

NUTRIÇÃO SUPERPOSITIVA

ABIA

Elaine Siqueira Gonçalves

©Copyright by Associação Brasileira Interdisciplinar de AIDS,
Rio de Janeiro, 1997

Coordenação geral: Jane Galvão

Coordenação editorial: Jacinto Corrêa e Veriano Terto Júnior

Texto: Elaine Siqueira Gonçalves

Assessoria: Juan Carlos de la Concepción

Programação visual, ilustrações e capa: Alba D’Almeida

Revisão: Marta Torres e Cláudio Oliveira

1ª. Tiragem: 2 mil exemplares – Out/97
(APOIO: SCOTTISH CATHOLIC INTERNATIONAL AID FUND - SCIAF)

2ª. Tiragem: 2 mil exemplares – Nov/97
(APOIO: EVANGELISCHE ZENTRALSTELLE ENTWICHLUNGSHIEFE E. V. - EZE)

3ª. Tiragem: 2 mil exemplares – Maio/98
(APOIO: EVANGELISCHE ZENTRALSTELLE ENTWICHLUNGSHIEFE E. V. - EZE)

4ª. Tiragem: 2 mil exemplares – Ago/99
(APOIO: EVANGELISCHE ZENTRALSTELLE ENTWICHLUNGSHIEFE E. V. - EZE)

A ilustração da capa, baseada na imagem de Carmen Mirando, é uma homenagem à vitalidade e ao alto-astral que a artista até hoje simboliza.

Este manual faz parte de uma série de outros materiais produzidos pela ABIA direcionados às pessoas vivendo com HIV/AIDS. Nosso objetivo é transmitir informações que possam ser úteis para as pessoas soropositivas, principalmente para estimular atitudes positivas e apoiar decisões com as quais freqüentemente se deparam.

Mais do que oferecer cardápios, dicas e regras queremos mostrar que a alimentação é importante para as pessoas com HIV/AIDS complementarem suas terapias, refletirem melhor sobre seu regime alimentar e, caso necessário, mudá-lo e adequá-lo a cada situação - sempre contando com a ajuda dos profissionais de saúde.

Sabemos das dificuldades em definir e manter horários para comer, bem como seguir as recomendações necessárias ao regime de medicamentos e hábitos saudáveis, aos quais a maioria das pessoas soropositivas deve se submeter para manter uma boa saúde. Sabemos também que uma parte dessa disciplina depende da disponibilidade dos medicamentos, da qualidade dos serviços de saúde, das condições sócio-econômicas, do apoio dos amigos e da família. Porém, a outra parte depende da própria pessoa em criar uma rotina em seu dia-a-dia, cumprindo os horários dos medicamentos e buscando alternativas para se alimentar com mais qualidade.

Bom apetite!

Veriano Terto junior
Coordenador da Área de Projetos da ABIA

SOBRE A IMPORTÂNCIA DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Uma boa nutrição é importante para todos, mas para as pessoas HIV positivas é essencial, já que o funcionamento do sistema imunológico está diretamente ligado ao estado nutricional. Assim, uma pessoa bem nutrida é menos vulnerável a doenças, sendo ou não soropositiva. Tanto o HIV como a má alimentação podem causar danos ao sistema imunológico, afetando a capacidade do organismo de se defender de infecções. As pessoas desnutridas, infectadas pelo HIV, podem desenvolver sintomas da AIDS mais rapidamente que as bem-nutridas.

Portanto, um dos componentes-chave para o tratamento da infecção pelo HIV é uma alimentação saudável e balanceada. Comer o suficiente e equilibradamente pode prevenir ou corrigir a perda de peso, melhorar a sensação de bem-estar e contribuir para a qualidade de vida.

Este manual tem por objetivo fornecer informações básicas, práticas e atualizadas para o tratamento nutricional das pessoas com HIV/AIDS, assim como sugerir formas de ajudá-las a planejar uma alimentação de qualidade e a vencer seus problemas alimentares resultantes de HIV/AIDS ou mesmo do tratamento médico. Além disso, há informações sobre a maneira correta de utilizar os medicamentos, visando aumentar sua eficácia e diminuir os efeitos colaterais do tratamento que está sendo feito.

É importante frisar que as informações contidas nesta publicação são de caráter genérico, sendo sempre aconselhável que as pessoas HIV positivas procurem o acompanhamento de um nutricionista para estabelecer uma orientação alimentar individualizada e integrada com os tratamentos que estão sendo desenvolvidos.

Comer bem não é algo impossível. Você verá que algumas das alternativas apresentadas aqui dependem, antes de mais nada, de sua dedicação e força de vontade. Informar-se sobre nutrição é o primeiro passo para ter saúde, conseguir ter qualidade de vida e ser feliz.

Elaine Siqueira Gonçalves

*Nutricionista responsável pelo Ambulatório HIV/AIDS
e pelo hospital-dia do Hospital Estadual Azevedo Lima,
Niterói, Rio de Janeiro.*

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E BALANCEADA?

É aquela que oferece todos os nutrientes necessários para o corpo humano, incluindo aqueles que ativam o sistema imunológico, promovendo saúde e bem-estar. Lembre-se que não é possível encontrar a quantidade necessária de nutrientes num único alimento, já que nenhum deles é completo.

Assim, para uma pessoa suprir suas necessidades nutricionais é necessária uma combinação de vários alimentos, pois alguns nutrientes estão mais concentrados em um determinado grupo de alimentos do que em outro. Por exemplo: leite contém muito cálcio; frutas e vegetais, vitamina C. Escolhendo uma variedade de alimentos para compor suas refeições diárias, e evitando a monotonia, você garante a presença dos nutrientes essenciais para uma boa saúde.

Procure comer da forma mais variada possível, para que não falte nenhum nutriente em sua alimentação.

MAS O QUE SÃO NUTRIENTES E QUAL A SUA IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE?

Os nutrientes são partes dos alimentos que nosso corpo utiliza para o desenvolvimento das funções normais do organismo; para a reprodução, crescimento e conservação da vida; para a resistência a infecções; para a capacidade de reparar as lesões corporais; e para um bom desempenho no trabalho.

Os nutrientes importantes para a saúde incluem carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e água. A quantidade que você necessita de cada nutriente depende da sua idade, sexo, estado nutricional, atividade e estado atual de sua saúde. Converse com um nutricionista: ele lhe ajudará a calcular suas necessidades nutricionais atuais.

POR QUE A ÁGUA É IMPORTANTE PARA A SAÚDE?

A água é superimportante para a manutenção da vida. Uma pessoa pode sobreviver várias semanas sem alimento, mas apenas alguns dias sem água. Você sabia que a desidratação mata muito mais rápido que a má alimentação? Todos os alimentos contêm água, porém sucos, leite, sopas e caldos ajudam a aumentar o consumo de água. Evite bebidas com cafeína, pois ela aumenta a perda de água. Pessoas com febre e com diarreia devem consumir mais quantidade de água.

Nosso corpo utiliza e elimina uma grande quantidade de água todos os dias, sendo necessário repô-la. É fundamental beber no mínimo de 6 a 8 copos de água por dia.

O QUE SÃO CALORIAS?

As calorias são a energia obtida dos alimentos, e, como você sabe, o nosso corpo funciona à base de energia. Os carboidratos, proteínas e gorduras são os nutrientes que produzem a energia que nos move, isto é, que mantém a temperatura interna, o ritmo cardíaco, a respiração, a atividade muscular e todo o resto.

Quando as calorias que você ingere são iguais às que você gasta, tudo bem. Quando são maiores, normalmente você engorda; quando são menores, você sente falta de energia e acaba perdendo peso.

