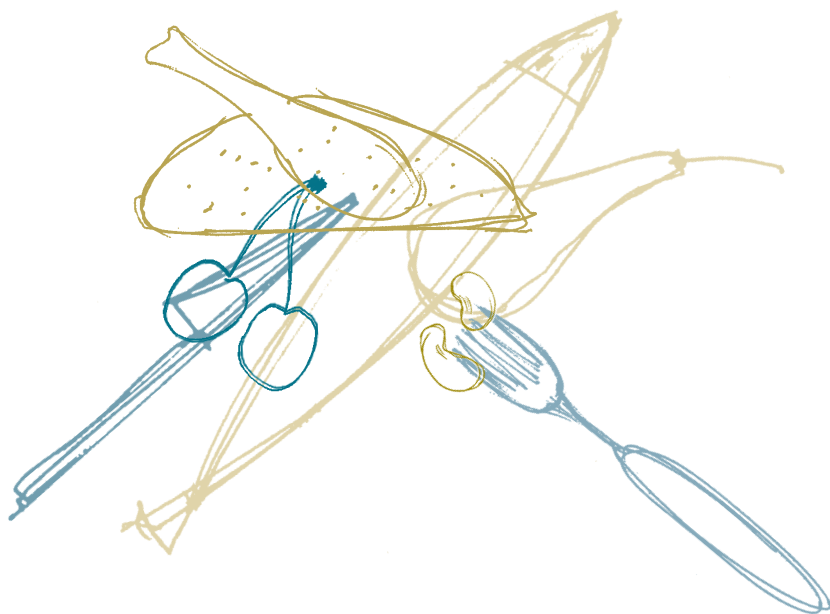


Manual de Nutrició i HIV



Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat
i Seguretat Social

Herrera, Marta

Manual de nutrició i HIV

I. Guelar, Ana II. Johnston, Susan III. Colom, Joan (Colom Farran), dir. IV.

Giménez, Albert (Giménez Masat), dir. V. Buira Melich, Elisabeth, ed. VI.

Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social VII. Títol

1. Nutrició 2. Sida _ Dietoteràpia

616.988:613.2

Direcció

Joan Colom Farran

Direcció General de Drogodependències i Sida

Departament de Sanitat i Seguretat Social

Albert Giménez Masat

Direcció General de Drogodependències i Sida

Departament de Sanitat i Seguretat Social

Coordinació

Elisabeth Buira Melich

Direcció General de Drogodependències i Sida

Departament de Sanitat i Seguretat Social

Autors

Marta Herrera

Servei de Dietètica

Hospital Clínic de Barcelona

Ana Guelar

Servei de Medicina Interna-Malalties Infeccioses

Hospital del Mar de Barcelona

Susan Johnston

Unitat de Dietètica Clínica

Hospital Universitari Germans Trias i Pujol de Badalona

Agraïments

Rosa Mansilla, Benet Rifa i José Luis Martínez

Direcció General de Drogodependències i Sida

Departament de Sanitat i Seguretat Social

Jaume Serra

Direcció General de Salut Pública

Departament de Sanitat i Seguretat Social

Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas

© Generalitat de Catalunya

Departament de Sanitat i Seguretat Social

Edita: Direcció General de Drogodependències i Sida

Primera edició: Barcelona, febrer de 2004

Tiratge: 3.000 exemplars

Dipòsit legal: B-45.950-2003

Coordinació editorial: Secció de Publicacions i Imatge

Assessorament lingüístic: Rosa Chico

Disseny gràfic: Víctor Oliva. Disseny gràfic, SL

Impressió: SYL Creaciones Gráficas y Publicitarias, S.A.

● Presentació

Quan es parla de la infecció per l'HIV/sida sovint s'ignoren els aspectes relacionats amb la nutrició, i es dirigeix l'atenció fonamentalment als tractaments farmacològics i a aspectes essencialment clínics. D'aquesta manera s'oblida la importància de l'alimentació, que es fa palesa des de les primeres etapes de la infecció, ja que si s'eviten deficiències nutricionals una alimentació saludable i equilibrada ajudarà a mantenir el pes corporal i un bon estat general.

Les diferents situacions clíniques associades a l'HIV/sida que es donen en el transcurs de la infecció augmenten considerablement el risc de malnutrició i repercuteixen en el consum, la digestió i l'aprofitament dels aliments. Les infeccions a la boca i al tracte digestiu, les nàusees o el vòmit, la diarrea i la pèrdua de pes són més tolerats amb un bon estat nutricional.

Malgrat que una bona nutrició no té repercussió en la prevenció de l'HIV ni en la curació de la sida, sí que pot ajudar a alentir el procés de desenvolupament de la malaltia: una nutrició equilibrada reforça el sistema immunitari i potencia els nivells d'energia, i ajuda l'organisme a resistir els seus efectes.

Conscients que una bona nutrició és capaç de millorar la qualitat de vida de les persones que viuen amb l'HIV/sida, la Direcció General de Drogodependències i Sida, amb la col·laboració d'un grup d'experts, ha elaborat aquestes recomanacions nutricionals per als malalts infectats per l'HIV/sida. Aquesta publicació pretén ser una eina específica per als professionals sanitaris que faciliti el seguiment mèdic i nutricional de les persones infectades per l'HIV i que contribueixi a millorar la seva qualitat de vida, a més d'ajudar-les a conèixer amb la malaltia. Confiam que sigui un material útil que complementi i doni suport a la tasca quotidiana que els professionals duen a terme.

Joan Colom

Director general de Drogodependències i Sida



● Pròleg

Actualment està evidenciada la relació entre l'alimentació, la nutrició i el procés de la malaltia crònica. Aquest és el cas dels pacients infectats per l'HIV (virus de la immunodeficiència humana). La comunitat científica admet que els coneixements i la cura nutricional poden contribuir a mantenir la salut i pal·liar els efectes d'una malaltia crònica.

Hi ha la demanda, tant per part dels pacients com dels professionals implicats en la seva cura, que se'ls proporcioni informació en aquest sentit útil i validada científicament.

Cal tenir en compte que l'alimentació, fins i tot la més quotidiana, desenvolupa un paper important, ja que aporta als pacients seropositius elements pal·liatius específics en una situació que afecta la seva salut, la seva nutrició i els efectes secundaris del seu tractament.

El tàndem alimentació-nutrició executat d'una forma correcta contribueix a mantenir i/o millorar la situació nutricional del pacient, a prevenir els seu deteriorament i a pal·liar els símptomes que poden aparèixer en el desenvolupament de la seva malaltia, i obtenir així una millora considerable de la seva qualitat de vida.

Si bé és important la presència d'un equip multidisciplinari de salut que tingui cura del pacient, no és menys important la presència del professional dietista-nutricionista especialitzat en l'elaboració dels consells, tant pel que fa a l'educació sobre aspectes teòrics i pràctics de la dieta equilibrada com als més específics de les situacions que afecten la seva nutrició i els lligats als efectes secundaris del seu tractament.

És una satisfacció per a l'Associació Espanyola de Dietistes-Nutricionistes que membres de la nostra entitat hagin col·laborat amb un programa institucional en l'edició del *Manual de nutrició i HIV*, que contribueix a l'ampliació dels coneixements alimentaris i nutricionals, aspectes fonamentals sens dubte per al pacient i que respon, com ja he esmentat, a una demanda dels mateixos pacients.

Aquesta guia és el fruit de l'experiència com a professionals de la dietètica i la nutrició dels seus autors. Aquests l'han resolt amb èxit evident, ja que han fet una guia de nivell científic i alhora eminentment pràctica per a la persona usuària.



Com a presidenta de l'Associació Espanyola de Dietistes-Nutricionistes, ofereixo el meu suport a aquesta guia i demano des d'aquí als diferents professionals que continuïn treballant en aquest sector tan necessitat de suport i investigació.

