

## التغذية والإيدز

التغذية هي متطلب أساسي لأي شيء ولكل شيء له علاقة بالصحة الجيدة ، الفرد الصحي هو الذي يتناول غذاءً صحياً ومتوازناً. في الحالات المرضية توصف تغذية علاجية للمريض لتساعد في التخفيف من حدة المرض وليس المعاناة في زيادته ، كما يحدث مع الأفراد المصابين بالإيدز.

يعاني الأفراد المصابين بالإيدز من عدة مشاكل في التغذية بسبب وجود اضطراب في وظائف جسمهم الطبيعية. أكثر الأجهزة تأثراً هو جهاز المناعة وهو جهاز من أجهزة الجسم و الذي يقاوم الجراثيم ، الفيروسات، البكتيريا والكائنات الأخرى المسببة للأمراض والتي نتعرض لها يوميا ، ولهذا تأتي الأولوية للمحافظة على المستوى الطبيعي لجهاز المناعة و لتقويته عن طريق تناول الأغذية الصحية.

تلعب التغذية دورا مهما في مساعدة جهاز المناعة للعمل بشكل جيد. تناول نوع الطعام الصحي السليم يساعد تحويل جهاز المناعة من الحالة المرضية الى الحالة السليمة. كما أن تناول الطعام الصحي يساعد الجسم حتى يبقى قويا خلال تناول العلاج. التغذية الفضلى تستطيع ان تساعد في تعزيز فعالية المناعة ، تضاعف فعالية معالجة المضادات الفيروسية، تقلل من خطورة الأمراض المزمنة مثل داء السكري وأمراض القلب الوعائية ، وتساهم بشكل عام الى نوعية حياة أفضل .

التغذية تستطيع ان تساعد الأشخاص فسيولوجيا و عاطفيا. حيث انه من جهة فإن التغذية الصحية تساعد على تقوية جهاز المناعة ومن جهة اخرى فإن تناول غذاء متوازن مع أفراد العائلة يقوي الروابط العاطفية.

هنالك تحول في استراتيجيات معالجة مرض الإيدز حيث أن المفهوم الذي قامت عليه في الأساس هذه النظريات قد تغير . في السابق كان الكثير من مرضى الإيدز معرضون للإصابة بضمور الأنسجة ومختلف الالتهابات (العدوى) والتي تصيب الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة، أما اليوم في الدول المتطورة وكننتيجة لتوفر المضادات الفيروسية العالية الفعالية ( HAART ) فلقد تحول الاهتمام للتغيرات في شكل الجسم، ارتفاع في دهون الدم، وباقي المضاعفات المصاحبة للأدوية المضادة للفيروسات. أثبتت الأبحاث أن التغذية المكثفة تدعم جهاز المناعة وازالة السموم من الجسم تحسن الهضم وبالتالي تعطي نتائج إيجابية صحية . الطب الصيني التقليدي والطب الهندي Ayurvedic يركزان على تأثير تنوع الطعام وتدريب العقل- الجسم كأساس للشفاء. و طول العمر. لقد تم دمج الطب الصيني والطب الهندي مع الطب الحديث و قد تم تحقيق نتائج إيجابية . لذلك فان العلاج بالتغذية الفعالة هو الذي يهتم بجميع ما تم ذكره من مضاعفات بالإضافة الى تعزيز جهاز المناعة.

**قائمة بالأعمال التي يجب ان تقوم بها أو لا تقوم بها عند حدوث المضاعفات التالية :**

**عند التعب :**

• يجب استهلاك كميات كافية من السرعات الحرارية والبروتين بواسطة أغذية مكملة( فيتامين- سعر حراري- بروتين) والتي تؤخذ عن طريق الفم .