Estudos mostram que em pessoas com HIV/AIDS ocorre um aumento do gasto de energia em repouso, ou seja, a quantidade de energia que o corpo humano utiliza no estado de repouso é maior se comparado à de pessoas soronegativas. Isso demonstra que as pessoas HIV positivas necessitam de calorias extras.

Lembre-se: durante infecções e febre, as calorias de sua alimentação também necessitam estar acima da habitual.

O ideal é contar com o apoio de um nutricionista para conhecer a necessidade calórica total que você está precisando atualmente. Saiba que isso envolve muitos itens, como idade, peso, altura, sexo, atividade física e estado atual de sua saúde. Esse equilíbrio é fundamental para manter estável o peso e melhorar a qualidade de vida. Marque uma consulta com um nutricionista.

POR QUE AS PROTEÍNAS SÃO IMPORTANTES?

Pensou em qualquer parte do corpo, pensou em proteína: todos os tecidos do corpo são compostos por elas. As proteínas desempenham um importante papel na resistência do corpo a doenças, sendo componentes fundamentais dos músculos, por exemplo.

Quando você não segue uma alimentação balanceada, com uma quantidade adequada de calorias e proteínas, o corpo utiliza proteína muscular para produzir a energia necessária à vida. Isso pode privar você da quantidade necessária de energia e proteína para a manutenção da saúde e do bom funcionamento do sistema imunológico. A quantidade certa de calorias e proteínas, em combinação, dá a você a energia necessária para combater infecções e forma uma defesa contra a perda muscular.

É PRECISO TOMAR SUPLEMENTOS DE VITAMINAS E MINERAIS?

Converse com seu médico e nutricionista antes de fazer uso desses suplementos, pois se tomados por conta própria podem trazer sérios problemas à saúde, como diarreia, náuseas, perda do apetite, alterações do sistema imunológico, aumentando o risco de infecções. Além disso, podem prejudicar a absorção do seu medicamento. Tenha cuidado.

O excesso de qualquer nutriente é tão prejudicial à saúde quanto a sua carência. Não é aconselhado tomar suplementos que contenham uma única vitamina ou um único mineral, exceto se seu médico ou nutricionista prescrever.

**O ideal é que sua alimentação seja bem orientada.
Apenas use suplementos com autorização do médico
ou do nutricionista.**

COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO DIÁRIA?

Deve ser composta por seis refeições diárias: café da manhã, colação (pequeno lanche antes do almoço), almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Ou seja, três grandes refeições (café da manhã, almoço e jantar) e três pequenas (colação, lanche da tarde e ceia). Em todas essas refeições devem haver alimentos variados, coloridos, para garantir os nutrientes suficientes para uma boa saúde. Dicas importantes:

- Mantenha horários regulares para fazer suas refeições
- Coma devagar, em ambiente tranquilo, mastigando e saboreando cada alimento
- Evite gordura e frituras em excesso
- Use açúcar com moderação; se possível, substitua o açúcar branco pelo mascavo
- Não exagere no uso do sal
- Tome sempre bastante líquido
- Evite cafeína em excesso (café, por exemplo).

É POSSÍVEL PLANEJAR E MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

É sim. Vivemos atualmente numa época em que a qualidade do ar, da água e do meio ambiente deixa muito a desejar. Assim, procurar e conseguir planejar e manter uma alimentação de qualidade é fundamental. Mas, infelizmente, em geral acontece o contrário: quem vive no meio da poluição costuma se alimentar poluidamente, engolindo qualquer coisa, de qualquer jeito, se expondo a todo tipo de doença.

Isso é muito sério!!! É fundamental lembrar que uma boa alimentação significa medicina preventiva grátis. O alimento, além de ser fonte de prazer, traz melhoria para a saúde e manutenção da qualidade de vida.

Foi pensando nessa história toda que se chegou a um novo modelo de orientação alimentar: a chamada "pirâmide" (veja a Figura 1), que contém todos os alimentos que devem estar presentes em uma alimentação saudável. Dê uma olhada:

PIRÂMIDE DA BOA ALIMENTAÇÃO

AÇÚCAR E GORDURA
LEITE, CARNE, LEGUMINOSAS E SEMENTES
FRUTAS E HORTALIÇAS
PÃES, MASSAS E CEREAIS

Repare que, na base da pirâmide, estão os alimentos que você deve consumir em maior quantidade, ao contrário do topo, onde estão os alimentos que devem ser consumidos mais moderadamente.

▪ **Pães, massas e cereais** (farinhas, massas, arroz e milho): esses são os itens que devem ser consumidos em maior quantidade. É o grupo mais rico em carboidratos, com porções importantes de vitaminas, minerais, fibras e proteínas. São alimentos energéticos, de pouca gordura e muito nutritivos quando integrais.

▪ **Dicas**

Por dia, coma de 6 a 11 porções, lembrando que uma porção equivale a:

- ✓ Cereais cozidos: ½ xícara (arroz, trigo, milho, aveia)
- ✓ Cereais matinais: 2 colheres de sopa (granola, germe de trigo tostado)
- ✓ Macarrão: ½ xícara
- ✓ Pão: 1 pãozinho francês.

▪ **Frutas e hortaliças** (verduras e legumes): com sua variedade de cores, formas, sabores e texturas, elas fornecem vitaminas e minerais em abundância, além de carboidratos e fibras.

▪ **Dicas**

Por dia, coma de 2 a 4 porções de frutas e de 4 a 6 porções de hortaliças, lembrando que uma porção equivale a:

- ✓ Fruta fresca: 1 unidade/fruta picada: ½ xícara
- ✓ Suco de fruta: 1 copo/fruta cozida: 1 unidade
- ✓ Hortaliça crua: 1 xícara/hortaliça crua e ralada: ½ xícara
- ✓ Hortaliça cozida: ½ xícara/suco de hortaliça: 1 copo
- ✓ Folhas verde-escuras: 1 prato do sobremesa.

▪ **Leite, carne, leguminosas e sementes:** aqui é onde encontramos muitas proteínas e ferro, além de muitas vitaminas, minerais e gordura. Nestes grupos, estão presentes:

- ✓ leites e derivados
- ✓ carnes (boi, frango, peixe, peru, rã) e ovos
- ✓ ervilha, lentilha, grão-de-bico, feijões, soja
- ✓ nozes, sementes de abóbora, girassol, gergelim, castanhas de caju e do Pará.

▪ **Dicas**

Por dia, coma de 2 a 3 porções de cada grupo, lembrando que uma porção equivale a:

- ✓ Leite ou iogurte: 1 copo
- ✓ Queijo: 1 fatia média
- ✓ Carne de boi, peixe ou frango: 100 gramas (meio peito de frango, 1 posta de peixe ou 1 bife grelhado)
- ✓ Ovo: 2 unidades
- ✓ Feijões cozidos: 1 xícara
- ✓ Nozes, castanhas e sementes: ½ xícara.

▪ **Gorduras e açúcar:** possuem apenas calorias, nada mais.

▪ **Dicas**

Por dia, coma de 1 a 3 porções, lembrando que uma porção equivale a:

- ✓ Óleo: 1 colher de sopa
- ✓ Açúcar: 2 colheres de chá cheias.

O grande segredo é o equilíbrio. Bom mesmo é beber socialmente, comer doces sem compulsividade, evitar as frituras e usar pouca gordura nos alimentos. Muito sacrifício? Que nada. Você vai ver que cortar alguns excessos vai lhe fazer muito mais feliz.

EXISTEM ALIMENTOS PRIVILEGIADOS, COM PODER DESINTOXICANTE E ANTIOXIDANTE?