Yolanda Sala Vidal

Presidenta de l'Associació Espanyola
de Dietistes-Nutricionistes

● Índex

1. Introducció	9
2. Els nutrients	10
2.1 Les proteïnes	11
2.2 Els lípids (greixos)	11
2.3 Els hidrats de carboni (glúcids)	11
2.4 Les vitamines	12
2.5 Els minerals	12
2.6 L'aigua	12
3. Els grups d'aliments	13
3.1 Els lactis: llet i derivats	14
3.2 Les fècules: cereals, tubercles i llegums	14
3.3 Les proteïnes: carn, peix, ous i derivats	14
3.4 Les verdures i hortalisses	15
3.5 Les fruites	15
3.6 Els olis i els greixos	15
3.7 Altres	15
4. Dietes	16
4.1 Dieta equilibrada	16
4.2 Exemples de dietes	16
4.3 Com avaluar la dieta	16
5. Consells generals sobre la higiene alimentària	17
5.1 Abans del consum	17
5.1.1 La compra	17
5.1.2 L'emmagatzematge	17
5.1.3 La preparació	18
5.2 Durant el consum: aliments específics	18
5.2.1 Carn, aus, peix i marisc	18
5.2.2 Ous	18
5.2.3 Llet i productes lactis	18
5.2.4 Fruites i verdures	19
5.3 Àpats fora de casa	19
5.4 Viatges a l'estranger	19
5.5 Higiene de la vaixela	19



6. Consideracions especials	19
6.1 Transmissió i prevenció de la toxoplasmosi	19
6.2 Guia sobre la presa de la medicació	20
6.3 Consells dietètics davant de problemes gastrointestinals	21
6.3.1 Nàusees i vòmits	21
6.3.2 Diarrea	22
6.3.3 Falta d'apetit (anorèxia)	23
6.3.4 Disminució de la sensació de sabor	23
7. L'exercici físic	24
8. Consells dietètics per canvis metabòlics a causa de la medicació	25
8.1 Augment del colesterol	26
8.2 Augment del colesterol i els triglicèrids	28
8.3 Augment dels triglicèrids	30
8.4 Hiperglicèmia	31
9. Dubtes més habituals sobre l'alimentació	33
10. Pàgines de consulta a Internet	34

ANNEXOS

Annex 1. Com aconseguir una dieta equilibrada	35
Annex 2. Exemples de distribució dels aliments	36
Annex 3. Apunteu tot allò que mengeu en un dia	38
Annex 4. Guia sobre la presa de medicació	40
Annex 5. La dieta ovolactovegetariana	43



● 1. Introducció

La nutrició és el conjunt de processos mitjançant els quals l'organisme utilitza, transforma i incorpora en les seves estructures substàncies químicament definides que rep del món exterior formant part dels aliments, i posteriorment elimina els productes de seva transformació.

Els processos nutritius tenen tres finalitats:

- Subministrar l'energia necessària per al manteniment i les funcions de l'organisme.
- Subministrar els materials necessaris per a l'edificació d'estructures corporals, la seva reparació i renovació.
- Subministrar substàncies necessàries per a la regulació de les reaccions químiques de l'organisme (metabolisme).

L'alimentació és la part externa del procés nutritiu, a través de la qual introduïm al nostre organisme els diferents aliments.

Una bona nutrició és important per a totes les persones, però és essencial per a les persones infectades per l'HIV. Com ja és conegut, aquest virus afecta el sistema immunològic, que és el que lluita contra la infecció. És particularment important, per al tractament de la malaltia, tot allò que reforci i mantingui aquest sistema immunològic. Una bona nutrició contribueix al seu bon funcionament; ben al contrari, la malnutrició o la deficiència de nutrients l'afebleixen, cosa que no interessa que passi. Per esmentar un exemple, les persones dels països subdesenvolupats són molt més susceptibles a les infeccions que les dels països desenvolupats, perquè estan desnodrides. Alhora, aquestes infeccions empitjoren la seva desnutrició i així es genera un cercle viciós. Per això la nutrició forma part del tractament contra el virus.

És vital des del diagnòstic de la malaltia assegurar una alimentació correcta i no esperar que sorgeixi un problema que doni l'alarma, com ara una pèrdua de pes. Una nutrició adequada és una condició necessària per mantenir un bon nivell de salut. Una bona nutrició té els objectius següents:

- **Conservar o millorar l'estat nutricional**, és a dir, el manteniment o augment de pes i massa muscular, cosa que prevé la malnutrició.
- **Millorar la qualitat de vida**. Quan una persona està ben nodrida se sent més vital, amb més ganes de fer coses, amb més força i més gratificada des del punt de vista sensorial.

- **Facilitar la recuperació d'infeccions**, ja que així l'organisme està en bon estat i té totes les seves reserves preparades per fer front a aquestes situacions.
- **Millorar la tolerància a la medicació**. El metabolisme i les biotransformacions indispensables per a l'activació i l'eliminació de la major part dels medicaments necessiten aportacions correctes i disponibles de tots els nutrients. Les carències nutricionals poden modificar el seu alliberament i el seu metabolisme. La desnutrició pot, d'altra banda, augmentar la sensibilitat a la toxicitat medicamentosa.

Un aspecte que cal tenir en compte quan es parla de l'alimentació és la higiene dels aliments. És una part important en la informació que ha de rebre la persona infectada per l'HIV. Les persones seropositives han d'anar més amb compte amb les dates de caducitat, l'emmagatzematge, la manipulació i la preparació dels aliments i els àpats, ja que pel fet que tenen el sistema immunològic deprimat, el seu organisme és menys efectiu per lluitar contra els bacteris que poden créixer en els aliments no tractats acuradament. De la mateixa manera, hi ha una sèrie d'aliments i preparacions crues que és millor evitar.

Una alimentació correcta és aquella que proporciona a l'organisme tots els nutrients necessaris per al seu funcionament i li permet dur a terme les activitats quotidianes, és allò que es coneix com a "dieta equilibrada". Totes les persones saben menjar, però de vegades desconeixen exactament què i en quina quantitat. Això és el que tractarem d'explicar en aquestes pàgines.

Conjuntament amb el fet de dur a terme una alimentació sana, és indispensable seguir la pròpia pauta de medicació.

A continuació s'indiquen unes nocions bàsiques i uns consells generals per dur a terme una alimentació correcta.

● 2. Els nutrients

Els nutrients són els ingredients que el cos necessita per al seu manteniment i funcionament. Aquests nutrients es classifiquen en:

- **Orgànics**: proteïnes, lípids o greixos, glúcids o hidrats de carboni i vitamines.
- **Inorgànics**: sals minerals i aigua.

● 2.1 Les proteïnes

Tot i que també proporcionen energia, la seva funció és principalment plàstica. Formen la base de la construcció, el manteniment i la reparació dels teixits de l'organisme com els músculs, els òrgans, els enzims, etc. Són també indispensables en la fabricació d'anticossos i del sistema immunològic.

Estan formades per la unió de diferents elements més petits, els aminoàcids. Hi ha vint aminoàcids, dels quals vuit són essencials, que cal adquirir a través de la dieta ja que el nostre organisme no els pot sintetitzar.

A causa de la naturalesa de la infecció per l'HIV, caldrà més proteïna en moments determinats.

Les proteïnes es troben a les carns, el peix, les aus, els ous, la llet i els productes lactis. Són les que s'anomenen d'alt valor biològic per l'elevat contingut en aminoàcids essencials. També hi ha proteïnes en els llegums, els cereals i productes derivats, les llavors i els fruits secs. Aquestes proteïnes contenen menys quantitat d'aminoàcids essencials.

● 2.2 Els lípids (greixos)

Els greixos formen una font d'energia concentrada en l'alimentació. També tenen un paper en el transport i l'emmagatzematge de les vitamines liposolubles (A, D, E i K).

Avui dia s'aconsella limitar el consum de greixos en general, però especialment dels greixos d'origen animal o saturats. És millor el consum dels greixos d'origen vegetal o monoinsaturats que hi ha a l'oli d'oliva o els greixos poliinsaturats que es troben als olis de llavors o en el peix blau, que contenen àcids grassos essencials.

● 2.3 Els hidrats de carboni (glúcids)

Els glúcids aporten energia (calories) necessària per fer les funcions internes basals i l'activitat física: caminar, treballar, fer esport, etc. Aliments rics en hidrats de carboni, aporten també proteïnes, vitamines, minerals i fibra. Es troben principalment als cereals i productes derivats (pa, torrades, pasta, etc.), l'arròs, les patates i els llegums, els quals aporten els hidrats de carboni complexos. Els hidrats de carboni senzills o sucres es troben a la llet, les fruites, el sucre i els productes que els continguin (dolços, caramels, etc.).

