



وزارة الصحة والسكان

البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز

جمهورية مصر العربية

دليل الغذاء الصحي

لمرضى الإيدز والمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية



تنفيذ وطباعة

شركة ميغا ميديا



تصميم

وائل حسن

محمد فتحى

رسم

محمد الغمراوى

© ٢٠٠٤ جميع حقوق الطبع والنسخ محفوظة للهيئة الدولية لصحة الأسرة (Family Health International) ولوزارة الصحة والسكان. يُسمح بحرية مراجعة هذا المستند والاقتباس عنه ونسخه وترجمته جزئياً أو كلياً بشرط ذكر المصدر. وغير مصرح ببيع هذا المستند أو استخدامه فى الأغراض التجارية.
رقم الإيداع: ٢٠٠٤ / ١٤٧ ١٣



وزارة الصحة والسكان
البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز
جمهورية مصر العربية

دليل الغذاء الصحي

لمرضى الإيدز والمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية



الغذاء الصحى لمرضى الإيدز والمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية

الغذاء الصحى يعمل على تحسين طبيعة الحياة عند مرضى الإيدز والمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية لكنه لا يستطيع أن يعالج المرض نفسه ولا أن يقضى على الفيروس، لذا فإن تناول كميات مناسبة ومتوازنة من الوجبات يمكن أن يساعد فى الحفاظ على وزن الجسم وحجم العضلات وكذلك على تحسين أداء جهاز المناعة.

ولكى نفهم معنى "الغذاء الصحى" فمن المهم أن نتعرف على مكونات الغذاء. ويمكن تقسيم الطعام إلى أربع مجموعات تبعاً للمكونات الرئيسية:

- أ. النشويات.
- ب. الدهون.
- ج. البروتينات.
- د. الفيتامينات والمعادن.

أ. الأطعمة الغنية بالنشويات

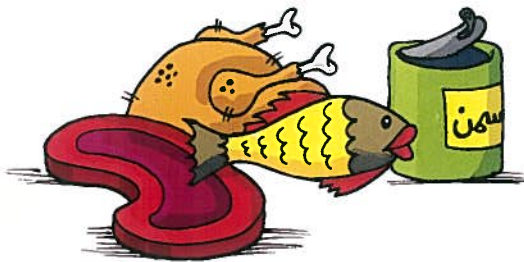
ومن أمثلة هذه الأطعمة الذرة والقمح والأرز والشعير والبطاطس والبطاطا والفاصوليا الخضراء والبازلأء (البسلة) والعدس، كذلك

المخبوزات والفطائر والمعجنات وعسل النحل، وبعض الفواكه كالموز والبلح والتين والعنب والمانجو. هذه كلها أطعمة غنية بالنشويات (النشا والسكريات)، وتزود الجسم بالطاقة، وهى فى العادة رخيصة الثمن وسهلة الهضم.



ب. الأطعمة الغنية بالدهون

كالزيوت والزبد والسمن وكذلك اللحوم والطيور والأسماك الدسمة تعد كلها غنية بالدهون. وكالنشويات تماماً فإن الدهون تزود الجسم أيضاً بالطاقة غير أنها أصعب فى الهضم.



ج. الأطعمة الغنية بالبروتينات

اللحوم والطيور واللبن ومنتجاته كالجبنة والزبادى، والبيض والفاصوليا والبقول السودانى وبقول الصويا والعدس والحمص والفاصوليا والبازلاء (البسلة) كلها غنية بالبروتينات وهى مكونة من أحماض أمينية تساعد على بناء الجسم وتلعب دوراً هاماً فى تقوية جهاز المناعة.

إن تناول البروتينات الحيوانية منفردة يزود جسم الإنسان بمختلف الأحماض الأمينية التى يحتاجها وذلك على عكس البروتينات النباتية فإنها لا تحتوى على كل الأحماض الأمينية الضرورية للجسم. لذلك يجب تنويع المصادر النباتية للبروتينات كالجمع بين الحمص والعدس والأرز فى طبق واحد كطبق "الكشرى" على سبيل المثال.



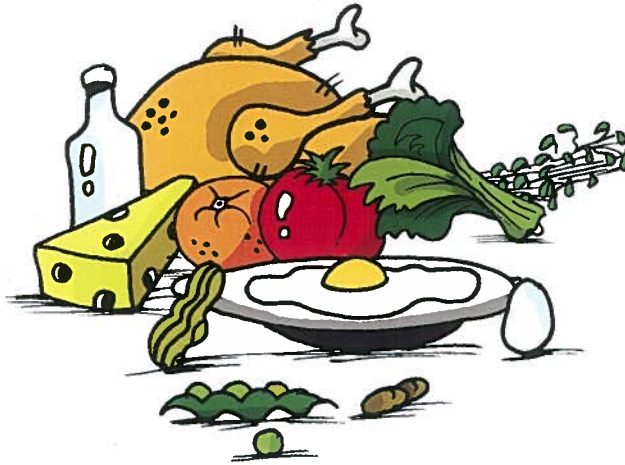
د. الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن

الخضروات ذات الأوراق الخضراء (كالسبانخ والملوخيا والجرجير)، والحمص والطماطم والقرع والعديد من الفواكه (كالبرتقال والجوافة والموز والمانجو والخوخ) والليمون تزود الجسم بالفيتامينات والمعادن. وهناك على الأقل ١٧ نوعاً من الفيتامينات و١٤ نوعاً من المعادن لكلٍ منها وظيفته الخاصة بالجسم فلا يستطيع أن يعمل بصورة طبيعية إذا افتقر إلى واحدٍ منها. وبما أن كل نوع من هذه الخضروات أو الفواكه غني ببعض هذه الفيتامينات أو المعادن، فمن المهم أن يتم التنوع في تناول ما هو مختلف في اللون والشكل من أوراق أو جذور أو فواكه. وبصفة عامة، فإن الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والبرتقال والخضروات ذات اللون الأحمر والفواكه هي الأفضل.



الغذاء المتوازن (المتكامل)

الغذاء الصحي يتطلب توازناً في البروتينات والدهون والنشويات والفيتامينات والمعادن، ولا يوجد طعام واحد يحتوى على كل هذه المواد الغذائية مجتمعة، لذلك فالغذاء الصحي يجب أن يشتمل على نوع واحد على الأقل من كلٍ من هذه المجموعات الأربع.



أمثلة لما يمكن أن يوفره الغذاء الصحى

النشويات	البروتينات والدهون	الفيتامينات والمعادن
الذرة	اللبن	المانجو
القمح	البيض	البرتقال
الخبز	اللحوم	الموز
البطاطا	البقوليات	القرع
الأرز	زبدة الفول السودانى	الخضروات ذات الأوراق الخضراء

أمثلة لوجبات غير متكاملة

وجبات غير متكاملة	سبب النقص	لتحسين الوجبة
خبز ومربى	طاقة فقط	أضف الشاى باللبن والفواكه الطازجة المهروسة إلى الخبز
بطاطس مقلية ودجاج	بروتينات ودهون فى معظمها	أضف الخضروات أو الفواكه

الغذاء الآمن

من الضروري تجنب تناول أطعمة ملوثة بالبكتيريا أو الطفيليات خاصة وأن مرضى الإيدز والمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية يكونون في العادة أكثر عرضة للإصابة بأمراض ناتجة عن هذه الميكروبات بمقدار عشرين ضعفاً عن غير المصابين.

إرشادات للتعامل الصحي مع الأطعمة

إرشادات عامة



- احرص دائماً على غسل اليدين بالماء والصابون قبل وبعد ملامسة الطعام.
- احتفظ بالغذاء الساخن ساخناً لحين تناوله، وبالغذاء البارد بارداً في درجة حرارة منخفضة وذلك قدر المستطاع.
- لا تتناول أى أطعمة محفوظة بعد انتهاء تاريخ صلاحيتها.
- لا تتناول شيئاً مما يتبقى من طعام إذا لم يكن تم حفظه في الثلاجة مباشرة بعد تقديمه أول مرة.
- لا تحتفظ بطعام تم طهيه لمدة تتجاوز يوماً واحداً.



- قم بتسخين الطعام جيداً واحرص على غسل الفواكه والخضروات جيداً قبل تناولها.
- لا تترك الطعام مكشوفاً ومعرضاً للذباب.

المنتجات الحيوانية

- قم بطهي كل المنتجات الحيوانية (كاللحوم والأسماك والبيض) في درجة حرارة عالية حتى تتضج تماماً لأن الطهي يعمل على قتل البكتيريا الضارة الموجودة في هذه المنتجات، ولا تأكل البيض ما لم يكن مسلوفاً سلقاً جيداً.
- قم بتقطيع اللحوم النيئة أو المطهية على ألواح مصنوعة من البلاستيك أو الفورمايكا، وذلك لأن الألواح الخشبية يصعب تنظيفها جيداً.
- اغسل جميع الأدوات والأسطح التي استعملت أو لامست المنتجات الحيوانية قبل استخدامها في أغذية أخرى.
- عند شرائك لحوماً أو طيوراً أو أسماكاً، احرص على وضعها في أكياس بلاستيكية سليمة حتى لا تقطر على باقي الأطعمة التي تحملها معك.

الفواكه والخضروات

اغسل الفواكه والخضروات جيداً إذا كنت ستتناولها غير مطهية وذلك لإزالة البكتيريا من على سطحها وقم بالتخلص من الأجزاء غير السليمة منها. وفي حال تعذر غسلها يمكنك إزالة القشرة الخارجية.