Há sim. Do grande universo dos bons alimentos, alguns são especiais. Destaque para: arroz, aveia, germe de trigo, feijões, lentilha, vagem, ervilha fresca, nabo, cenoura, rabanete, abóbora, tomate, batata-doce, inhame, beterraba, todas as folhas verde-escuras (couve, agrião, espinafre, brócolis, rúcula, bertalha, taioba etc.), tofu (queijo de soja), peixes, ovos, sementes, castanhas do caju e Pará, frutas, iogurte natural, alho e cebola. Esses alimentos contêm os nutrientes antioxidantes, que protegem contra os efeitos nocivos dos radicais livres e que fortalecem o sistema imunológico. Aposte neles. Esses nutrientes são: betacaroteno, vitamina E, vitamina C, selênio, zinco e cisteína.

O QUE SÃO E DE ONDE SURTEM OS RADICAIS LIVRES?

Os radicais livres sempre existiram, não são modismo ou qualquer coisa do gênero. Na verdade, eles são subprodutos de qualquer oxidação. Por exemplo: no ferro causam a ferrugem; na maçã cortada provocam o escurecimento; e no limão guardado dão aquele gostinho amargo.

No corpo humano, os radicais livres são os resíduos da respiração celular e da transformação da comida em energia: "queimar" calorias quer dizer justamente oxidar carboidratos e gordura. Até aí tudo bem, porque o corpo, com sua habitual eficiência, utiliza agentes antioxidantes para neutralizar os radicais livres. O problema é que comida gordurosa, perturbações emocionais, crises de raiva, medo ou preocupação, estresse, infecções, sol forte e mil outras coisinhas aumentam a quantidade de radicais livres no organismo. Quando há radicais livres de mais e antioxidantes de menos, as células passam a sofrer lesões e isso favorece a deficiência imunológica e o aparecimento de infecções.

Todo mundo tem radicais livres, mas no caso de pessoas com HIV/AIDS isso se torna preocupante. Para se proteger contra os radicais livres, você precisa ter uma alimentação saudável, balanceada, contendo os alimentos protetores e evitando o excesso de gorduras, frituras, aditivos, doces, bebidas alcoólicas e refrigerantes.

OS NUTRIENTES TAMBÉM ESTIMULAM O SISTEMA IMUNOLÓGICO?

Sim. Quando a pessoa está com algum tipo de infecção, manter uma alimentação balanceada, com quantidade adequada de proteína animal (iogurte, peixe etc.), proteína vegetal (sementes, castanhas, nozes etc.), carboidratos, gorduras (ômega 6 - óleo vegetal; e ômega 3 - óleo de peixe), vitaminas e minerais (verduras, legumes e frutas), pode melhorar a resposta imunológica do corpo.

Repetir nunca é demais: manter uma alimentação balanceada é fundamental para o bom funcionamento do seu sistema imunológico.

QUANDO O TRATAMENTO NUTRICIONAL DEVE SER INICIADO?

O tempo é um elemento importante. Quanto mais cedo for iniciada uma boa alimentação, maior sucesso você pode ter em se manter cada vez mais saudável.

Assim, fique atento: a identificação de deficiências nutricionais e a aplicação de estratégias de intervenção nutricional são necessárias em todos os estágios da infecções pelo HIV, devendo ser iniciada logo após o diagnóstico.

As pessoas HIV positivas, com bom estado nutricional, também devem adotar, tanto quanto possível, uma alimentação balanceada, com o objetivo de manter um bom padrão nutricional, afastando as infecções e mantendo uma vida com qualidade.

Essa é para anotar na agenda: o ideal é a prevenção e não a correção.

E POSSÍVEL SEGUIR A ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE UM AMIGO?

Não. Toda orientação alimentar só tem valor e só traz bons resultados se for individualizada. Não existe uma orientação alimentar ideal para todos. Mas você pode estar pensando: mas então esta publicação não tem muito sentido! Nada disso. Este guia contém informações básicas, gerais, com dicas que podem ser aproveitadas por todas as pessoas em qualquer situação e que certamente podem auxiliar e muito a sua saúde. Agora, cada caso é um caso. É evidente que a orientação alimentar específica dada por um médico ou nutricionista para o seu amigo foi baseada nas condições dele e não nas suas.

Uma orientação alimentar diária leva em conta muitos fatores, como estado nutricional, idade, atividade, estado atual de saúde, fatores psico-sócio-econômicos, fatores dietéticos, medicamentos usados e mil outras coisas. Não entre numa de copiar os outros. Se você achar que não está conseguindo seguir as dicas aqui apresentadas e manter uma alimentação balanceada, procure um nutricionista. Certamente ele vai analisar o seu caso e lhe auxiliar.

**Lembrete amigo: alimentação individualizada =
equilíbrio do organismo.**

SOLUCIONANDO PROBLEMAS...

Às vezes, você pode apresentar alguns sintomas que interferem com a alimentação, e que, de algum modo, podem fazer com que o seu estado nutricional piore, possibilitando a instalação de infecções. As recomendações nutricionais a seguir irão ajudá-lo a superar ou melhorar esses problemas.

▪ Constipação ou prisão de ventre

- ✓ Tome uma quantidade maior de líquidos por dia, no mínimo de 8 a 10 copos de água ou outros líquidos.
- ✓ Coma frutas cruas (laranja, mamão etc.).
- ✓ Consuma hortaliças frescas (folhosos, quiabo, abóbora, tomate etc.).
- ✓ Aumente a ingestão de fibras como aveia, arroz integral, pão integral, farelo de trigo (só 2 colheres de sopa ao dia), panquecas e bolos feitos com farinha de trigo integral, granola e germe de trigo tostado.
- ✓ Coma frutas secas (ameixas, passas) e beba suco de ameixa seca.
- ✓ Use sementes de abóbora e de girassol.
- ✓ Beba iogurte natural.
- ✓ Adoce com melado de cana ou açúcar mascavo.
- ✓ Use creme de leite.

▪ Fadiga

- ✓ Aumente o consumo de carboidratos, comendo mais pão, massas, arroz, milho, maçã, banana, biscoito, batata, aipim, granola e sucrilhos. Isso vai lhe dar mais energia e vitalidade.
- ✓ Já inicie o seu dia comendo alimentos que contenham carboidratos complexos e proteína animal, como leite com banana e granola + pão e queijo branco + arroz doce com canela.

- ✓ Também vão bem: iogurte, aveia, germe de trigo, ovos cozidos, torradas, panquecas, angu doce ou salgado, canjiquinha, sementes, castanhas, frutas e farelo de arroz.
- ✓ Aceite a ajuda de amigos e parentes para o preparo das refeições. Bom astral é sempre bem-vindo.

▪ **Febre e suores noturnos**

- ✓ Tome uma quantidade maior de líquidos durante o dia. Experimente ingerir sucos, leite, chá de ervas, vitaminas, caldos de legumes, sopas, gatorade, água de coco e caldo de cana.
- ✓ Faça refeições pequenas e freqüentes durante todo o dia, com alimentos variados, pois a febre aumenta suas necessidades nutricionais.

▪ **Falta de apetite**

- ✓ Faça pequenas e freqüentes refeições. É importante.
- ✓ Utilize alimentos mais agradáveis ao paladar, à visão e ao olfato.
- ✓ Procure comer os alimentos que você mais gosta.
- ✓ Experimente comer ou beber alguma "coisinha" a cada 2 horas.
- ✓ Não espere a fome chegar ou o estômago dar sinal de fome. Tenha horário para fazer suas refeições.
- ✓ Nada de muito trabalho: use alimentos de fácil preparação.
- ✓ Procure fazer suas refeições em ambiente agradável ou ouvindo música.
- ✓ Uma boa sugestão é comer com os amigos.
- ✓ Evite situações estressantes durante as refeições. A hora de comer é sagrada.
- ✓ Experimente lanches nutritivos, incluindo, por exemplo, sanduíches frios de peru e queijo, iogurte com granola, gelatina batida com iogurte, arroz-doce com passas, panquecas, bolos, sorvetes, saladas de frutas com castanhas, rocambole de frango e vitaminas de frutas.
- ✓ Se puder, faça algum tipo de exercício físico.
- ✓ Procure variar os alimentos, evitando a monotonia.

