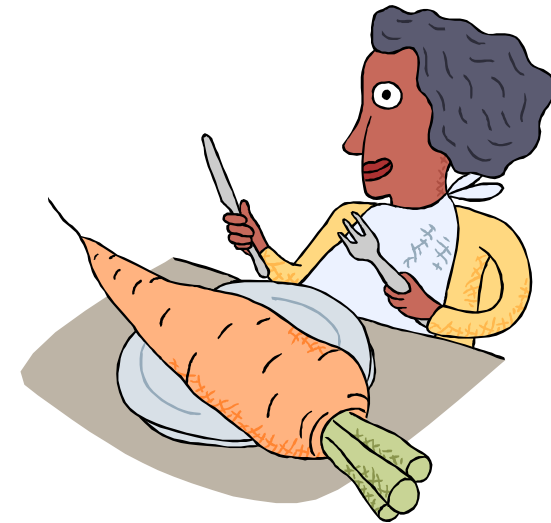


ERNÄHRUNGSTIPPS BEI HIV / AIDS:



Für Menschen mit HIV und AIDS stellt eine ausgewogene, vollwertige Ernährung, mit gleichzeitiger Berücksichtigung von lebensmittelhygienischen Gesichtspunkten, einen wichtigen Aspekt dar.

Häufig kommt es zu einer schlechteren Nahrungsverwertung und somit automatisch zu einem höheren Nährstoffbedarf. Ebenso hängen einige bestimmte Funktionen des Immunsystems eng mit dem Ernährungszustand der Person zusammen.

Herausgeber:

CAH e.V. (Christlicher AIDS-Hilfsdienst e.V.)
Postfach 600 125
60331 Frankfurt
Tel. 069-490139 / Fax. 069-490159
e-mail: info@cahev.de
Internet: <http://www.cahev.de>



Eine optimale Nährstoffversorgung wirkt häufig einer Verschlechterung des Allgemeinzustandes entgegen, da es sich hierbei um eine intensive Wechselwirkung zwischen Infektabwehr, Ernährung und einer Immunantwort handelt.

Menschen, welche von HIV/ AIDS betroffen sind, können gegenüber Lebensmittelinfektionen anfälliger sein.

Daher kommt der hygienischen Lebensmittelbearbeitung, -zubereitung und -lagerung eine große Bedeutung zu.

Die strikte Einhaltung von best. hygienischen Maßnahmen ist besonders wichtig, um eine zusätzliche Immunschwächung zu verhindern.

Um das Auftreten von weiteren Erkrankungen größtmöglichst zu vermeiden, sind eine Gewichtszunahme, bzw. Gewichtserhaltung und eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr sehr wichtig.

ENERGIEZUFUHR UND -BEDARF:

Bei HIV/AIDS und Mangelernährung od. Untergewicht ist

eine tgl. Kcalerhöhung von ca. 900-1100 KCAL/d wichtig. Dies hängt mit dem Grad des Gewichtes/ Mangelzustandes zusammen.

Die Energie wird dem Körper aus den Nährstoffen:

- EIWEISS 4,1 Kcal/gr.
- FETT 9,3 Kcal/gr.
- KOHLENHYDRATE 4,1 Kcal/gr.

zugeführt. Die Verteilung der Nährstoffe ist hierbei absolut wichtig.

je nach Region aus Trinkwasser (entsprechend dem Selengehalt des Bodens).

Guten Appetit !!!

P. Runzheimer, 04/2004

sowie der T-Lymphozyten. Bei drogenabhängigen HIV-Personen stellt sich extrem chron. Zinkmangel ein, welcher nach Abstinenz jedoch wieder verschwinden kann.

Der Zinkbedarf kann nur schwer und durch gezielte Ernährung gedeckt werden.

Hier ist es von großer Bedeutung, kontinuierlich zinkreiche Nahrungsmittel zu verzehren, so zum Bsp.:

Fleisch, Milchprodukte, Meeresfrüchte, Eier und Vollkornprodukte.

Eine Zink-Substitution führt nicht unbedingt zu einer Erhöhung des Blutspiegels.