Diferents estudis han indicat un augment de la despesa d'energia de manteniment (basal) en la infecció per l'HIV, per la qual cosa cal compensar-ho amb una ingesta suficient mitjançant la dieta.

● 2.4 Les vitamines

La seva funció és reguladora dels processos del metabolisme. Es fan servir en general com a coenzims. Són substàncies essencials que l'organisme ha d'adquirir a través de la dieta, ja que no podem sintetitzar-les (llevat de la vitamina D, que podem sintetitzar en presència de llum, i la K, que se sintetitza dins de l'intestí).

Les vitamines es divideixen en:

- **Hidrosolubles** (solubles en aigua), que engloben diverses vitamines del grup B (tiamina, riboflavina, cobalamina, entre d'altres) i la vitamina C (àcid ascòrbic). Tenen una funció metabòlica, ja que actuen com a cosubstrats o coenzims transferint grups funcionals. La vitamina C té funció antioxidant.
- **Liposolubles** (solubles en greixos), són les vitamines A, D, E i K. Intervenien en la regulació de diversos processos, com la fixació del calci (vitamina D), la coagulació de la sang (vitamina K), etc. La vitamina E també té funció antioxidant.

Tot i que no proporcionen energia, són essencials per a l'organisme.

● 2.5 Els minerals

Els minerals, en funció de la seva concentració en el nostre organisme, es classifiquen en macroelements, els de més concentració (com ara calci, fòsfor, magnesi, etc.), i microelements, els que es troben en baixes concentracions (com ara ferro, coure, iode, manganès, etc.).

Els minerals constitueixen estructures esquelètiques, regulen l'equilibri àcid-base, regulen el medi aquós intern, tenen funció catalítica formant part d'enzims i altres proteïnes. Un mateix mineral pot dur a terme més d'una d'aquestes funcions.

Els minerals cal obtenir-los mitjançant la dieta.

● 2.6 L'aigua

No és un nutrient però sí que és essencial per mantenir la vida. Dos terços del pes corporal estan constituïts per l'aigua. És el medi aquós intern en el qual es produeixen tots els processos bioquímics, ajuda a dissoldre i digerir els aliments, eliminar les substàncies tòxiques de l'organisme i realitza la regulació tèrmica eliminant la calor per la respiració i la transpiració (suor).

L'aportació de l'aigua a l'organisme pot ser externa (aliments i begudes) o interna (procedent de l'oxidació de materials). Es recomana de sis a vuit vasos de líquid al dia. Pot ser en forma d'aigua i també de suc, sopes, begudes, caldos, a més del contingut en els aliments, especialment les fruites i verdures.

● 3. Els grups d'aliments

Els nutrients s'obtenen a partir dels aliments. En canvi, cap aliment no és complet, és a dir, per si mateix no cobreix les necessitats nutricionals del nostre organisme. Per tant cal fer una alimentació variada.

Quins aliments hem de consumir?

Cada aliment té unes qualitats nutritives i una composició química específiques i diferents dels altres; en canvi, es poden establir afinitats entre ells de manera que es classifiquen en sis grups bàsics:

- **Grup dels lactis** (llet i derivats): ric en proteïnes d'alta qualitat, hidrats de carboni, greixos, calci i vitamines A, D i algunes del grup B.
- **Grup de les fècules: cereals** (arròs, pasta, pa, cereals per a l'esmorzar), **tubercles** (patata) i **llegums** (llenties, cigrons, mongeta seca...): ric en hidrats de carboni que proporcionen energia, ferro, vitamina B i fibra alimentària (en productes integrals). Els llegums aporten proteïnes però de baixa qualitat, per la qual cosa es recomana combinar-los amb altres cereals per aconseguir proteïnes d'alta qualitat. Ex.: llenties amb arròs.
- **Grup de les proteïnes** (carn, peix, ous i embotits): ric en proteïnes d'alta qualitat, greixos, vitamines del grup B i minerals.
- **Grup de les fruites**: ric en hidrats de carboni, vitamines, minerals i fibra.
- **Grup de les verdures i hortalisses**: ric en fibra, vitamines (especialment A i C), minerals i aigua.
- **Grup dels olis i greixos**: proporcionen energia de reserva i són rics en àcids grassos essencials.

Els fruits secs destaquen pel seu contingut en greixos poliinsaturats i fibra; contenen proteïnes, greixos i hidrats de carboni, per la qual cosa podrien formar part del grup de les proteïnes o de les fècules.

Altres tipus i/o grups d'aliments complementaris no es consideren bàsics, com els dolços (sucre, pastissos, productes de pastisseria industrial), begudes estimulants, refrescants, alcoholiques, la sal i altres condiments.

També cal incidir en la fibra continguda especialment en les verdures, les hortalisses, les fruites, les lleguminoses i els cereals integrals. La fibra reté aigua per absorció i dóna volum al bol alimentari, per la qual cosa agilitza el trànsit intestinal i disminueix el restrenyiment.

Cada un d'aquests grups és indispensable per a l'equilibri de l'organisme. Suprimir o prendre en excés un grup o un altre pot generar un excés o una deficiència que pot perjudicar a curt o llarg termini el seu funcionament.

Quines són les quantitats que cal consumir de cada grup?

A continuació s'indica el nombre de vegades al dia que caldria consumir cada grup d'aliments per nodrir-se d'una manera equilibrada amb les quantitats adequades.

● **3.1 Els lactis: llet i derivats**

Es recomana prendre de dues a tres vegades al dia:

- 1 got de llet o
- 2 iogurts o
- 3 llenques de formatge fresc o
- 1 llenca gruixuda de formatge curat o
- 1 flam o crema (tipus "natillas")

● **3.2 Les fècules: cereals, tubèrculs i llegums**

Es recomana prendre de quatre a sis vegades al dia:

- 1 plat fons d'arròs, pasta o llegums o
- 1 patata gran o
- 3 llesques de pa o
- 1 bol de cereals

● **3.3 Les proteïnes: carn, peix, ous i derivats**

Es recomana prendre de dues a tres vegades al dia:

- 80 - 100 g de carn, peix o aus o
- 2 ous o
- 50 g d'embotit o
- 100 g de marisc o
- 1 plat ple de llegums o
- 1 bol de fruits secs

● 3.4 Les verdures i hortalisses

Es recomana prendre de dues a tres vegades al dia, una d'elles crua:

1 plat de guarnició de verdura o amanida (espinacs, bledes, mongeta tendra, col, bròquil, col-i-flor, albergínia, carbassó, pebrot, tomàquet, enciam, etc.)

● 3.5 Les fruites

Es recomana prendre de tres a quatre vegades al dia, una d'elles en forma de suc:

1 peça mitjana (plàtan, poma, taronja...)
2 o 3 peces petites (mandarines, prunes...)
1 tall (síndria, meló)
1 tassa (cireres, maduixes...)
1 got de suc

● 3.6 Els olis i els greixos

Es recomana prendre de tres a cinc cullerades soperes al dia d'oli:

oli d'oliva o de llavors preferentment, mantega, margarina, maionesa, llard, nata, crema de llet

● 3.7 Altres

No es fan recomanacions en el cas d'aquests aliments (dolços, begudes estimulants i alcohòliques) ja que no cal incloure'ls a la dieta habitual. Sí que es poden consumir, no hi ha cap aliment que sigui dolent o bo, si no se n'abusa; tot pres amb moderació no representa cap problema.

Alcohol

Generalment es recomana no excedir de més de 21 unitats de beguda alcohòlica a la setmana per als homes i 14 unitats a la setmana per a les dones. Cal evitar l'abús d'alcohol en una sola presa a causa de la interacció amb els fàrmacs antiretrovirals i pel seu efecte sobre el fetge (borratxera, pèrdua de reflexos, risc en conduir, etc.).

Una unitat de mesura alcohòlica seria:

Un vas petit de vi

Una copa petita de cava

Un quinto de cervesa

Una copa petita de conyac, whisky, vodka i altres begudes similars



● 4. Dietes

● 4.1 Dieta equilibrada

Els components de la dieta equilibrada queden reflectits en la piràmide de l'alimentació (annex 1). De tota manera, les quantitats indicades són orientatives. Hi ha variacions individuals per diferents motius, especialment pel que fa a la despesa d'energia per l'activitat física. Una manera de controlar si es consumeix prou energia és portar un control del vostre pes habitual (cada 2-3 mesos en la fase asimptomàtica): si aquest paràmetre es manté constant al llarg del temps és que s'estan cobrint les necessitats energètiques.