▪ **Problemas na boca e garganta**

- ✓ Coma alimentos de consistência mais amolecida (pastosa): são mais fáceis de engolir. Tente purê de legumes, iogurte, pudim, vitaminas, sopa, mingau, banana amassada, ovos mexidos, carne bem moída, caldo de feijão e suflê de legumes.
- ✓ Antes de comer carnes, batatas e legumes umedeça-os em molhos ou cremes.
- ✓ Também molhe alimentos secos como torradas, pães ou biscoitos em leite, café, chá, suco, sopa ou outra bebida para amaciá-los. Ficam mais fáceis de serem ingeridos.
- ✓ Evite alimentos ácidos, picantes e muito salgados.
- ✓ Dê preferência a alimentos frios ou na temperatura ambiente (nem quente nem excessivamente gelado).
- ✓ Evite alimentos secos e duros, como pipoca, batata frita, amendoim e vegetais crus.
- ✓ Se necessário, utilize um canudo para fazer suas refeições, para aliviar o desconforto, principalmente se você estiver com úlceras na boca.
- ✓ Se você estiver com candidíase, tome iogurte natural e evite alimentos com muito açúcar ou mel, assim como amendoim, doces e frutas secas.
- ✓ É importante não "aguar", ou seja, usar muita água na preparação de suas refeições, porque isso reduz a quantidade de nutrientes.

▪ Náuseas e vômitos

- ✓ Procure ficar fora da cozinha enquanto as refeições estiverem sendo preparadas. O cheiro do alimento ou do cozimento pode aumentar a sensação de náusea.
- ✓ Faça suas refeições em área bem ventilada.
- ✓ Faça pequenas e freqüentes refeições.
- ✓ Utilize alimentos de fácil digestão, simples e de consistência branda.
- ✓ Evite alimentos gordurosos e frituras.
- ✓ Procure não comer alimentos muito condimentados e muito doces.
- ✓ Beba líquidos entre as refeições, ao invés de beber durante as mesmas.
- ✓ Logo ao acordar, pela manhã, caso você não apresente problemas na boca e na garganta, coma alimentos secos e salgados, como bolachas de água e sal, cream-crackers e torradas, que podem e devem ser utilizados durante todo o dia.
- ✓ Tome bebidas frescas, como suco de frutas e água de coco.
- ✓ Experimente chás de hortelã, menta, camomila, sálvia.
- ✓ Não utilize alimentos que tenham cheiro forte.
- ✓ Atenção: comer seu alimento favorito enquanto se sente enjoado pode causar mais enjôo e aversão a esse alimento mais tarde, quando você já estiver melhor. Se possível, evite-o.
- ✓ Se vomitar, trate de repor líquidos. Tome muito gatorade, sopas, sucos de frutas e água de coco.
- ✓ Evite bebidas com muita cafeína, como café.
- ✓ Não "pule" refeições: o estômago vazio pode fazer você se sentir pior.

▪ Diarréia

Este é um problema que prejudica a absorção dos nutrientes.

⇒ Evite ingerir alimentos que podem piorar a diarréia, como:

- ✓ *Leite e seus derivados*: o leite pode ser de difícil absorção pelo corpo em alguns casos, devido à intolerância à lactose (açúcar encontrado no leite).
- ✓ *Gorduras e frituras*: exercem um efeito irritativo no trato digestivo. Evite maionese, creme de leite, salsicha, *bacon*, atum, lingüiças, batatas fritas, salgadinhos, pizza, carne de porco, nozes, abacate e chocolate.
- ✓ *Fibras insolúveis*: farelo de trigo, pão integral, leguminosas e folhosos aceleram o "transito intestinal".
- ✓ *Cafeína*: estimula o "trânsito intestinal", aumenta a secreção intestinal e pode contribuir para a diarréia. Evitar café é uma boa.
- ✓ *Bebida alcoólica*: É um estimulante gastrointestinal e pode contribuir para a desidratação.
- ✓ *Adoçantes artificiais ou produtos dietéticos contendo manitol e sorbitol*: consumidos em grande quantidade, podem levar à diarréia.
- ✓ *Açúcar em excesso e doces*: são fermentativos e aceleram o "transito intestinal".

⇒ Alimentos que podem ajudar a controlar a diarréia:

- ✓ *Leite de soja ou leite com baixo teor de lactose*.
- ✓ *Iogurte natural/ lactobacilos*: restabelecem a flora intestinal.
- ✓ *Alimentos com pouca gordura*: torradas, bolachas de água e sal, cream-cracker, arroz, legumes cozidos, frango sem pele ou peixe cozido são boas pedidas.

- ✓ *Fibras solúveis*: são aquelas que contêm pectina, retardam o "trânsito intestinal" e formam o bolo fecal, estando presentes na maçã, banana, cenoura e batata.

⇒ **Outras dicas legais:**

- ✓ Substitua o açúcar branco por dextrosol.
- ✓ Reponha líquidos e eletrólitos (sódio, potássio), tomando soro caseiro (veja como fazer a seguir), água de coco, sucos, sopas, caldos, água de arroz, caldo de banana verde, caldo de maçã, gatorade, chá do broto e da folha da goiaba.
- ✓ Uma boa pedida é utilizar a farinha da banana verde: descasque a banana-nanica verde e depois corte em rodela bem finas. Arrume-as em um tabuleiro e deixe secar ao sol. Quando estiverem bem secas, bata no liquidificador e peneire. Acrescente 1 colher de chá dessa farinha em todas as refeições.
- ✓ Coma maçã crua ralada ou liquidificada a cada 2 a 4 horas.
- ✓ Limite o uso de alimentos que causam gases, como brócolis, couve-flor, couve, cebola, nabo, pepino, rabanete, repolho, pimentão, feijão e milho.

Como fazer soro caseiro: ferva 1 litro de água, acrescente 1 colher de chá de sal e 3 colheres de sopa de farinha de arroz, dissolvida em água fria, e deixe ferver durante 10 minutos.

▪ **Alteração do paladar**

- ✓ Torne os alimentos mais apetitosos, usando temperos e ervas, como alho, cebola, manjerição, orégano, pedacinhos *de bacon*, suco de limão, hortelã, coentro, azeite de oliva com molho de soja ("molho shoyu") e limão, suco de laranja com molho de soja ("shoyu").
- ✓ Se a carne vermelha lhe parecer amarga, selecione outro alimento que contenha proteína, como queijo, ovo, frango ou peixe. Procure temperar a carne com vinho, cerveja ou suco de frutas.
- ✓ Enriqueça suas refeições com germe de trigo torrado, sementes de abóbora, girassol ou gergelim torradas e moídas, iogurte natural, castanhas de caju ou do pará, queijo de soja ("tofu").

Atenção! Apresentando alguns desses problemas acima mencionados, mesmo que seguindo as recomendações alimentares aqui apresentadas, procure seu médico ou nutricionista para cuidados mais específicos.

AJUDANDO A PREVENIR INFECÇÕES OPORTUNISTAS OU PROVENIENTES DOS ALIMENTOS

Como já vimos, manter uma alimentação balanceada e saudável é um dos primeiros passos que a pessoa com HIV/ AIDS pode e deve fazer para prevenir infecções. Certamente isso pode não ser suficiente para prevenir totalmente as infecções, mas ajuda e muito. Vale a pena lembrar mais uma

vez que o sistema imunológico é influenciado pelo estado nutricional; portanto, a pessoa que apresenta um estado nutricional satisfatório é menos vulnerável às infecções.