SELEN:

Selen spielt in versch. Stoffwechselfvorgängen eine wichtige Rolle und gilt auch als sogen. Krebschutz. Zudem wirkt Selen der Toxizität von Quecksilber und Cadmium entgegen. Außerdem beeinflusst es die Aktivität der Fresszellen. Ein Selenmangel hat einen entscheidenden negativen Einfluss auf das Immunsystem.

Symptome eines Mangels sind: Herzmuskelschwäche, Gelenkschmerzen, Muskelschwäche und erhöhte Anfälligkeit für Virusinfektionen. Weiterhin wurde ein Zusammenhang zw. Selenmangel und vermehrt auftretenden Durchfällen festgestellt. Bei ausschließlich parenteraler Ernährung ist eine Selen-Substitution erforderlich.

Der Selenbedarf kann durch eine ausgewogene Ernährung und selenreiche Nahrungsmittel gut gedeckt werden, zum Bsp. durch:

Fisch, Schalentiere, Eier, Steinpilze, Vollkornprodukte, Vollkornreis, Nudeln, Nüsse,

1. EIWEISS:

... ist ein Baustein von körpereigenen Substanzen wie Hormone, Zellen, Enzyme und auch Abwehrstoffen.

Je größer das Untergewicht/der Mangelzustand ist, umso höher ist der EW-Bedarf. Bei Untergewicht entspricht dies ca. 1,3g.-1,5g. Eiweiß pro kg Körpergewicht und Tag. Jedoch kann der Körper nicht jedes Nahrungseiweiß in körpereigenes Eiweiß (Zellen, Muskeln,..) umwandeln. Daher ist es wichtig, best. Nahrungsmittel, welche vom Körper besser verwertet werden, zu bevorzugen.

Günstige Nahrungsmittel wären:

*Ei, Kartoffeln, Fisch, Kuhmilch, Linsen, Mais, Soja-
produkte, Weizen und -produkte, Edamer und
Rindfleisch*

Verzehrt man nun diese Nahrungsmittel in Kombination miteinander, kann der Körper häufig das komplette Eiweiß aufnehmen.

Daher ist es wichtig,
*mind. 1-2x/Woche eine Hauptmahlzeit mit einem
dieser Nahrungsmittel und in Kombination zu es-
sen.*

Bsp: *Kartoffel mit Ei, Linsen und Rindfleisch, Rind-
fleisch und Mais, Fisch und Kartoffeln, Fisch und
Edamer,...*

Besteht eine Fleischaversion, sollte der Bedarf über andere Eiweißkombinationen gedeckt werden, wie zum Bsp.:

*-Kartoffeln mit Kräuterquark,
mit Ei*

mit Milch, bzw. Gratin
-Nudelauflauf mit Käse, Mais oder Linsen
-Käsebrot
-Milchreis, Milch und Haferflocken
-Hülsenfrüchte mit Tortillas, Nachos oder Brot

2. KOHLENHYDRATE:

... dienen zum Aufbau von Knochen und Knorpel, zum Abbau von Fett und sind insbes. Energielieferanten für die roten Blutkörperchen und das Gehirn. Da stärkehaltige Nahrungsmittel sowie die meisten Gemüse und Obstsorten einen höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen liefern, sollten diese deswegen bevorzugt werden.

D.h.: Kohlenhydrate, welche schnell Energie liefern, dafür auch schnell wieder verbraucht sind, sollten sozusagen als „Zusatz“ verzehrt werden, wie z. Bsp.:

Zucker und zuckerhaltige Speisen, Obstkompotte, weich-zerkochtes Gemüse, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten.....

Kohlenhydrate, welche langsam Energie liefern, jedoch die Verdauung anregen und dem Körper länger „zur Verfügung“ stehen, sollten täglich vermehrt verzehrt werden, z. Bsp.:

Kartoffeln (mit Schale), Salate, kurz gegartes Gemüse, Hülsenfrüchte, Reis
Vollkornprodukte, frisches Kern- + Steinobst, Beerenfrüchte (mit Ausnahme d. Erdbeere)

Personen mit HIV/AIDS können im Laufe der Zeit eine „Lactoseintoleranz“ entwickeln, welche durch

ren, sowie zu Funktionsstörungen im Immunsystem.