Si es cobreixen les racions de tots els grups d'aliments diàriament s'estarà fent una dieta equilibrada, però a més cal tenir en compte que sigui:

- **Variada:** a més de contenir les racions corresponents de tots els grups d'aliments, dins d'aquests cal intentar incloure la major varietat possible, ja que tot i que presenten semblances no tenen exactament els mateixos nutrients. Per esmentar un exemple, dins del grup de les verdures, les de color verd tenen més contingut en àcid fòlic que les de color ataronjat i aquestes més vitamina A.
- **Agradable:** les formes de preparació i cuinat dels aliments s'han d'adequar als hàbits i gustos de cada persona. No s'ha d'oblidar el plaer que pot proporcionar el menjar.
- **En quantitats adequades:** aquestes quantitats estaran en funció de les característiques de cada persona (edat, sexe, activitat física...).

● 4.2 Exemples de dietes

A l'annex 2 s'exposen uns exemples de menús equilibrats bastant típics del que podria ser l'alimentació d'un dia de qualsevol persona.

● 4.3 Com avaluar la dieta

Una manera d'avaluar si la vostra dieta és suficient i equilibrada seria apuntar durant dos o tres dies el que heu menjat (annex 3) i després comptar les racions totals al dia de cada grup d'aliments. En tot cas, si resulta que no és equilibrada, podreu veure quines racions hi falten o hi sobren i incloure-les o excloure-les de la vostra alimentació quotidiana. Tingueu paciència, una cosa que cal tenir en compte és l'oli que es fa servir en el cuinat dels aliments, generalment ja ell sol cobreix les racions del grup dels greixos (annex 4).

5. Consells generals sobre la higiene alimentària

5.1 Abans del consum

5.1.1 La compra

- Verifiqueu les dates de caducitat, no feu servir menjar envasat quan aquesta data hagi vençut.
- Seleccioneu els aliments freds o congelats al final de la compra. És millor dur-los a casa amb nevera o bossa refrigeradora.
- Reviseu la nevera periòdicament per comprovar la caducitat dels aliments.
- Rebutgeu envasos i embalatges deteriorats.

5.1.2 L'emmagatzematge

- Guardeu a la nevera o el congelador els aliments freds o congelats tan ràpidament com sigui possible després de la compra.
- Els aliments frescos cal emmagatzemar-los a 4 °C o menys, i els congelats en un congelador a -18 °C o menys.
- Poseu etiquetes als aliments amb la data de la compra o la congelació i seguiu les instruccions sobre el temps d'emmagatzematge.
- Descongeleu els aliments/preparacions a la nevera o al microones, i mai a temperatura ambient.
- Utilitzeu els menjars refrigerats en el temps indicat.
- Manteniu nets la nevera i el congelador.
- Un cop oberts els productes envasats, cal tractar-los com els frescos.
- Aïlleu els aliments crus d'altres aliments.
- Rebutgeu aliments florits.

5.1.3 La preparació

- Renteu-vos sempre les mans amb sabó abans de manipular els aliments, després de tocar aliments crus i abans de cuinar-los.
- Renteu bé les taules de tallar i els estris a temperatura suficient (60 °C) i després de treballar amb carn, aus i peix crus.
- Desinfecteu la taula de tallar durant 10 minuts amb aigua tèbia i unes gotes de lleixiu.
- Si reescalfeu un aliment, feu-ho a temperatura alta i només una vegada. Si és possible, feu servir el microones, i assegureu-vos que l'escalfament és complet.

● 5.2 Durant el consum: aliments específics

5.2.1 Carn, aus, peix i marisc

- No s'han de consumir crus.
- Cuineu assegurant la temperatura necessària, és a dir, el centre de la peça ha d'estar ben cuit.
- Cal descongelar-los a la part baixa de la nevera per evitar que els suc degotin sobre altres aliments.
- Una vegada cuits, cal consumir-los immediatament, no s'han de deixar a temperatura ambiental més de dues hores. Després cal de posar-los a la nevera.

5.2.2 Ous

- Quan els compreu verifiqueu que les closques no estiguin trencades. S'han de conservar a la nevera.
- No consumiu ous crus o poc cuits, ja siguin complets o que formin part de plats com mousses, maioneses o gelats casolans.
- Heu de fer servir preparacions d'ou pasteuritzat si la recepta necessita ou sense cuinar.
- Poseu especial atenció a aquests consells quan mengeu fora de casa.

5.2.3 Llet i productes lactis

- Compreu només llet i productes lactis pasteuritzats o esterilitzats.

- Verifiqueu les dates de caducitat, no en consumiu després de la data indicada.
- Conserveu-los a la nevera.

5.2.4. Fruïtes i verdures

- Trieu fruites i verdures fresques amb la pell intacta.
- Renteu bé les fruites i verdures en aigua amb unes gotes de lleixiu.

● 5.3 Àpats fora de casa

- Trieu un establiment de confiança.
- Assegureu-vos que els estris, els vasos i la taula estiguin nets.
- Eviteu el consum d'amanides quan no estiguen segurs que la verdura i la fruita s'hagin rentat correctament.
- Demaneu la carn i el peix ben cuïts.
- En cas d'intoxicació alimentària, comuniqueu l'incident a l'estament sanitari competent, ja que així es pot evitar l'afectació d'altres persones.
- Si no esteu segurs dels ingredients d'un plat és millor no demanar-lo.

● 5.4 Viatges a l'estranger

Aquelles persones que són seropositives han de prendre precaucions addicionals quan viatgin a certs països amb limitacions higièniques.

Bulliu l'aigua de l'aixeta abans de beure'n. Beveu només begudes que hagin estat preparades amb aigua bullida o de botelles i llaunes de begudes carbòniques. El gel hauria d'estar fet amb aigua bullida. Eviteu els vegetals crus i les amanides. Totes les fruites haurien de ser pelades. Mengeu els plats cuïats mentre estiguin calents.

Una bona regla que heu de recordar és: bulliu-ho, cuineu-ho, peleu-ho o oblideu-vos-en.

● 5.5 Higiene de la vaixel·la

Les persones que convisquin amb una persona portadora d'HIV no necessiten fer servir coberts o vaixel·les diferents. Tampoc cal rentar-los separatament. S'ha de rentar tot junt amb aigua calenta i detergent.

● 6. Consideracions especials

● 6.1 Transmissió i prevenció de la toxoplasmosi

La toxoplasmosi es pot contagiar de dues maneres:

- 1) menjant carn no prou cuita, i
- 2) a través del contacte amb excrements d'un gat infectat.

Mesures higienicodietètiques per prevenir la infecció per toxoplasmosi

- No mengeu carn de bestiar crua o no prou cuita. Cuineu la carn fins que la temperatura interior arribi als 65,5 °C. Si no teniu un termòmetre per a carn, cuineu-la fins que perdi el color rosat al centre. La carn de bestiar també està lliure de toxoplasmosi si ha estat congelada almenys 24 hores o ha estat fumada o adobada. Les gallines, altres aus i els ous gairebé mai no contenen toxoplasmosi. En canvi, aquests aliments s'hauran de cuinar fins que estiguin ben cuits, a causa de l'alt risc que siguin portadors d'altres malalties.
- Tingueu un compte especial si teniu un gat. NO cal que us en desfeu.
- Demaneu a algú que no estigui infectat amb l'HIV i que no sigui una dona embarassada que canviï diàriament la sorra higiènica del gat. Això ajudarà a eliminar tot germen de toxoplasmosi abans que us pugui infectar. Si heu de netejar la caixa personalment, feu servir guants i renteu-vos bé les mans amb aigua i sabó després d'haver canviat la sorra higiènica.
- Manteniu els gats dins de casa perquè no surtin de cacera.
- Alimenteu el gat només amb menjar per a gats o cuineu totes les carns ben cuites abans de donar-les-hi.
- No alimenteu el gat amb carns crues o no prou cuites.
- Si adopteu o compreu un gat, assegureu-vos que està en bon estat de salut i té almenys un any d'edat.
- Eviteu els gats i gatets del carrer. És més probable que estiguin infectats amb toxoplasmosi.
- Renteu-vos les mans bé després de tocar carn crua i després de treballar al jardí o al pati i altres activitats a l'aire lliure.
- Renteu bé totes les fruites i llegums abans de menjar-ne crus (vegeu el punt 5.2.4, a la pàgina 14).