Consumir alimentos "seguros" é outro passo importante para prevenir infecções. Atos simples como armazenar, preparar e consumir os alimentos de maneira adequada podem evitar as infecções de origem alimentar. Seja cuidadoso.

As infecções intestinais são responsáveis por boa parte da morbidade e mortalidade associada à AIDS, sendo que os alimentos são os principais causadores de algumas delas. Entre os agentes patogênicos (nocivos) veiculados pelos alimentos estão bactérias (*Salmonella*, *Shigella* etc.), protozoários e vírus.

⇒ RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

- ✓ Guarde os alimentos em locais com temperaturas seguras: refrigere-os abaixo de 4°C e aqueça-os acima de 60°C. Não deixe os alimentos à temperatura ambiente por mais de 2 horas.
- ✓ Descongele os alimentos na geladeira ou em forno microondas. Não descongele-os à temperatura ambiente.
- ✓ Refrigere ou congele alimentos perecíveis tão logo seja possível. Use embalagens a vácuo, folhas plásticas ou de alumínio para proteger os alimentos abertos.
- ✓ Compre alimentos em quantidades que possam ser consumidos antes que se estraguem. Nunca use alimentos que você suspeitar que estejam estragados.
- ✓ Não coma nada que venha em latas estufadas ou com vazamentos.
- ✓ Lave bem as mãos antes de manipular ou consumir alimentos.
- ✓ Lave frutas e verduras cuidadosamente antes de comer ou cozinhá-las.
- ✓ Use tábua de carne feita de plástico ou mármore e não de madeira. Outra dica importante: utilize tábuas separadas para alimentos crus e cozidos.
- ✓ Lave bem todos os utensílios utilizados para o preparo dos alimentos.
- ✓ Cozinhe bem a carne de boi, o peixe, as aves e os ovos. Não coma pratos com carne crua ou mal-passada, como por exemplo, peixes como *sushi* e ovos crus.
- ✓ Utilize apenas produtos de leite pasteurizado.
- ✓ Não consuma alimentos com data e validade vencida ou mofados.
- ✓ Use água tratada e filtrada para beber e preparar os alimentos.

MULHER E HIV/AIDS

A mulher freqüentemente tende a se preocupar mais com a necessidade nutricional de sua família e negligencia a sua própria saúde e seu estado nutricional. Para a mulher vivendo com HIV, esse "deslize" pode aumentar suas chances de vir a desenvolver a AIDS com mais facilidade, ou seja, ela fica mais propensa à perda de peso e à instalação das infecções.

A mulher com HIV /AIDS precisa se conscientizar da importância dos benefícios que a nutrição pode lhe trazer. Com uma boa alimentação, a mulher HIV positiva pode manter a saúde, fortalecer seu sistema imunológico, aumentar a defesa contra infecções, prevenir a fadiga e manter a energia necessária para levar uma vida ativa e, assim, continuar a cuidar de sua família.

A seguir estão algumas situações que afetam diretamente a mulher e que serão discutidas em relação à nutrição.

▪ **Período menstrual**

Algumas mulheres apresentam abundante perda sangüínea durante este período. Para as que estão tomando AZT, há um maior risco de deficiência de ferro, causando anemia.

As refeições devem apresentar alimentos ricos em ferro, como carnes, fígado, folhas verde-escuras, melado de cana, sementes, leguminosas, farelo, inhame e castanhas de caju e do pará. Uma dica importante: o ferro é melhor absorvido em produtos de origem vegetal quando combinado com alimentos que contêm vitamina C, como por exemplo as frutas (laranja, limão, kiwi, caju).

▪ **Síndrome pré-menstrual**

Você pode melhorar essa condição mantendo uma alimentação saudável e balanceada, segundo a pirâmide apresentada anteriormente. De qualquer maneira, neste período elimine ou reduza o consumo de cafeína e evite o alto consumo de sal.

▪ **Menopausa**

Como todas as demais, a mulher HIV positiva na menopausa apresenta uma perda de cálcio dos ossos, necessitando ingerir uma maior quantidade na alimentação. Os alimentos mais ricos em cálcio são o leite e seus derivados, assim como as folhas verde-escuras, como agrião, folhas de batata doce, caruru, espinafre, bortalha etc.

Além da recomendação de manter uma alimentação saudável e balanceada, pratique exercícios físicos. Que tal uma simples caminhada?

▪ **Gestação**

A discussão relativa à decisão da mulher soropositiva de engravidar ou não é bastante polêmica. Na verdade, essa é uma decisão que a própria mulher deve tomar. Para isso, deve recolher o máximo de informações possíveis para fazer uma opção consciente. Um dos principais pontos a serem analisados é o fato do HIV poder ser transmitido da mãe para o bebê durante a gestação, o parto e a amamentação. Mas como dissemos, essa é uma questão que apenas a Mulher HIV positiva pode decidir. De qualquer maneira, caso decida engravidar, ela vai necessitar de nutrientes extras. No decorrer da gravidez há uma alta incidência de vários tipos e graus de anemia. É preciso estar atenta.

A gravidez impõe necessidades adicionais de energia (calorias) e nutrientes. Por isso, mais do que nunca, a mulher deve procurar um nutricionista para fazer um acompanhamento e orientação nutricional.

▪ Amamentação

Segundo as recomendações veiculadas pelo Ministério da Saúde (portaria da Secretaria Nacional de Assistência à Saúde nº 97, de 28/8/95), as mães soropositivas não devem amamentar seus filhos nem doar leite. A seguir, transcrevemos alguns pontos dessas recomendações:

“1. O aleitamento materno cruzado não deve ser realizado, incluindo aquele comumente praticado nos sistemas de alojamento conjunto pelas tradicionais amas-de-leite.

2. As mulheres infectadas pelo HIV não devem amamentar seus próprios filhos, nem doar leite. Os filhos de mães soropositivas para o HIV que necessitem do leite materno como fator de sobrevivência, poderão receber leite de suas próprias mães, desde que adequadamente pasteurizado (conforme item 3).

3. Os bancos de leite humano somente utilizarão leite ou colostro, após adequada pasteurização, com aquecimento a 62,50°C por 30 minutos.

Essa prática constitui, à luz dos conhecimentos atuais, tratamento térmico capaz de inativar 100% de todas as partículas de HIV, passíveis de serem encontradas no leite humano. Cabe salientar que o simples congelamento ou liofilização, sem pasteurização prévia, não garantem a inativação do HIV.

A pasteurização é uma prática obrigatória em todos os bancos de leite humano, segundo o disposto na portaria Ministério da Saúde - 322 de 26/05/88.”

CRIANÇAS E HIV

O crescimento e o desenvolvimento normais de uma criança são fatores quase que inteiramente dependentes de uma boa nutrição. Na criança vivendo com HIV isso não é muito diferente: a alimentação e a sua capacidade em converter essa alimentação em energia influenciam seu estado de saúde. É muito importante que a alimentação seja nutricionalmente adequada para cada fase da infância. As necessidades nutricionais da criança variam muito, ainda que dentro de um mesmo grupo etário, dependendo da estatura, sexo, conformação física, estado atual de saúde etc.

A nutrição é fundamental para a criança HIV positiva, pois é ela quem fornece o "combustível" para a atividade muscular, promove a formação de novos tecidos (crescimento) e reparação dos mesmos, fortalece o sistema imunológico e dá satisfação e prazer.

MEDICAÇÃO, ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

Antes de começar a falar sobre esse tema, é importante frisar que a eficácia terapêutica e a toxicidade dos medicamentos estão diretamente relacionadas à sua interação com os alimentos e com o estado nutricional do indivíduo.