• تناول إضافات فيتامين ب المعقدة والأنزيمات المساعدة Q10 ، و الأحماض الأمينية (selenium، cysteine، glutamate)

- التقليل من كميات المواد المنبهه مثل الكافيين والتي يمكن ان تسبب الأرق .
- دمج "Pranayam" –وهو عبارة عن تمرين عميق التنفس لزيادة كميات الأكسجين الداخلة الى الجسم.
- التأمل ، تمارين لطيفة ، يوغا ، وتاي شي.

### عند الغثيان:

- الأدوية يجب أن تؤخذ دائما مع سوائل خالية من الكافيين مثل عصير فواكه طازج، شاي أعشاب ، أو ماء .
- ركز على الطعام الذي يهضم بسهولة ، مثل اللبن (الذي يحتوي على الياف) .
- يجب تجنب الطعام البارد ، الجاف ، والدهني.
- يجب إستهلاك الجنجر بكافة أشكاله بما إنه يقلل الشعور بالغثيان .تناول منه على شكل شاي جنجر طازج، بلورات، أو حلويات جنجر اللينة أو القاسية.
- يجب شرب القليل من شاي النعنع (الآ إذا كان لديك حرقة ) وشاي البابونج ، إشراب 3-4 فناجين / يوميا .
- الاستلقاء بشكل مستقيم بعد تناول الطعام يسبب على الغثيان ، و لذلك يجب أن تجلس.
- إقرأ تعليمات التغذية المصاحبة للأدوية بدقة ، فيدكس(دواء مضاد للفيروسات) يجب أن يؤخذ مع الطعام ، حتى لو كان المصلق مكتوب عليه " مع أو بدون الطعام". عملية هضم الدواء تعمل بشكل أفضل مع الطعام حتى تحفز أنزيمات الهضم . سريكسفان ( انديناير ) (دواء مضاد للفيروسات) يمكن ان يؤخذ مع وجبات خفيفة بدون دهن ، بدون بروتين.
- تدرب على تمارينات التنفس العميق و التأمل .

### عند تكاثر الدهون و إرتفاع نسبة الدهن في الدم :

- كقاعدة عامة تناول الدهون المشبعة والمهدرجة يجب ان ينخفض الى أقل مستوى .

■ **الدهون:** Omega 3-S ، Omega 6-S و أحادي الدهون الغير مشبع يجب أن يدمج في التغذية ، مع PUFA

■ لا تتناول المواد الغذائية الكربوهيدراتية والسكرية النقية والمشروبات جميعها لا-لا بشكل صارم.

■ إن تناول 25 غم من الالياف القابلة للذوبان في اليوم في له مردود صحي لأنها تساعد في امتصاص الكوليسترول ومنها البقوليات، معظم الفواكه والخضراوات ، المكسرات والبذور ، والحبوب الكاملة خصوصا نخالة الشوفان، الشعير، الأرز البني وقشر الكانيكينا.

■ منتجات الصويا يجب أن تكون من ضمن التغذية .

■ زيادة التمرينات الرياضية تساعد في تقوية القلب في ضخ الدم كالمشي النشط، نط الحبل، ركوب الدراجة، التجديف.

ولهذا من المهم جدا على الفرد أن يأخذ الرعاية لكامل الجسم والتركيز على الأمراض المصاحبة لمرض الإيدز. التغذية السليمة تعمل على شكل مكملات للعلاجات الطبية وتساعد في تحسين مقاومة للجسم. هناك أغذية معينة تحتاج أن تراقب وهي مفتاح العيش الصحي . الإستراتيجية المحكمة يجب أن تبين الأطعمة الإيجابية والسلبية والتي يجب أن تضاف أو تحذف من الوجبة السليمة.