● 6.2 Guia sobre la presa de medicació

A l'annex 5 s'indica la millor manera de prendre la medicació relacionada amb l'alimentació per aconseguir el màxim de benefici.

L'inici o canvi de la medicació antiretroviral poden produir diverses molèsties gastrointestinals o símptomes que afecten la seva ingesta d'aliments i que poden alleujar-se amb uns canvis en l'alimentació. A continuació s'indiquen uns consells generals per alleujar aquests símptomes.

● 6.3 Consells dietètics davant de problemes gastrointestinals

6.3.1 Nàusees i vòmits

- Mengeu diverses vegades al dia i en quantitats petites.
- Els aliments salats es toleren millor que els dolços.
- Les textures seques, millor que les líquides.
- Les cocccions seran senzilles (salses lleugeres, a la planxa, fornejat) i poc condimentades.

Taula 1. Selecció d'aliments davant de problemes gastrointestinals.

Aliments recomanats	Aliments que cal evitar
Torrades, espaguetis, macarrons, pasta de sopa, arròs, patates	Cereals integrals, cigrons, llenties, mongetes blanques
Verdures cuites en petita quantitat i barrejades amb altres aliments	Verdures com a plat i amanides
Llet i derivats. Flam	Formatges secs
Pollastre, vedella, peix, pernil cuit, embotit de gall dindi, truita a la francesa	Altres carns i mariscs
Racions petites de fruita	Taronja, préssec, meló, síndria, llimona
Sucre, melmelada, brioixeria, galetes	Pastisseria, xocolata
Condiments d'herbes, ceba, llorer	Pebre, curri
Infusions de camamilla, anís, cafè suau, te	Cervesa, begudes alcohòliques i carbonatades, cafè carregat

6.3.2 Diarrea

A més de seguir els consells dietètics, consulteu el vostre metge o metgessa en el cas de diarrees secundàries a la medicació.

- Mengeu diverses vegades al dia i en quantitats petites.
- Beveu sovint (aigua, infusions, aigua de Vichy).
- Les coccions seran senzilles (bullits, planxa, al forn).
- És aconsellable seguir aquesta pauta solament pocs dies per les seves limitacions en l'alimentació.
- Segons l'evolució, pot ser necessària la introducció d'un suplement de fibra per millorar les diarrees.

Taula 2. Selecció d'aliments davant una síndrome diarrèica

Aliments recomanats	Aliments que cal evitar
Torrades, espaguetis, macarrons, pasta de sopa, arròs blanc, patates	Cereals integrals
Pastanaga, carbassó sense pell, carbassa	Totes les altres verdures
Formatge semisec, llet d'ametlles, llet sense lactosa	Llet, iogurt, formatge fresc
Poma, plàtan madur, codony, suc colats	Totes les altres fruites
Pollastre sense pell, vedella, peix blanc, pernil dolç, embotit de gall dindi, truita francesa	Totes les altres carns, peix blau i mariscs
Sucre i melmelada amb moderació	Pastissos, xocolata, gelats
Infusions, refrescos sense gas, cafè lleuger, aigua de Vichy	Cafè carregat, cervesa i begudes alcohòliques
Oli i mantega en poca quantitat	Aliments fregits, salses, sofregits

6.3.3 Falta d'apetit (anorèxia)

- És recomanable que feu ingestes freqüents i de petita quantitat. Mengeu quan tingueu gana i no us espereu a l'hora tradicional.
- És millor que seleccioneu aliments i líquids al més nutritius possible amb una alta densitat energètica i eviteu omplir-vos d'aliments de molt volum i poc valor calòric com els caldos, verdures i amanides verdes.
- Eviteu els aliments baixos en greix, *light* o baixos en calories.
- Si teniu poca disponibilitat o no us ve de gust comprar i preparar-vos els menjars, feu servir aliments precuinats o que requereixen poca preparació o que siguin preparats per amics o familiars.
- Proveu aliments i preparacions de la màxima varietat i estímul.
- Podeu “enriquir” els vostres menjars amb llet descremada en pols, sucre o glucosa, o oli o crema de llet perquè tinguin més calories.
- El vostre especialista en medicina o dietètica us pot aconsellar sobre la inclusió d'un producte de nutrició per suplementar la vostra alimentació.
- Passegeu o feu una mica d'exercici abans dels àpats per estimular l'apetit.
- Limiteu les begudes en els àpats per evitar omplir-vos massa per menjar.
- Teniu a l'abast aliments per “picar”.

6.3.4 Disminució de la sensació de sabor

- Seleccioneu els aliments al més apetitosos possible, tenint en compte l'olor, la textura i l'aparença.
- Tracteu que els menjars siguin al més aromàtics possible, condimentant els aliments amb herbes i espècies a fi d'augmentar-ne el sabor i aroma.
- Eviteu els aliments molt calents.
- Eviteu els aliments que augmentin el sabor metàl·lic segons la tolerància individual.
- És important que varieu els aliments dins de la vostra tolerància personal per no arribar a la monotonia.
- És aconsellable que preneu els aliments amb salses o caldosos per potenciar el seu sabor.
- Preneu caramels àcids o una mica de suc de llimona per “netejar” el mal sabor.

● 7. L'exercici físic

Una bona nutrició, un tractament mèdic adequat i un programa d'exercici regular i moderat són les claus per millorar la sensació de benestar i qualitat de vida de la persona amb infecció per l'HIV.

Quins beneficis ens aporta l'exercici?

- Augmenta la massa muscular, la resistència i la flexibilitat.
- Ajuda a reduir l'estrès, l'ansietat i la depressió.
- Millora el son i la funció intestinal.
- Millora la funció cardiopulmonar.
- Acostuma a augmentar l'apetit.
- Millora símptomes de la lipodistròfia.

Pel que fa al sistema immunològic, amb l'exercici s'alliberen unes substàncies químiques que s'anomenen endorfines que poden millorar els recomptes de leucòcits i de cèl·lules T. És important que l'exercici es faci a un ritme moderat ja que els esforços poden accentuar la immunodepressió.

Al principi és freqüent que a les persones que no s'han animat mai a dur a terme cap tipus d'exercici físic els pugui costar, però no trigaran a apreciar-ne els efectes favorables; després de cert temps s'experimenta una sensació de benestar.

Tothom hauria de començar un programa d'exercici: primer poc intens i anar augmentant la intensitat i freqüència fins a un nivell adequat.

En el cas que us apunteu a un gimnàs, és recomanable parlar amb l'entrenador físic perquè us ajudi a plantejar un programa d'exercici que sigui adequat.

Comenceu amb un ritme moderat, per exemple tres vegades per setmana. Això us dona quatre dies per descansar i recuperar-vos.

Cada sessió d'exercici es pot iniciar amb cinc a deu minuts d'escalfament: pot incloure estiraments i caminar.

Després seguïu amb els exercicis aeròbics: poden incloure *footing*, marxa, bicicleta o altres activitats que us agradin i que pugueu realitzar almenys durant vint minuts.

Intenteu incloure peses i exercicis de resistència: feu repeticions cícliques de contraccions de múscul. Comenceu amb pesos lleugers i augmenteu-los a poc a poc.

Acabeu cada sessió amb cinc minuts d'estiraments i exercicis de relaxació.

La vostra capacitat per a l'exercici pot variar d'un dia a un altre. Aprofiteu els dies que us trobeu millor per fer el programa d'exercicis. Deixeu de 24 a 48 hores entre cada sessió perquè el vostre cos descansi.

Inviteu un amic o amiga perquè us acompanyi en aquesta activitat, així obtindreu suport per ser constant en l'exercici.

No cal apuntar-se a un gimnàs, n'hi ha prou a establir un hàbit de caminar almenys trenta minuts cada dia per beneficiar-se dels efectes de l'exercici.

Com més "en forma" estigueu, millor serà el vostre estat nutricional i més capacitat tindreu per lluitar contra les infeccions associades a la malaltia.