As pessoas soropositivas usam vários medicamentos para tratar os sintomas do HIV e as infecções oportunistas. Alguns medicamentos podem causar efeito adverso no estado nutricional quando interagem com cafeína, álcool e suplementos nutricionais, como vitaminas e minerais. Eles podem causar reações como diminuição do apetite, náuseas, vômitos e diarreia, podendo levar à perda de peso ou desidratação.

Além disso, os alimentos podem afetar a absorção dos medicamentos. Portanto, é muito importante você ficar ciente dessas interações, de que modo podem afetar o seu estado nutricional e imunológico, e o que você pode fazer para que o efeito terapêutico do medicamento seja alcançado. Confira:

- **Cafeína:** age como um diurético e induz à perda de água e minerais. Consumir muita cafeína pode levar à diminuição da absorção de nutrientes. Fontes que contêm cafeína: café, chá, chocolate e refrigerantes como coca-cola e pepsi-cola.

Limite ao mínimo possível a ingestão de cafeína e sempre beba 1 copo de suco ou água para cada bebida com cafeína consumida por você.

- **Álcool:** seu consumo excessivo causa deficiências nutricionais. O álcool afeta não apenas a ingestão de alimentos, mas também a absorção de nutrientes. Além disso, potencializa ou modifica os efeitos de alguns medicamentos, como anticoagulantes, tranquilizantes, antidepressivos etc.

O álcool também pode aumentar a sensação de náuseas causada por alguns medicamentos utilizados pelas pessoas com HIV / AIDS.

- **Suplementos de vitaminas e minerais:** vários desses suplementos podem interferir na absorção do medicamento, diminuindo as concentrações sanguíneas do mesmo. A explicação é a seguinte: se o medicamento não consegue alcançar a corrente sanguínea, não pode trabalhar efetivamente. Sendo assim, os efeitos terapêuticos desejados do medicamento podem não ser obtidos. Por exemplo: cálcio, magnésio, ferro, zinco e alumínio, comumente encontrados em suplementos e antiácidos, podem diminuir a absorção de certos medicamentos e por isso não podem ser tomados em qualquer horário.

Da mesma forma que suplementos nutricionais e antiácidos interferem na absorção e metabolismo dos medicamentos, certas medicações podem afetar a absorção e o metabolismo dos nutrientes. Alguns medicamentos alteram a absorção de muitas vitaminas e minerais e podem contribuir para a deficiência nutricional. Um exemplo prático: a Isoniasida pode diminuir em nosso corpo a reserva de vitamina B6. Alguns estudos sugerem que o tratamento a longo prazo de antibióticos destroem a flora intestinal, a qual tem um papel importante na absorção e metabolismo dos nutrientes.

Ao iniciar uma nova medicação, você pode experimentar algumas reações adversas, como diminuição do apetite, náuseas, vômitos ou diarreia. Em alguns casos, esses efeitos irão passar assim que seu organismo se acostumar a esse novo medicamento. Entretanto, se esses efeitos se prolongarem e passarem a afetar sua ingestão alimentar, você pode vir a perder peso.

Portanto, antes de começar qualquer nova medicação, converse com o seu médico e nutricionista e faça as seguintes perguntas: para que essa medicação serve e de que modo deve ser tomada? Deve ser ingerida com alimentos ou em jejum? Quais são os efeitos colaterais possíveis? Quais são as interações medicamentosas e as interações com alimentos e suplementos nutricionais?

**Lembre-se: você é o maior interessado na sua saúde.
Perguntar nunca é demais.**

Há estudos que fazem uma relação direta entre a deficiência de nutrientes, a progressão da doença e a eficácia do tratamento com os medicamentos. As pessoas que usam os anti-retrovirais (AZT, ddl, ddC, Epivir etc.) e que apresentam deficiências de nutrientes não reagem tão bem aos medicamentos como aquelas com bom estado nutricional. Assim, tanto a eficiência quanto a tolerância dos anti-retrovirais podem ser influenciadas pelo estado nutricional.

Não esqueça que a melhor defesa para minimizar os efeitos colaterais e aumentar a eficiência do medicamento é conseguir manter uma alimentação de qualidade.

MEDICAMENTOS E EFEITOS

As tabelas que você vê a seguir foram criadas para informar sobre os possíveis efeitos dos anti-retrovirais e o modo de melhor utilizar os seus medicamentos. Leia com atenção.

Medicações Anti-retrovirais	Reações Adversas			
	Perda de apetite	Diarréia	Náuseas	Vômitos
Zidovudina/AZT/Retrovir	•		•	
Didanosina/ddl/Videx		•	•	•
Lamivudina/3TC/Epivir	•	•	•	
Saquinavir/Invirase		•	•	
Zalcitabina/ddC/Hivid	•		•	•
Estavudina/d4T/Zerit		•	•	
Indinavir/Crixivan		•	•	
Ritonavir/Norvir		•	•	•
Nevirapina/Viramune			•	
Delavirdina/Rescriptor		•	•	

MEDICAMENTOS QUE DEVEM SER TORNADOS EM JEJUM

Didanosina/ddl
Azitromicina/Zitromcix
Lembrete: esses medicamentos devem ser tornados uma hora antes ou duas horas após a ingestão de qualquer alimento.

MEDICAMENTOS QUE DEVEM SER TORNADOS COM ALIMENTOS

Medicamentos cuja absorção é maior quando tomados com alimentos ácidos
Dapsona
Itraconazol
Cetoconazol/Nizoral
<i>Lembrete: Usar bebidas ácidas como suco de laranja (240ml).</i>

Medicamentos cuja intolerância gastrointestinal menor quando tomados com alimentos
Metronidazol/Flagyl
Pirimetamina/Daraprim
Clindamicina/Dalacin
Eritromicina
Dapsona
Claritromicina/Klaricid

Medicamentos cuja absorção é maior quando tomados com uma refeição completa
Saquinavir/Invirase (*)
Atovaquona (*)
Ganciclovir / Cytovene
(*) Tomar com alimentos muito calóricos, de preferência gordurosos.

Medicamentos que NÃO DEVEM ser usados com antiácidos ou suplementos de vitaminas e minerais

Ciprofloxacina/Cipro

Dapsona

Etambutol

Cetoconazol/Nizoral

Itraconazol

Tetraciclina (*)

Zitromax/Azitromicina

(*) Não deve ser tomado com leite.

Medicamento que DEVE ser tomado com água, 1 hora antes ou 2 horas após as refeições principais, podendo ser ingerido com alimentos pouco calóricos (chá, suco ou leite desnatado)

Crixivan/Indinavir

Lembrete: Esse medicamento necessita de um maior consumo de líquidos (mais de 1 litro e meio por dia).

MEDICAMENTOS QUE PODEM SER TOMADOS COM ALIMENTOS

AZT/Zidovudina/Retrovir (*) e (**)

ddC/Zalcitabina/Hivid

d4T/Estavudina/Zerit

3TC/Lamivudina/Epivir

Norvir/Ritonavir

() O sabor amargo da solução líquida pode ser reduzido misturando-o a leite com achocolatados.*

*(**) Lembrete: AZT/Zidovudina/Retrovir deve ser tomado com alimentos com pouca ou nenhuma gordura (frutas, sucos, leite desnatado, torradas, geléias, ricota, verduras e legumes cozidos etc.).*

**SUGESTÃO DE CARDÁPIO PARA UMA PESSOA COM AÍDS QUE TOMA SAQUINAVIR NOS
HORÁRIOS DE 7,15 E 23 HORAS E QUE NECESSITA DE UMA REFEIÇÃO GORDUROSA
ATÉ 2 HORAS ANTES**

- **6h (café de manhã)**
 - iogurte natural com germe de trigo torrado e sementes = 1 copo de 200 ml
 - leite batido com chocolate = 1 copo de 240 ml
 - Pão francês com requeijão = 1 unidade de 50 gramas
 - angu doce ou papa de fubá com coco e sementes = 1 tacinha
 - fruta ou suco de fruta = 1 unidade ou 1 copo
 - bolo de cenoura com nozes, granola e cobertura de chocolate = 1 fatia grossa

- **10h (lanche antes do almoço)**
 - suco de beterraba e limão = 1 copo de 200 ml ou suco de couve e limão = 1 copo
 - biscoitos = 6 unidades

- **13h30 (almoço)**
 - arroz enriquecido com castanhas ou sementes = 6 colheres de sopa
 - feijão enriquecido com blaquet de Peru = 1 concha
 - carne picadinha com creme de leite = 5 colheres de sopa
 - ovo cozido = 1 unidade
 - farofa de germe de trigo e cheiro verde = 1 colher de sopa
 - salada de folhas verde-escuras regadas com azeite = 1 prato de sobremesa
 - suflê de legumes = 5 colheres de sopa
 - sobremesa: salada de frutas com granola, iogurte natural, nozes e passas = 1 tacinha.

