

Nutrição

Uma boa alimentação é importante para uma boa saúde. Se for seropositiva, uma dieta equilibrada ajuda simultaneamente a si e sua família a manter-se saudável.

O alimento:

- Ajuda o sistema imunológico a funcionar a altura das suas capacidade;
- Fornece ao organismo todos nutrientes necessários para uma boa saúde;
- Ajuda a manter o peso;
- Melhora a força e a energia no organismo;
- Ajuda a prevenir enfermidades;
- Pode ser divertido.

O que é uma dieta equilibrada?

Nutrientes são componentes do alimento que o organismo precisa para produzir energia para o crescimento e movimento, criar e reparar células, assim como protege-las de infecções. É geralmente possível obter os nutrientes que o organismo precisa a partir de alimentos que comemos no nosso dia-á-dia.

Porém, cada refeição deve conter alimento proveniente de cada um dos grupos tipo abaixo mencionados:

Alimentos energéticos. Estes incluem arroz, milho, papas ou xima, pão, mandioca, inhame. Convém comer alimentos não processados para obter o melhor proveito. Estes alimentos constituem a grande parte da refeição e fornecem a maior quantidade de energia necessária ao nosso organismo.

- A gordura animal, óleo vegetal e as amêndoas constituem uma forma concentrada de energia, mas o seu uso deve ser controlado para evitar casos de diarreias.

Alimentos construtivos. Estes incluem a galinha, o peixe, ovos, derivados de leite, feijão, lentilhas, ervilha ou amêndoas. Estes alimentos contêm proteínas e minerais tais como o ferro, zinco, cálcio e algumas vitaminas.

- Evite o consumo de carnes vermelhas e carne de porco porque contêm toxinas e a sua digestão é mais prolongada.

Água potável é bom alimento. A água é uma fonte de vida. Importa salientar a necessidade de consumo de água limpa e esterilizada.

Alimentos ricos em vitaminas. Estes incluem alimentos tais como verduras, em especial verduras verde escuras e alaranjadas, e a fruta.

Que fazer quando tenho falta de apetite:

É extremamente importante ter uma dieta que ajude a:

- Aumentar o apetite e ajude consumir nutrientes em quantidades suficientes;
- Recuperar o peso e força perdida durante a doença;

Dicas úteis:

- Tente comer quantidades reduzidas de alimentos, mas tantas vezes ao dia do que o usual. Introduz variedades alimentares na sua refeição.
- Se sentir-se nervoso evite comer alimentos cheirosos ou cozinhar alimentos com cheiro persistente.

As feridas da boca doem muito:

Se tens feridas dolorosas na boca, tente comer alimentos que não precisam de ser mastigados, tais como iogurtes, papas, sopa, fruta ou verduras esmagadas. A papaia e o iogurte contêm enzimas que aliviam as dores e ajudam a curar as feridas.

- Convém não ferver as verduras demasiadamente em água abundante. A maior parte das vitaminas é desperdiçada junto com a água. Aconselha-se cozer as verduras a vapor.
- Alimentos arrefecidos são mais atenuantes do que alimentos quentes. Evite comer alimentos picantes e com muitos temperos. Evite tomar sumos de fruta – bebidas feitas com base de leite são mais aliviantes para a boca e a garganta.
- O óleo da planta do chá é benéfico para o alívio da candida bucal e da garganta;
- Em caso de uma criança com diarreia e desidratação, ela precisa de soluções de reidratação e um cuidado adicional o mais rápido possível. Em caso de a diarreia não ser acompanhada de desidratação dê uma dieta alimentar que contenha pouco leite animal até que a diarreia diminua ou pare.
- Se a criança só se alimenta de leite do peito, amamente de forma mais frequente e longa dia e noite.
- Se a criança toma outro tipo de leite, substitua a quantidade de leite à metade por alimentos semi-sólidos ricos em nutrientes.

Veja a folha de factos 2

Como posso comer com diarreia?

A diarreia pode danificar os intestinos e fazer com que poucos nutrientes sejam absorvidos dos alimentos. Intestinos danificados precisam de alimentos facilmente digeríveis tais como papas ou sopas. O consumo de alimentos oleosos e gordurosos pode piorar a diarreia pelo facto de estes alimentos serem de difícil absorção pelos intestinos.

O leite também pode provocar absorção deficiente nas algumas pessoas. Intestinos danificados, as vezes, também podem ser intolerantes à lactose que é um açúcar natural encontrado no leite. Se a diarreia persistir tente considerar o corte do leite na sua dieta convista a diminuir a sua intensidade.

Entretanto, para algumas mulheres que não podem tolerar o leite podem recorrer ao iogurte que também ajuda a restaurar o balanço normal dos intestinos. É de recordar que algumas vezes os antibióticos podem piorar a diarreia. Coma iogurte vivo enquanto estiver a medicar antibióticos.

Durante a enfermidade, no caso especial da diarreia e vômitos, é extremamente importante tomar muitos líquidos adicionais para evitar a desidratação. Aconselha-se papas finas, leite de coco, sumos de fruta adicionados com água limpa, sopas finas de verduras ou bebidas derivadas de iogurte. Sais minerais que podem ser adquiridos nas farmácias, também conhecidas por comprimidos de calor ou sais reidratantes podem ajudar a prevenir desidratação.

Preparação segura dos alimentos

O viver com o HIV faz de nós mais vulneráveis à infecções. Preparando e guardando os alimentos em condições higiénicas e limpas diminui a propagação dos micróbios, incluindo aqueles que causam a diarreia.

- Cozinhe os alimentos até temperaturas máximas e reaqueça os líquidos até ferver para matar os micróbios;
- Evite reservar alimentos cozidos por mais de 24 horas. Aqueça bem de novo os alimentos que tenham sido guardados por mais de 2 horas depois da cozedura. Reserva os alimentos e a água em recipientes limpos e tapados.
- Lave a fruta e as verduras com água limpa;
- Use água limpa para beber e preparar os alimentos. Ferva a água por mais de 10 minutos;
- Lave as mãos com água e sabão ou cinzas antes e depois de preparar e comer os alimentos;
- Assegure que todos na sua família lava as mãos com água e sabão ou cinzas depois de necessidades maiores e antes de comer;
- Utilize utensílios limpos para preparar e comer os alimentos;
- Mantenha limpo o lugar para confeccionar os alimentos o mais limpo possível;
- Mantenha os alimentos fora do alcance de insectos, roedores e animais de estimação.