8. Consells dietètics per canvis metabòlics a causa de la medicació

La lipodistròfia es manifesta amb alteracions morfològiques que actualment no són susceptibles de tractament dietètic i amb alteracions en el metabolisme dels lípids que poden requerir una intervenció dietètica o farmacològica. Aquestes alteracions s'associen principalment a l'ús dels inhibidors de les proteases, tot i que sembla que també hi intervenen altres factors.

A continuació apareixen les recomanacions opcionals per a les dislipèmies. Convé recordar que són modificacions restrictives, per la qual cosa en els pacients HIV+ caldrà assegurar-ne la comprensió adequada, posar èmfasi en els aliments desaconsellats i vigilar el manteniment del pes corporal.

Les hiperglicèmies requereixen sempre tractament dietètic al marge que es prescriuin o no hipoglicèmians. S'adjunten les recomanacions tenint en compte la conveniència d'individualitzar la dieta.

● 8.1. Augment del colesterol

Taula 3. Recomanacions dietètiques per al tractament de la hipercolesterolemia

Aliments	Permesos (cada dia)	Que cal limitar (màx. 2-3 per setmana)	Desaconsellables (consum esporàdic)
Farinaci	Pa, biscotes o bastonets. Farines, cereals (preferentment integrals). Llegums, arròs, pastes italianes. Patates	Pastes italianes amb ou	Pastisseria industrial: donuts, croissants, galetes ensaimades, magdalenes. Patates xips
Fruïtes i verdures	Totes les fruites i verdures. Fruïts secs*	Olives.* Avocat*	Coco
Ous, llet i derivats	Llet desnatada, iogurt i productes elaborats amb llet descremada. Clara d'ou	Formatges frescos de tipus recuit i mató o amb baix contingut gras. Llet semidescremada. Ou sencer	Llet sencera. Nata, cremes, flams amb ou. Formatges secs o molt grassos
Peix i marisc	Peix blanc, blau i marisc	Tonyina i sardines enllaunades en oli*	Ous de peix
Carns		Vedella, bou, cavall. Xai, porc, pernil cuit o serrà (només parts magres)	Embotits. Salsitxes, frankfurt, hamburgueses, cansalada. Visceres
Aus i caça	Pollastre, gall dindi sense pell. Conill	Cérvol i caça	Oca i ànec
Greixos*	Oli d'oliva, de gira-sol, de blat de moro		Mantega, margarina, llard
Dolços*	Melmelades, mel, sucre. Rebosteria elaborada amb llet descremada. Gelats d'aigua. Fruïtes en almívar	Caramels, massapà, torró, pa de pessic i dolços casolans fets amb oli d'oliva o llavors	Xocolates, pastisseria, postres que continguin llet sencera, ou, nata o mantega
Begudes	Aigua mineral, infusions. Sucs naturals. Cafè, te, 3 al dia	Refrescos ensucrats*	

* Els aliments senyalats amb un asterisc, a causa de la seva riquesa calòrica, s'han de limitar en cas de sobrepès o obesitat.



- Salses: preparades amb caldos vegetals, llet descremada i oli d'oliva o llavors.
- Caldos: fets amb vegetals, només herbes, o amb carn i ossos traient-ne el greix quan es refredin.
- Coccions: bullit, planxa, graella, forn, paper d'alumini, vapor. Eviteu els fregits i guisats. *Retireu el greix visible de la carn o la pell del pollastre abans de cuinar-la.*
- No es recomana el consum de begudes alcohòliques, tot i que és acceptable en adults que ja en consumien en una quantitat no superior a 20-30 g diaris d'alcohol (2 copes de vi, cervesa o cava). Desaconsellat en persones obeses, dones embarassades i hipertrigliceridèmies.

● 8.2 Augment del colesterol i els triglicèrids

Taula 4. Recomanacions dietètiques per al tractament de l'excés de colesterol i triglicèrids

Aliments	Permesos (cada dia)	Que cal limitar (màx. 2-3 per setmana)	Desaconsellables (consum esporàdic)
Farinacis	Pa, biscotes o bastonets. Farines, cereals (preferentment integrals). Llegums, arròs, pastes italianes. Patates	Pastes italianes amb ou	Pastisseria industrial: donuts, croissants, galetes ensaimades, magdalenes. Patates xips
Fruïtes i verdures	Fruïtes permeses (màxim 3 peces al dia). Verdures, totes, mínim 2 vegades al dia	Plàtan, raïm, figues, caquis, cireres. Olives.* Alvocat.* Fruïts secs*	Coco
Ous, llet i derivats	Llet desnatada, iogurt i productes elaborats amb llet descremada. Clara d'ou	Formatges frescos de tipus recuït i mató o amb baix contingut gras. Llet semidescremada. Ou sencer	Llet sencera. Nata, cremes, flams amb ou. Formatges secs o molt grassos
Peix i marisc	Peix blanc, blau (sardines, salmó, verat) i marisc	Tonyina i sardines enllaunades en oli*	Ous de peix
Carns		Vedella, bou, cavall xai, porc, pernil cuït o serrà (només parts magres)	Embotits. Salsitxes, frankfurt, hamburgueses, cansalada. Visceres
Aus i caça	Pollastre, gall dindi sense pell. Conill	Cérvol i caça	Oca i ànec
Greixos*	Oli d'oliva*	Olis de gira-sol, de blat de moro*	Mantega, margarina, llard
Dolços*		Rebosteria casolana preparada amb llet descremada, oli d'oliva o llavors i edulcorant artificial	Sucre, melmelades, mel, caramels. Xocolates, pastisseria en general. Massapà, torró
Begudes	Aigua mineral, infusions. Cafè, te: 3 al dia. Refrescos <i>light</i> (sense sucre)	Sucs sense sucre	Refrescos ensucrats

* A causa del seu alt contingut en greixos, es limitarà la freqüència dels aliments senyalats amb un asterisc i les racions seran petites.



- Estan desaconsellades totes les begudes alcohòliques: vi, cervesa, cava i licors.
- Salses: preparades amb caldos vegetals, llet descremada i oli d'oliva o de llavors.
- Coccions: bullit, planxa, graella, forn, paper d'alumini, vapor. Eviteu els fregits i guisats. Retireu el greix visible de la carn o la pell del pollastre abans de cuinar-la.
- Condiments: sal amb moderació. Feu servir tot tipus de condiments: orenega, farigola, llorer, pebre, pebre vermell, ceba, all, julivert, vinagre, llimona.

● 8.3 Augment dels triglicèrids

Taula 5. Recomanacions dietètiques per al tractament de la hipertriglicèridèmia

Aliments	Permesos (cada dia)	Que cal limitar (màx. 2-3 per setmana)	Desaconsellables (consum esporàdic)
Farinacis	Pa, fresc o torrat. Farines, cereals integrals, lletlies, cigrons, fesols, arròs, pastes. Patates, pèsols	Pastes italianes amb ou	Pastisseria industrial: en general, galetes, patates fregides
Fruïtes i verdures	Fruïtes permeses (màxim 3 peces al dia). Verdures, totes, dues racions al dia	Platans, raïm, figues, caquis, cireres. Olives.* Avocats.* Fruits secs*	Coco
Ous, llet i derivats	Lactis desnatats i sense sucre (llet, iogurt). Clara d'ou	Formatges frescos (recuit, mató). Llet semidescremada. Ou sencer	Llet sencera. Nata, cremes, flam amb ou. Formatges grassos
Peix i marisc	Peix blanc i blau (sardina, verat, tonyina, salmó), marisc	Tonyina i sardines enllaunats en olt*	
Carns		Vedella, bou, cavall. Xai, porc, pernils, si es retira el greix	Embotits, cansalada viada, salsitxes, hamburgues comercials, vísceres
Aus i caça	Pollastre, gall dindi sense pell. Conill		Oca i ànec
Greixos*	Oli d'oliva	Oli de gira-sol i de blat de moro	Mantega, margarina, llard
Dolços*		Postres casolanes sense ingredients desaconsellats	Sucres, melmelades, mel, caramels. Xocolates, pastisseria en general. Massapà, torró
Begudes	Aigua mineral, infusions. Cafè, te; 3 al dia. Refrescos <i>light</i> (sense sucre). Sucres sense sucre		Begudes que continguin alcohol (cervesa, vi, cava, licors). Refrescos ensucrats

* Per l'alt contingut en greixos, es limitarà la freqüència d'aliments senyalats amb asterisc i les racions seran petites.