- **16h (lanche)**
 - iogurte natural com banana e maçã = 1 copo
 - biscoitos = 6 unidades.

- **19h (jantar)**
 - arroz enriquecido com sementes = 6 colheres de sopa
 - feijão enriquecido com blaquet de peru = 1 concha
 - panqueca de frango e queijo-minas = 3 unidades
 - salada de folhas regada com azeite = 1 prato de sobremesa
 - maionese com batata, cenoura, chuchu e vagem = 5 colheres de sopa
 - sobremesa: fruta = 1 unidade.

- **22h (ceia)**
 - mingau de canjiquinha ou canjica enriquecida com 1 gema e com sementes e coco ralado. Depois de pronto, adicione 1 colher de chá de óleo vegetal = 1 prato
 - bolo de maçã com amêndoas e germe de trigo = 2 fatias
 - queijo-minas = 1 fatia grossa.

A orientação alimentar para quem utilize o Saquinavir deve ser individualizada. Porém, o importante é estar atento para não exagerar em termos de gordura, pois o consumo em excesso de alimentos como carne gorda, carne de porco, lingüiça, salsicha, presunto, mortadela, *bacon* e frituras pode levar a diarreia. Se possível, utilize óleo de germe de trigo e azeite de oliva.

Com essa alta ingestão de gordura é recomendável também aumentar a ingestão de vitamina E, presente em sementes de girassol ou de abóbora, amêndoas, nozes, avelãs, castanhas, germe de trigo torrado, granola e óleos (de germe de trigo, soja, milho e girassol). É importante também comer folhas verde-escuras.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO PARA UMA PESSOA COM AIDS QUE TOMA CRIXIVAN NOS HORÁRIOS DE 7,15 E 23 HORAS E QUE NECESSITA DE JEJUM DE 1 HORA ANTES OU 2 HORAS APÓS AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS

- **Horários de jejum:**
 - das 5h às 8h
 - das 13h às 16h
 - das 21h às 24h

- **Café da manhã (a partir das 8h)**
 - leite batido com fruta e granola = 1 copo de 200ml
 - Pão de forma com queijo branco = 1 sanduíche
 - banana-da-terra cozida com açúcar mascavo e canela = 1 unidade
 - suco de frutas = 1 copo
 - bolo de fubá com sementes moídas = 1 fatia.

- **Lanche antes do almoço (10h)**
 - suco de beterraba, acerola e hortelã = 1 copo ou
 - suco de laranja, beterraba e couve = 1 copo
 - bolacha de água e sal = 5 unidades.

- **Almoço (12h)**
 - arroz enriquecido com sementes = 6 colheres de sopa
 - lentilha = 1 concha
 - filé de peixe grelhado = 1 posta grande
 - purê de abóbora = 5 colheres de sopa
 - salada de agrião, couve-flor e tomate = 1 prato de sobremesa
 - sobremesa: doce de banana com suspiro = 1 tacinha.

- **Lanche (16h30)**
 - iogurte com maçã, passas e germe de trigo torrado = 1 copo grande
 - torradas com patê de berinjela = 5
 - unidades suco de fruta = 1 copo

- **Jantar 19h**
 - caldo verde = 1 Prato
 - arroz = 5 colheres de sopa
 - almôndegas de frango = 4 unidades
 - abobrinha recheada com ricota e cheiro verde = 2 unidades
 - sobremesa: fruta = 1 unidade.

- **22h (ceia)**
 - suco de maçã = 1 copo
 - arroz-doce = 1 tacinha

NUTRIÇÃO E ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Você já sabe que a boa nutrição tem um papel vital no tratamento das pessoas com HIV/AIDS. Mas é importante também saber que existe uma relação entre a nutrição e os sentimentos.

Se você perceber algumas mudanças no seu hábito alimentar, tente descobrir as causas: o mais importante é não chegar a prejudicar o seu estado nutricional. Perceba se você está cansado, aborrecido, deprimido ou com medo, se iniciou alguma medicação nova ou se vem ocorrendo algum novo problema, como diarreia ou náuseas.

Uma maneira de identificar a causa da mudança do padrão alimentar é fazer um diário ou mapa alimentar, como apresentado na Figura 2. Nesse diário você anota o quê, quando e onde comeu, bem como sobre o que sentia naquele momento. Esse diário vai ajudá-lo a identificar a relação entre a mudança na ingestão alimentar e os seus sentimentos. Se a mudança está relacionada a algum problema (náuseas, diarreia, candidíase) ou medicamento, procure seu médico e nutricionista para as devidas providências. Se não, analise os seus sentimentos (no diário) e veja a relação com a mudança dos hábitos alimentares.

Diário Alimentar (exemplo)			
Data	O quê e quanto comeu	Local e horário	O que sentia naquele momento
18/08/97	1 prato de arroz / feijão / inhame folhas verdes e frango	No trabalho/12h	Bem, tranquilo
	1 saco de batatas fritas 1 copo de coca-cola	Em casa/20h	Triste, solitário

Figura 2

A seguir você encontra algumas reações emocionais frequentes e algumas idéias para ajudá-lo a passar por essas fases sem prejudicar o seu hábito alimentar.

▪ Depressão

- Tenha horários fixos para fazer as refeições e pense no alimento como um medicamento de que você necessita.
- Procure estar sempre junto aos amigos (que lhe fazem sentir bem) ao fazer as refeições.
- Escolha alimentos variados, coloridos e apetitosos, e nunca fique comendo um único tipo de alimento. Isso vai ajudá-lo a evitar deficiências nutricionais.

Procure sair de casa. Caminhar, ouvir música e conversar com os amigos são sempre ótimas pedidas.

▪ Estresse/tensão

Para prevenir uma super ou subalimentação, desenvolva um cardápio com seis refeições, com alimentos em quantidade adequada e com horários fixos. Tente respeitar isso.

Praticar exercícios físicos, tomar um banho morno são coisas que ajudam a aliviar o estresse. Que tal telefonar para um amigo, ouvir musica, passear na praia?

▪ Irritação/raiva

Experimente técnicas de relaxamento (meditação, exercícios físicos, alongamento, respiração profunda etc.) para extravasar a raiva antes de iniciar as refeições.

▪ Solidão

- Convide amigos e familiares para ficar com você durante as refeições. Companhia nunca é demais.
- Experimente fazer as refeições em locais comunitários.
- Crie uma atmosfera agradável na sua casa.
- Converse com um amigo pelo telefone ou assista um bom programa de TV enquanto come.

Lembre-se de que ninguém é de ferro! Você tem o direito de ficar triste ou deprimido de vez em quando, não precisa estar sorridente e alto-astrol 24 horas por dia.

O mais importante é reconhecer se seu estado emocional está afetando seu hábito alimentar. Caso esteja, é preciso que você tome algumas providências para não prejudicar seu estado nutricional. Se necessário, procure ajuda com psicólogos ou participe de reuniões de grupo.