Vit. B12 reiche Nahrungsmittel sind:

Hering, Lachs, Fleisch, Milch + -produkte, Sauerkraut, Eier,

Zu beachten ist, dass beim Kochen und Braten ein hoher Verlust an Vit. B12 entsteht, und somit nicht zu lange Garzeiten beim Kochen entstehen sollten. Je nach Medikament kann der Vit. B12 Gehalt im Körper herabgesetzt werden, so dass eine Vit. B12-Substitution in diesem Falle sehr ratsam ist, jedoch auf jeden Fall mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden sollte.

Vitamin C: ist für versch. Stoffwechselfvorgänge im Körper, sowie für Eisenaufnahme im Blut nötig. Außerdem ist es an Entgiftungsprozessen von Medikamenten beteiligt.

Ein- Vit. C-Mangel führt zu erhöhter Reizbarkeit, verminderter Leistungsfähigkeit, Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Zahnfleischbluten,...

Die Vit. C-reichsten Lebensmittel sind:

Grapefruit, Kiwi, Zitrone, schw. Johannisbeeren, Mango, Himbeeren, Blumen- und Rosenkohl, Fenchel, Broccoli, ...

Bei Personen, die aufgrund von HIV gehäuft Durchfälle haben oder vermehrt Antibiotika einnehmen, ist eine Vit.C-Substitution ratsam. Dies sollte ebenfalls mit dem Arzt abgesprochen werden.

ZINK:

Ist ein Mineralstoff, welcher für die Aktivität der B- und T-Zellen wichtig ist. Ein Zinkmangel führt meist zu einer Verminderung der natürlichen Killerzellen

VITAMIN E: Vit. E- Mangelercheinungen sind meist Muskelschwäche, verminderte Infektabwehr, Gesichtskrämpfe, sowie Seh- u. Konzentrationsstörungen. Diese treten meist durch Resorptionsstörungen auf. Vit. E reiche Nahrungsmittel sind:

*Sonnenblumenkerne, Eier, Avocado, Fleisch, Pflanzenöle (bes. Sonnenblumenöl),
Fisch, Spargel, Spinat, Erbsen, Sellerie,*

Eine Überdosierung aufgrund Vit. E- Substitution und übermäßigem Verzehr dieser Lebensmittel kann zu Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Mundschleimhautentzündungen, ... führen. Daher sollte eine zusätzliche Vit. E- Substitution in Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.

VITAMIN B6: Ein Vit. B6 – Mangel führt häufig zur Verminderung der Thymusdrüsenfunktion und Immunsystemschwächung. Weitere Symptome können sein: Appetitlosigkeit, Krämpfe, Erbrechen, Durchfälle, Hautausschläge bes. an Mund und Augen und Anämie. Der Bedarf kann gut über die Nahrung gedeckt werden. Vit. B6 reiche Lebensmittel sind:

Lachs, Avocado, Grünkohl, Möhren, Erbsen, Kartoffeln, Hähnchen,...

Eine Überdosierung von Vit. B6 kann dann entstehen, wenn hochdosierte Vit. B6-Präparate eingenommen werden, was zu neurolog. Schäden führen kann.

VITAMIN B 12: ist Bestandteil vieler Enzyme und an der Reifung der roten Blutkörperchen beteiligt. Eine Mangelercheinung tritt zwar erst nach Jahren auf, kann dann aber zu einer schweren Anämie führen.

einen Mangel des lactosespaltenden Enzyms im Darm ausgelöst wird. Dies kann zu Blähsucht und Durchfall führen.

Hierbei ist wichtig, die individuelle „Toleranz-Grenze“ herauszufinden und dementsprechend die jeweiligen Nahrungsmittel einzuschränken. Lactose findet man in unterschiedlichen Mengen in Milch und Milchprodukten, wie z. Bsp. in :

Sahne, Quark, jeglicher Art von Milch, Nutella, Pudding, Schmelz- + Kochkäse, Speiseeis, Milkschokolade, sowie in versch. Fertigprodukten.

Insofern keine Symptome auftreten, können grundsätzlich lactosehaltige Nahrungsmittel verzehrt werden. Oftmals werden Sauermilchprodukte (Bsp.: Joghurt, Ziegen-, Sojamilch) gut vertragen.

3. FETTE:

... dienen dem Körper als Energielieferant und liefern fettlösliche Vitamine und best. Fettsäuren.