الطعام والإسهال عند مرضى الإيدز والمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية

إن المصابين بمرض الإيدز، خاصة أولئك الذين هم في مراحله المتأخرة يعانون من الإسهال في أحيان كثيرة، ويرجع السبب في الغالب إلى إصابة الجهاز الهضمي بفيروس أو بكتيريا أو إلى سوء التغذية أو إلى ضعف عملية الامتصاص في القنوات الهضمية، لذا فالتغذية الجيدة يمكن أن تلعب دوراً هاماً في خفض الإصابة بالإسهال وكذلك في علاجه. كما أن انتقاء الغذاء بعناية واتباع الإرشادات السابقة في التعامل مع الأطعمة يحد بصورة كبيرة من خطر الإصابة بالإسهال الناتج عن العدوى أو عن سوء امتصاص الغذاء.

في حالات الاسهال هناك إرشادات عملية يمكن اتباعها لتجنب حدوث جفاف (وهو الخطر الأكبر في حالات الإسهال الشديد) أو سوء التغذية (وهو الخطر الأكبر في حالات الإسهال المزمن).

إرشادات هامة لتجنب الجفاف وسوء التغذية

- اشرب السوائل بكميات وفيرة لتجنب حدوث جفاف.
- تجنب شرب الكحوليات.
- تناول وجبات لينة مهروسة سائلة وسهلة البلع (كشورية الخضروات).



- تناول وجبات صغيرة خمس مرات أو أكثر في اليوم الواحد.
- تناول طعاماً قليل الدهون ولا تضيف زيوتاً أو زبدًا للطعام أثناء طهيهِ، واسلق الطعام بدلاً من قليهِ، وتخلص من الدهون الظاهرة في اللحوم ومن جلد الطيور.
- تناول طعاماً غنياً بالنشويات لتزويدك بالطاقة (كالأرز والبطاطس والذرة والخبز).
- تناول الفواكه والخضروات اللينة كالموز والشمام والبطاطس.
- تجنب اللبن ومنتجات الألبان.
- تجنب الفواكه والخضروات الحمضية كالبصل والطماطم والأناناس.

- لا تلجأ إلى البهارات الحريفة كالشطة والفلفل.
- يمكنك تحضير شوربة خضروات مستخدماً الأرز والشعير والبطاطس والخضروات اللينة كالقرع والجزر وخلافه.
- كن مبتكراً فى إعداد الشورية وفى تنوع الوجبات بادئاً بالطعام الذى تفضله.

تجنب هذه الأطعمة

السكر وكل الأطعمة التى تحتوى على السكريات والدهون خاصة فى وجود إسهال وكذلك الشاي المركز أو القهوة والكحوليات والتدخين، وتجنب كذلك الأغذية المحفوظة والمجهزة.

عليك باستشارة الطبيب المتخصص فى الحالات الآتية:

- الإسهال المزمن.
- الإسهال المصحوب بارتفاع فى درجة الحرارة.
- الإسهال المصحوب ببقىء مستمر.
- الإسهال المصحوب بمغص معوى حاد.
- فى حالة وجود دم أو مخاط بالبراز.
- فى حالات الضعف الشديد.

المكملات الغذائية

يمكن اللجوء إلى المكملات الغذائية عندما تكون هناك صعوبة فى

الاحتفاظ بوزن الجسم وذلك عندما لا تكون السعرات الحرارية

والبروتينات فى الطعام كافية. وهذه الأطعمة قد تشمل مزيجاً من

المنتجات الغذائية وبعض المركبات التجارية، والمحاليل الوريدية

والفيتامينات والمعادن.

هناك دراسات حديثة تابعت العلاقة بين بعض المكملات الغذائية

وتطور مرض الإيدز فى الشخص المصاب، وهى تفترض أن فيتامين

"أ" و"ب مركب" و"ج" و"هـ" و"النياسين" و"معدن السيلينيوم" يمكن أن

تعويض غياب بعض المواد المغذية لدى مرضى الإيدز. إن العديد من المواد المغذية الأخرى كالحديد والزنك وفيتامين "أ" وغيرها من المواد المضادة للأكسدة مفيدة للجسم بشرط عدم الإفراط في تناولها. يمكن التوصية بتناول مجموعات الفيتامينات والمعادن فقط عندما لا يتوفر للشخص طعام متوازن ومكتمل من خلال الوجبات.

"القواعد الذهبية للتغذية"

إن الغذاء ليس دواء، ولكنه يمكن أن يكون "ملازماً للعلاج"، فيمكنك أن تظل في صحة جيدة باتباع "عادات غذائية صحية"، وهناك قواعد ذهبية منها:

- أن تتناول الأطعمة الطبيعية (غير المحفوظة).
- أن تتناول الأطعمة المحلية (غير المستوردة) وفي موسمها.
- أن تتناول الأطعمة الطازجة.
- أن تشرب المياه النظيفة وتقوم بغليها لمدة عشر دقائق أو تستخدم الفلتر في تنقية المياه.
- أن تتناول وجبات صغيرة ومتكررة (خمس وجبات أو أكثر يومياً).