- Estan desaconsellades totes les begudes alcohòliques: vi, cervesa, cava i licors.
- Coccions: bullit, planxa, graella, forn. Cal evitar els fregits i guisats.
- Retireu el greix visible de la carn o la pell del pollastre abans de cuinar-la i dels caldos en fred.
- Condiments: lliures.

8.4 Hiperglicèmia

Les situacions d'hiperglicèmia requereixen un tractament dietètic que tingui en compte les calories totals de la dieta, el tipus d'hidrats de carboni i la seva distribució durant el dia.

Aquestes recomanacions generals s'orienten a cobrir el lapse entre la detecció de la hiperglicèmia i la visita amb els especialistes per indicar la dieta apropiada.

Taula 6. Recomanacions dietètiques en hiperglicèmia

Aliments	Permesos	Amb moderació	Desaconsellats
Dolços	Edulcorants artificials: sacarina, aspartam, ciclamats, sorbitol		Tots els que continguin sucre. Ex.: pastissos, caramels, gelats, xocolates, torró, etc.
Fecules		Pa, torrades, galetes de tipus Maria, farines, flocs de civada i cereals d'esmorzar sense sucre. Pasta (espaguetis, macarrons, fideus, etc.). Patates, blat de moro, arròs, cigrons, pèsols, llenties, fesols*	Pastisseria industrial
Fruita		Natural,* aprox. 3 al dia. Fruits secs aprox. 30 g al dia	En almívar, confitades
Verdures	Totes a diari al dinar i el sopar		
Llet i derivats		Llet i iogurt descremats, formatges frescos (mató, de Burgos), de 2 a 3 al dia	Lactis sencers
Carns i ous	Vedella, bou, cavall, clara d'ou	Porc, xai, caça, embotits, Rovell d'ou, 4 a la setmana	Patés
Aus	Pollastre, gall dindi, perdiu	Ànec	
Peix i marisc	Peix blanc i blau. Marisc		
Olis i greixos		Oli d'oliva, de gira-sol, de blat de moro	Mantega, nata, llard
Begudes	Sifó, infusions i gasoses sense sucre, café, te	Suc de fruites com a substitut de les fruites naturals, cava brut, refrescos <i>light</i>	Refrescos ensucrats i begudes alcohòliques. Cervesa sense alcohol

* Aquests aliments s'han de fraccionar de manera que es consumeixin en diferents àpats.



9. Dubtes més habituals sobre l'alimentació

Puc seguir una dieta sense carn ni peix i estar ben alimentat/da?

Si no voleu consumir carn, peix ni aus, és important que inclogueu de forma habitual a la vostra dieta la llet i els seus derivats, els ous, els llegums i la soja i els seus derivats per assegurar una aportació suficient de proteïnes.

A l'annex 5 s'indica un esquema de dieta ovolactovegetariana que cobreix les necessitats nutricionals.

Són necessaris els complementos de vitamines i minerals?

En principi, si l'alimentació d'una persona és prou variada i equilibrada, el cos obté dels aliments totes les vitamines i minerals que necessita. Però què passa amb les persones seropositives? Encara que portin una alimentació adequada, necessiten complementos de vitamines i minerals?

Diferents estudis han documentat nivells baixos de diverses vitamines (A, E, B₆, B₁₂ i àcid fòlic) i minerals (zinc i seleni) com un fenomen de la infecció per l'HIV. En canvi, la utilització de suplementos de vitamines i minerals és discutida. Per a la majoria de les persones en aquesta fase, alguns autors recomanen un suplement polivitamínic o mineral que no proporcioni més d'una o dues vegades les dosis recomanades al dia.

Davant de tot això cal ser prudents a l'hora de suplementar la dieta amb vitamines i minerals. L'excés d'alguns nutrients pot afectar negativament el sistema immunològic o pot ser tòxic si es consumeixen en dosis elevades. Quan s'evidencia una deficiència en vitamines i minerals per examen mèdic, el metge o el dietista pot aconsellar un complement específic i la dosi recomanada.

Els aliments congelats nodreixen de la mateixa manera que els frescos?

El valor nutricional dels aliments congelats és igual que el dels frescos, per la qual cosa es pot estar ben alimentat consumint aliments congelats, sempre que s'asseguri la bona selecció d'aquests. En certs casos els aliments, com algunes verdures, poden contenir més vitamines que les fresques que han passat uns dies des de la recollida i han perdut contingut vitamínic en el transport i emmagatzematge fins al seu consum.



Puc prendre alcohol?

El metge us indicarà si en el vostre cas particular està permès el consum d'alcohol. Circumstàncies clíniques, com la infecció pel virus de l'hepatitis C, fan que no s'hagi de consumir alcohol.

Si us està permès beure alcohol, és recomanable respectar les unitats de consum setmanal (apartat 3.6).

No em cau bé la llet, què haig de fer?

Per prendre prou nutrients dels que aporta la llet, seria aconsellable substituir-la per altres productes lactis que pugueu tolerar millor, com el iogurt, els formatges frescos i curats o la llet de soja enriquida.

Quina és la millor manera de cuinar els aliments?

Feu servir mètodes que assegurin una cocció suficient i la màxima conservació de substàncies nutritives, per exemple la cocció amb la quantitat mínima d'aigua o al vapor, les planxes o la cocció en microones.

Estic molt feble, què puc menjar?

La sensació de debilitat es pot deure a diverses causes, entre elles l'HIV per si mateix; seguïu les recomanacions d'aquesta guia i consulteu el metge.

Tinc sensació de sacietat molt ràpidament, de seguida em sento ple/plena, què puc fer?

Repartiu els àpats en diverses preses petites al llarg del dia, seguïu les recomanacions per quan no es té gana (apartat 6.3.3).

● 10. Pàgines de consulta a Internet

Associació Espanyola de Dietistes-Nutricionistes
www.aedn.es

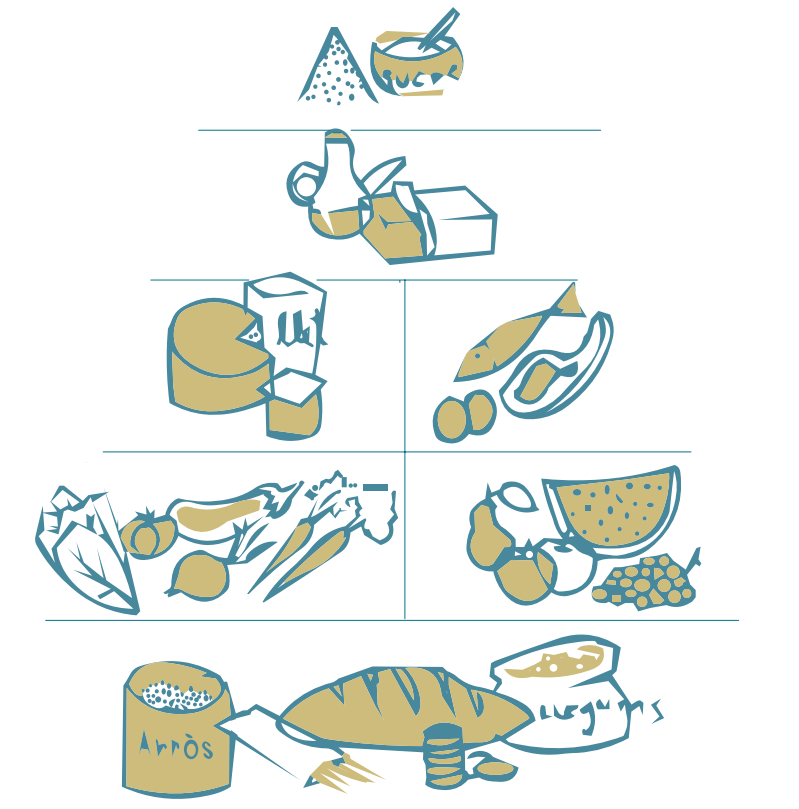
Associació Americana de Dietistes
www.eatright.org