Fette, welche vermehrt „mehrfach unges. Fettsäuren“ aufweisen, sind für den Körper lebensnotwendig, da sie nicht selber vom Organismus aufgebaut werden können. Sofern keine Probleme bei der Fettverdauung vorliegen, sind „mehrfach unges. Fettsäuren“ zu bevorzugen, so zum Bsp:

Sonnenblumenöl, Distel-, Maiskeim-, Soja-, Baumwollsaat-, Weizenkeimöl.

Oftmals haben jedoch Personen mit HIV/AIDS Fettverdauungsstörungen. Hierbei ist wichtig, *schwer verdauliche Fette, wie Hammelfett, Schweineschmalz und –speck sowie Rindertalg zu meiden, d.h.: best. Konservenwurst, manche Streichwurst*

sowie fertige Fleischprodukte, welche mit Rind versetzt sind.

Im Verlauf der Erkrankung können Menschen mit HIV/AIDS eine Unverträglichkeit gegenüber „langkettigen Fettsäuren“ entwickeln. Dies bedeutet, dass Butter, Sahne usw. nicht mehr vertragen werden und man somit auf sogenannte „mittelkettige Fette“ (-MCT) zurückgreifen muss. Dies jedoch sollte auf jeden Fall mit dem Arzt und der Ernährungsberaterin abgeklärt werden. Mittelkettige Fette sind über den Hersteller direkt oder über Rezept erhältlich.

KÄSE ist ein sehr guter „Ausgleich“ zur Wurst, liefert ebenfalls gut Kcal und sollte mind. 1x/d verzehrt werden. Hier eignet sich Käse mit einem Fettgehalt ab 40% F.i.Tr., bzw. ab 18% Fett absolut.

VITAMINE UND MINERALSTOFFE:

Sie sind für den Organismus von großer Bedeutung, da sie die Stoffwechselforgänge im Körper regulieren und erhalten. Ebenfalls sind sie Bestandteile vieler Enzyme und Hormone und sind am Aufbau des Körpergewebes und der Nervenimpulsübertragung beteiligt.

Bei Personen mit HIV/AIDS kommt es häufig zu einem Zink- sowie Selenmangel. Dies kann zu Veränderungen im Hormon- und Enzymhaushalt führen, sowie zu einer Verminderung der T-Lymphozyten und der natürlichen „Killerzellen“. Ebenso kann es zu einer verzögerten Wundheilung und neg. Auswirkungen auf das Immunsystem kommen.

Um den Bedarf dieser Mineralstoffe zu decken, ist es wichtig, eine ausgewogene und abwechslungsreiche Mischkost zu essen.

Zinkhaltige Nahrungsmittel sollten mind. 1x/d „auf den Tisch“ kommen.

D.h.:

Vollkornprodukte, Meeresfrüchte, Fleisch u. Fisch, Milchprodukte, Eier,

Eine zusätzliche Zinksubstitution scheint nicht von großem Nutzen zu sein, da es nicht unbedingt zu einer Erhöhung des Zinkblutspiegels führt.

Ein Selenmangel spiegelt sich auch in Muskelschmerzen, Herzmuskelschwäche und auch Gelenkschmerzen wieder. Bei Personen mit HIV/AIDS sollten daher selenreiche Nahrungsmittel besonders bevorzugt werden, wie z. Bsp.:

Pilze, Fisch, Nüsse, Fleisch, Schalentiere, Eier, Vollkornprodukte, ...

WICHTIGE VITAMINE, welche einer besonderen Aufmerksamkeit bei HIV/AIDS bedürfen, sind: Vit. A, β -Carotin, E, B6, B12, C!

VITAMIN A / B - Carotin:

Vit.-A Mangelerscheinungen sind besonders Durchfälle, Gewichtsabnahme und erhöhte Infektanfälligkeit, sowie Wachstumshemmungen. Nahrungsmittel, welche

reich an Vit. A + β -Carotin sind:

Hering, Butter, fettreiche Käsesorten, Thunfisch, Vollmilch und Aal

Endivien, Broccoli, Spinat, Feldsalat, Aprikosen, Beeren und Holunder, sowie bes. Multivitaminensaft .