## أطعمة يجب أن تستثنى أو تقلل :

1- **الكربوهيدرات المكررة / سكر / سكر / جلوكوز** أثبتت نتائج الأبحاث التأثير السلبي لزيادة نسبة السكر في الدم ،ويمكن تفسير ذلك بأن خلايا الدم البيضاء عند تعرضها لنسبة عالية من السكر في مجرى الدم تضعف قدرتها على مهاجمة الجراثيم، كما تضعف مقاومة الجسم لكل الالتهابات. والجهاز الهضمي يصبح فوق الإشباع محاولا بأن يمنع جميع السكر من الدخول الى مجرى الدم كله بنفس الوقت ، والبنكرياس أيضا يعمل بشكل مجد لإنتاج كميات كافية من الأنسولين حتى يهضم السكر. إن الطعام المكرر مثل الخبز الأبيض ، الكيك ، الحلويات ، المعجنات... الخ. لا يحتوي على التغذية المفيدة والألياف الموجودة في الطحين ،مما يسبب أيضا إستنزاف للإملاح المعدنية في الجسم.

## 2- **المنبهات / قهوة / ثيوبرومين :-**

المنبهات مثل الكافيين ، ثيوبرومين (مادة توجد في كثير من النباتات مثل الشاي والكاكاو)،... الخ تزيد من إدرار البول والذي يساهم في فقدان الجسم لبعض المواد الغذائية المهمة، مثل الكالسيوم ، المغنيسيوم والبيوتاسيم. الكافيين يرهق غدد الأدرينالين، ويؤثر عكسيا على الجهاز العصبي، مما يؤدي للقلق، زيادة في النشاط، و الأرق .

وبالتالي من الأفضل تجنب الكافيين والتركيز على المشروبات الأخرى كالقهوة الخالية من الكافيين ، شاي أخضر ، عصائر ، عصير ليمون طازج ، شراب رائب... الخ.

### 3- إيثل الكحول / كحول :

يجب تجنبها ، لأنها عبارة عن نوع من السموم للجسم. تأثيرات الكحول السامة المختلفة هي هبوط في الجهاز العصبي ، إضعاف قابلية نخاع العظم لإنتاج خلايا الدم،تسمم الكبد، إستنزاف في فيتامين – ب والجفاف.

### 4-زنج الدهون والزيوت :-

المشكلة مع هذه الدهون والزيوت أنها تسبب تغيرات كيميائية في الدهن وتعطي زيادة في المتطرفات الحرة (تتفاعل الجزيئات بشكل عالي بحيث تستطيع أن تبدأ سلسلة تفاعلات كيميائية ) مما يسبب تفكك جدار الخلية ،والانزيمات والحامض الأميني (DNA).

### أنواع الطعام التي يجب أن تكون متضمنة بكثرة والتركيز عليها:

1- البروتين : النوعية الجيدة من البروتينات مهمة جدا لجهاز المناعة ، كما انها حاسمة في الحفاظ على إنتاج الخلايا السريع حتى تدعم جهاز المناعة ، وتمنع فقدان كتلة العضلات ، وتعزز الطاقة. يجب تناول الأطعمة مثل اللحوم والدواجن والأسماك، خاصة التي تحتوي على زيادة في الأحماض الدهنية Omega 3 مثل السلمون، السردين، الاسقمري، التراوت والتونا . بالنسبة للأشخاص النباتيين فهناك طعام الصويا، بذر الكتان، بقوليات والخضراوات ، ومنتجات الحليب . منتجات الألبان يمكن أن لا تكون أفضل مصدر للبروتين بما أنهم ينتجون مشاكل في الهضم لكثير من الناس، مثل الغازات الكثيرة، الإسهال ، ومواد مخاطية في البراز وإحتقان. الإلتهابات الفطرية ومرض القلاع وهو مرض يصيب الاطفال والأولاد في الفم والحلق أيضا تتنامى من الألبان .

## 2-الكربوهيدرات معقدة/ حبيبات كاملة:-

الحبيبات تشكل العمود الفقري لأي مطبخ وهو الطعام الرئيسي في تغذيتنا. الحبيبات مثل الأرز البني ، الشعير الملت ، الكينا ، حنطة سوداء (كاشا)، شوفان ، شعير ، يتكون من فيتامينات ، أملاح معدنية واللياف وهي جزء أساسي في المحافظة على جهاز المناعة بشكل صحي. هذه الأغذية المحتوية على الألياف تساعد في تنظيف القولون من المواد السامة وبالتالي تمنع الإلتهابات المعوية. من الأفضل استهلاك الحبيبات أفضل من الطحين .