Associació Britànica de Dietistes
www.bda.uk.com

ANNEX 1

● Com aconseguir una dieta equilibrada

Piràmide de l'alimentació



ANNEX 2

● Exemples de distribució dels aliments

Primer exemple

ESMORZAR: Un bol de llet amb cereals

MIG MATÍ: Un got de suc de préssec
Croissant

DINAR: Un plat de paella de peix
Amanida variada
Tres llesques de pa
Una pera

BERENAR: Pa (60 g) amb tomàquet i unes gotes d'oli amb fuet
Un iogurt

SOPAR: Un plat de crema de porros
Una truita (de 2 ous) de patata
Tres llesques de pa
Dos kiwis

NIT: Un got de llet

NOMBRE DE VEGADES QUE S'HA CONSUMIT:

2,5 de lactis	2 de verdura
6 de fècula	4,5 de greix
2,5 de proteïnes	1 d'altres
3 de fruita	

Segon exemple

ESMORZAR: Un got de llet

Tres llesques de pa torrat amb mantega i melmelada

MIG MATÍ: Un got de suc de taronja natural

Pa (60 g) amb tomàquet i unes gotes d'oli amb pernil

DINAR: Un plat de lleties estofades

Pollastre al forn amb pebrots

Tres llesques de pa

Un plàtan

BERENAR: Dos iogurts

Una poma

SOPAR: Un plat de bledes bullides amb patates

Llenguado a la planxa amb amanida de tomàquet i enciam

Tres llesques de pa

Un préssec

NIT: Un got de llet

NOMBRE DE VEGADES QUE S'HA CONSUMIT:

3 de lactis

3 de fruita

6 de fècula

3 de verdura

3 de proteïnes

3 de greix

ANNEX 3

● Apunteu tot allò que mengeu en un dia

ESMORZAR

MIG MATÍ

DINAR

BERENAR

SOPAR

NIT

EXTRES

Compteu les vegades que heu menjat aquests aliments durant el dia:

Lactis	1	2	3			
Fècules	1	2	3	4	5	6
Proteïnes	1	2	3			
Fruita	1	2	3	4		
Verdura	1	2	3			
Greixos	1	2	3	4	5	
Altres						
Alcohol						

FREQÜÈNCIA RECOMANADA

Lactis	2 – 3
Fècules	4 – 6
Proteïnes	2 – 3
Fruita	3 – 4
Verdura	2 – 3
Greixos	3 – 5

ANNEX 4

● Guia sobre la presa de la medicació

Taula 1. Inhibidors de la transcriptasa inversa (ITIN)

Nom	Altres noms	Dosis	Restriccions alimentàries
Combivir	AZT + 3TC junts	1 càp. / 12 h	Preneu-ne amb menjar o sense
Retrovir	AZT – Zidovudina	1 càp. / 12 h	Preneu-ne amb menjar o sense
Epivir	3TC – Lamivudina*	1 comp. / 12 h	Preneu-ne amb menjar o sense
Zerit	D4T – Estavudina**	1 càp. / 12 h	Preneu-ne amb menjar o sense
Ziagen	Abacavir	1 comp. / 12 h	Preneu-ne amb menjar o sense
Trizivir	AZT + 3TC + Abacavir	1 comp. / 12 h	Preneu-ne amb menjar o sense
Videx	DDI (càpsula gastroresistent) – didanosina	1 càp. / 24 h	No mengueu 2 hores abans ni 2 hores després (estómac buit), preneu-ne amb aigua
Hivid	DDC – Zalcitabina**	1 càp. / 8 h	Preneu-ne amb menjar o sense
Viread	Tenofovir	1 comp. / 24 h	Preneu-ne amb menjar

* En alguns casos s'administra cada 24 hores.

** Beure alcohol en excés pot augmentar els efectes secundaris, com a neuropatia secundària o pancreatitis.

Taula 2. Inhibidors de la transcriptasa inversa no nucleòsids (ITINN)

Nom	Altres noms	Dosis	Restriccions alimentàries
Sustiva	Efavirenz	1 càpsula 1 vegada al dia	Preneu-ne amb menjar o sense. (No s'ha de prendre amb menjar ric en greixos.) Preferiblement de nit, a causa dels efectes adversos
Viramune	Nevirapina*	1 comprimit / 12 h	Preneu-ne amb menjar o sense

* En alguns casos s'administra cada 24 hores.

Taula 3. Inhibidors de les proteases (IP)

Nom	Altres noms	Dosis	Restriccions alimentàries
Crixivan	Indinavir	2 càpsules / 8 h	En dejú: <ul style="list-style-type: none">• 1 hora abans o 2 hores després de menjar• Es pot prendre amb un àpat lleuger sense greixos• Beveu més d'1,5 l d'aigua
Viracept	Nelfinavir	5 comprimits / 12 h	S'absorbeix millor després d'un àpat important
Fortovase	Saquinavir (gel tou)	8 càpsules / 12 h	S'absorbeix millor amb un àpat ric en greixos
Invirase	Saquinavir (càpsula dura)	Sol o en combinació amb Ritonavir	S'absorbeix millor amb un àpat ric en greixos
Agenerase	Amprenavir	8 comprimits / 12 h	Amb menjar o sense (eviteu els àpats rics en greixos)
Kaletra	Lopinavir / Ritonavir	3 càpsules / 12 h	S'absorbeix millor amb un àpat abundant
Norvir	Ritonavir	6 càpsules / 12 h	Amb menjar redueix els efectes secundaris
Reyataz	Atazanavir	2 comprimits / 24 h	Preferentment amb menjar

Tabla 4. Combinaciones de dos inhibidores de les proteases IP

Nom	Altres noms	Dosis	Restriccions alimentàries
Ritonavir/Indinavir	400 mg / 400 mg 200 mg / 800 mg 100 mg / 800 mg	4 càp. de Ritonavir + 1 càp. d'Indinavir / 12 h 2 càp. de Ritonavir + 2 càp. d'Indinavir / 12 h 1 càp. de Ritonavir + 2 càp. d'Indinavir / 12 h	Es pot prendre amb menjar. Ingesta de més d'1,5 l d'aigua
Ritonavir/Saquinavir	400 mg / 400 mg 100 mg / 1.200 mg 200-100 mg / 1.600 mg	4 càp. de Ritonavir + 2 càp. de Saquinavir / 12 h 1 càp. de Ritonavir + 5 càp. de Saquinavir / 12 h 2-1 càp. de Ritonavir + 8 càp. de Saquinavir / 24 h	Amb menjar es poden reduir els efectes secundaris
Nelfinavir/Saquinavir	1.250 mg / 1.200 mg	5 comp. de Nelfinavir + 6 càp. de Saquinavir / 12 h	Amb menjar
Amprenavir + Ritonavir	600 mg / 100 mg 1.200 mg / 200 mg / 24 h	4 comp. d'Amprenavir + 1 càp. de Ritonavir / 12 h 6 comp. d'Amprenavir + 2 càp. de Ritonavir / 24 h	Amb menjar o sense

* Aquestes són les dosis més usades. La posologia es pot modificar segons criteris del professional mèdic.

ANNEX 5

● La dieta ovolactovegetariana

Grup d'aliments		Una ració és una d'aquestes quantitats		Racions/dia
Llet i derivats	Llet de vaca logur o quefir Flam o crema (<i>natillas</i>) Formatge fresc Formatge curat	200 ml 250 g 120 g 100 g 40 g	1 vas o tassa 2 unitats 1 unitat 3 llenques 1 llenca	2-3
Ous	Sencer Clara	100 g 64 g	2 unitats 2 unitats	1
Formatge	Formatge curat Formatge fresc	40 g 100 g	1 llenca 3 llenques	1
Llegums	Llenties, mongetes blanques, cigrons, soja, pèsols	140 g 160 g	1 plat fons	1
Fruits secs	Nous, ametlles, festucs	40 g	1 puny	1
Cereals i fècules integrals	Pa Arròs, pasta* Patata Cereals d'esmorzar	60 g 180-240 g 100 g 40 g	3 llenques 1 plat fons 1 mitjana 1 bol	4-6
Fruita	Fruita fresca Sucs	150 g 200 ml	1 peça mitjana 1 vas	3
Verdura i hortalisses	Cuïtes En amanida	100-200 g	1 plat fons o guarnició	2-3
Greixos	Olis, mantega, margarina, crema de llet, nata, maionesa	10 ml	1 cullerada sopera	2-4
Altres	Pastisseria, dolços, begudes estimulants, alcohòliques			Ocasionalment

* Pesos i mesures en cuït.