AIDS E FOME: UMA REALIDADE CADA VEZ MAIS CONSTANTE

“Entende-se por saúde não a ausência de doença mas o resultado das adequadas condições de alimentação, habitação, saneamento, educação...”

Trecho do Código de Ética Médica

A epidemia de HIV/AIDS vem afetando um número cada vez maior de pessoas nos segmentos mais pobres da sociedade brasileira, o que faz com que, muitas vezes seja difícil para as pessoas soropositivas se alimentarem bem. Ter uma boa alimentação é um problema de solução tão ou mais complexa que o acesso, por exemplo, a um medicamento anti-retroviral ou anti-inflamatório. Alguns hospitais oferecem o medicamento, porém onde conseguir os alimentos necessários para uma alimentação balanceada?

Diante dessa realidade, a introdução de alternativas alimentares (alimentos pouco ou nunca usados na alimentação habitual – desprezados e/ou desperdiçados) tem sido a solução encontrada para oferecer uma alimentação farta, variada, de baixo custo e alto valor nutricional, enfim, uma alimentação balanceada. Veja algumas dicas a seguir.

- **Alternativas alimentares de alto valor nutricional e baixo custo**

Uma boa alimentação pode estar ao alcance de todos.

Na alimentação diária, a qualidade tem um papel importante. E a qualidade está na variedade dos alimentos: cereais, verduras, legumes, fretas, leite, carne, leguminosas, sementes e ovos, que compõem uma mesa saudável.

A qualidade está também, no bom uso de partes dos alimentos que muitas vezes jogamos fora, como talos, folhas, cascas, sementes e farelos. Esses alimentos são ricos em fibras, minerais e vitaminas essenciais para o bom funcionamento do organismo.

Esse aproveitamento dos alimentos é chamado de “alternativas alimentares”, na verdade uma proposta para enriquecer a alimentação com baixo custo e fácil preparo.

Aqui você vai conhecer algumas maneiras de melhorar a sua alimentação, evitando o desperdício através do consumo de alimentos geralmente desprezados ou pouco usados no dia-a-dia. Por exemplo:

- **Folhas verde-escuras:** taioba, serralha, caruru, espinafre, agrião, couve, bertalha, chicória, brócolis, rúcula, beldroega, dente-de-leão, orapronóbis e folhas dos legumes como as do chuchu, cenoura, abóbora, beterraba, quiabo, tomate, batata-doce, couve-flor, entre outras, podem ser usadas em saladas, sopas, suflê, panqueca, bolinhos, farofa, refogados, sucos etc.

- **Farelo de arroz ou de trigo:** o farelo deve ser sempre novo, sem cheiro de ranço ou de mofo, devendo ser peneirado aos poucos em peneira fina. Torre em panela grande, com colher de pau, mexendo sempre por, no mínimo, 25 minutos em fogo baixo. Não coloque mais de 1/3 da capacidade da panela para se obter um farelo torrado homogeneamente.

Use somente 1 ou 2 colheres de sopa bem rasas por dia, acrescentando no arroz, feijão, sopa, farofa etc.

- **Talos de couve, beterraba, espinafre, brócolis, taioba etc.:** podem ser usados em refogados, no arroz, na sopa, panqueca, no feijão, suco etc.

- **Dicas**

O suco do talo da beterraba com laranja é excelente contra anemia.

- **Pó de folhas verde-escuras:** para facilitar o uso, principalmente das pessoas que não gostam dos folhosos, pode-se transformar as folhas da mandioca, da batata-doce etc. em pó. Lave bem as folhas e deixe-as à sombra em local ventilado, até se tornarem crocantes. Liquidifique e peneire. Guarde em vidros e acrescente 1 pitada do pó de folhas-verde no prato já pronto, em todas as refeições.

- **Sementes de abóbora, girassol, gergelim, jaca, melão, melancia, caju etc.:** podem ser torradas e salgadas, e usadas como “tira-gosto”. Podem, também, ser consumidas em pequenas porções, junto às refeições diárias.

- **Dicas**

- Para usar é só lavar e deixar secar por 24 horas. Depois leve ao forno para tostar. Você pode comer as sementes inteiras ou passadas no liquidificador e peneiradas.
- Como pó, use 1 pitada no arroz, feijão, sopa, mingau, bolo, paçoca, cuscuz etc.

- **Bagaço de milho-verde:** ralado ou liquidificado e peneirado. Pode ser utilizado para suflê, bolinhos, doces, sorvete, bolos etc.

- **Palmito de mandioca:** retire a película marrom que envolve a mandioca. Separe a casca branca. Lave e cozinhe com a mandioca. Pique miudinho e use como palmito ou em saladas, tortas, pastel etc.

- **Canjiquinha de arroz e milho:** podem ser feitos mingau, bolinho, pudim, bolo etc.

- **Pó da casca do ovo:** antes de abrir o ovo é necessário uma boa limpeza das cascas (lave bem com água e sabão). Coloque de molho em 1 litro de água e 2 colheres de sopa de vinagre. Ferva durante 20 minutos e seque ao sol. Liquidifique. Peneire em peneira bem fina: o resultado ficará parecido com talco. Use apenas 1 pitada desse pó dissolvido em suco de limão em sopa, arroz, feijão, refogado, mingau, farofa etc.

Adoce suas bebidas sempre com rapadura ou melado de cana de açúcar mascavo.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO SAUDÁVEL PARA PESSOAS COM HIV/AIDS QUE NÃO APRESENTAM ALTERAÇÕES DIGESTIVAS (DIARRÉIA, NÁUSEAS)

O cardápio abaixo é apenas uma demonstração, uma referência de boa alimentação. Consulte um nutricionista para desenvolver com você um plano específico de refeições diárias que atenda às suas necessidades nutricionais atuais.

- **Café da manhã**
 - leite ou iogurte = 1 copo de 200ml
 - Pão francês = 1 pãozinho de 50 gramas
 - manteiga = 1 colher de chá
 - Queijo branco = 1 fatia grossa
 - Fruta = 1 unidade
 - Granola ou sucrilhos = 2 colheres de sopa cheias
 - Açúcar mascavo ou rapadura = 2 colheres de chá
 - Suco natural = 1 copo

- **Lanche antes do almoço**
 - Vitamina de maçã, laranja e cenoura = 1 copo de 200ml
 - Arroz doce = 1 tacinha

- **Almoço**
 - arroz enriquecido com talos = 6 colheres de sopa
 - feijão = 1 concha grande
 - Carne assada = 2 fatias
 - Suflê de espinafre = 4 colheres de sopa
 - Cenouras cozidas = 4 colheres de sopa
 - sobremesa: salada de frutas com castanhas e passas = 1 tacinha.

- **Lanche**
 - Vitamina de leite com banana = 1 copo de 200ml
 - Pão francês com requeijão = 1 pãozinho de 50 gramas
 - Angu doce, coco e canela = 1 tacinha

- **Jantar**
 - arroz enriquecido com sementes = 6 colheres de sopa
 - feijão = 1 concha grande
 - frango assado = meio peito
 - Purê de inhame = 4 colheres de sopa
 - Brócolis refogado = 4 colheres de sopa
 - sobremesa: fruta = 1 unidade.

- **22h (ceia)**
 - Mingau de canjiquinha ou canjica com coco = 1 prato
 - Biscoitos de água e sal e cream-cracker = 6 unidades

20 a 30 minutos após o almoço e o jantar, você pode tomar 1 copo de suco natural (laranja, limão, caju, goiaba, maracujá etc.).

Buscar qualidade em tudo que se faz deve ser uma meta cotidiana. E alimentar-se bem é o princípio de tudo.