## 3-الخضراوات:-

يجب ان تتكون وجباتك من الوان متنوعة من الأطعمة .أفضل طريقة لذلك هي بإستهلاك أكبر كمية من الخضراوات يستطيع الفرد أن يتناولها . هذه طريقة ممتازة لتعزيز المناعة . لأنها تحتوي على جميع أنواع الفيتامينات ، الأملاح المعدنية والنبات الكيميائي والتي تعرف بأنها تحمي الجسم ضد العديد من الأمراض بما فيها السرطان . خصوصا نذكر هنا الخضراوات ذات الأوراق الغامقة و التي تسمى أيضا الخضراء ، مثل السبانخ ، الزهرة ، كرنب...الخ. و ايضا بالنسبة لصبغة الجزر ، مثل بيتا كاروتين، التي تضمن خضراوات صفراء وبرتقالية والحاوية مواد ضد الأكسدة.

## 4-الفواكه الطازجة :

يأتي في نفس المجموعة كعززات المناعة ، الفواكه . يجب أن تؤكل كوجبات خفيفة ، منفصلة عن البروتين لهضم أفضل . ويعتبر التوت الغني بمادة الأنثوسيانين بقابليته للحد من الإصابة بالسرطان لإحتوائه على مضادات الأكسدة. الفواكه الإستوائية مثل الموز ، المانجو..... الخ . يجب تجنبها بما أنها تحتوي على نسبة عالية من السكر.

## 5-الماء :

واحد من أكثر المهمين ، ولكن أيضا أكثر المنسين هو الماء ويسمى بحق أكسير الحياة . الماء ضروري لتنظيم عمل جميع أجهزة الجسم . إنه يسهل عمل الكليتين والكبد في تحضير وأزالة السموم من الدم . يساعد بإبقاء الأغشية المخاطية لزجة كفاية حتى تهاجم الفيروسات التي تواجهها . وأيضاً إنه أداة غير معروفة لدى الكثيرين بأنها تقلل الرغبة الملحة لتناول السكريات. الرغبة الملحة لتناول السكر تعرف كإشارة على الجفاف . ملاحظة مهمة هي أن الماء والمشروبات الأخرى ، يجب أن لا تكون باردة كالثلج لأن الجسم سوف يضطر أن يستهلك الكثير من الطاقة لتسخينه لغاية حتى 98,6 درجات (درجة حرارة الجسم الطبيعية).

## 6- متنوعات :

بالأضافة الى ما تم ذكره أعلاه من طعام ، بعض الأشياء الأخرى مفيدة في هذه الحالة لأسباب علاجية الأبال، الثوم (اذا لا يوجد مشاكل في الكبد) ،الجنجر، والكركم يمكن إعتبارهم مساعدين . الفطريات (مشروم) مثل ثياتك، المحارو المتنوعات الأسيوية الأخرى، لوحظ أن لها القابلية لتعزير المناعة. الخضراوات البحرية غنية في الأملاح المعدنية المعززة المناعة كالزنك و الكالسيوم . كميات قليلة من اللوز الطازج، الجوز وحبوب اليقطين أيضا مصادر جيدة للزنك والدهون الصحية.

## 7-مكملات الطعام:

بجانب الطعام الصحي والمتوازن يجب تناول الفيتامينات ، الأملاح معدنية ، المواد المضادة للأكسدة، والأعشاب يجب أن تؤخذ أيضا عند الحاجة. لذلك ، على الفرد أن يعتني جيدا في تغذيته جسمه ليحصل على أقصى فائدة من الحياة. الحياة هي هدية غالية وعلى الفرد أن يكافح حتى يحميها أطول مدة ممكنة .

Avantina S. Bhandari