

راهنمای تغذیه
برای افرادی که با اچ.آی.وی. زندگی می کنند
(ویژه درمانگران)

گردآوری و نگارش
دکتر کتایون طایری
دکتر هنگامه نامداری تبار

زیر نظر استادان ارجمند
دکتر مینو محرز
دکتر مهراناز رسولی نژاد
دکتر محبوبه حاجی عبدالباقی



اوسمه
Osmeh

سرشناسه: طائری، کتایون، ۱۳۴۷ -

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تغذیه برای افرادی که با اچ.ای.وی. زندگی می کنند (ویژه درمانگران)/
گردآوری و تالیف کتایون طائری، هنگامه نامداری تبار؛ زیر نظر مینو محرز، مهرناز رسولی نژاد، محبوبه حاجی عبدالباقی.

مشخصات نشر: تهران: اوسانه، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.: جدول، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: 978-600-6610-05-4

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: ایدز - رژیم درمانی

AIDS (Disease) -- Diet therapy: موضوع

موضوع: ایدز -- تغذیه

AIDS (Disease) -- Nutritional aspects: موضوع

شناسه افزوده: نامداری تبار، هنگامه، ۱۳۴۸ -

شناسه افزوده: محرز، مینو، ۱۳۲۴ -

شناسه افزوده: رسولی نژاد، مهرناز، ۱۳۳۳ -

شناسه افزوده: حاجی عبدالباقی، محبوبه، ۱۳۳۶ -

بندی کنگره: ۱۳۹۶ ط۲۲ الف/۹۷۰۷ RC۶۰۷

ر.ه.بندی دیوبی: ۶۱۶/۹۷۹۲۰۶۵۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۹۳۵۸۰



اوسانه
Osaneh

راهنمای تغذیه برای افرادی که با اچ.ای.وی. زندگی می کنند
(ویژه درمانگران)

نویسندگان: دکتر کتایون طائری، دکتر هنگامه نامداری تبار

ناشر: اوسانه/ چاپ نخست ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۵۰ نسخه/ قیمت: رایگان/ حروف چینی: اوسانه/ لیتوگرافی: سایا گرافیک

چاپ و صحافی: سپیدار/ ویراستار: ویراستاران کاما / طراح جلد: محمدمهدی صنعتی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۱۰-۰۵-۴

نشانی: تهران، شمال غرب پل سیدخندان، خیابان شقایق، پلاک ۲۴

تلفن: ۰۹۱۲۵۵۴۲۳۰۸، ۰۲۲۸۹۲۱۴۳

اطلاعات ناشر در:

www.iketab.com و http://ketab.ir/osaneh

همه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

۹	تقدیر و تشکر
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول. کلیات
۱۳	اهمیت تغذیه متناسب در بهبود مبتلایان به اچ.آی.وی./ایدز
۱۴	سوء تغذیه
۱۵	مشخصات سوء تغذیه ناشی از اچ.آی.وی./ایدز
۱۶	نیازهای تغذیه‌ای در مبتلایان به اچ.آی.وی./ایدز
۱۷	رناز
۱۷	وصیه‌های عمومی برای تغذیه سالم
۱۹	طراحی یک رژیم غذایی سالم
۲۱	فصل دوم. منابع غذایی اصلی تامین‌کننده انرژی در ایران
۲۱	کربوهیدرات‌ها
۲۲	چربی‌ها
۲۴	پروتئین‌ها
۲۵	ریزمغذی‌ها
۲۹	فصل سوم. نیازهای غذایی مبتلایان به اچ.آی.وی./ایدز
۲۹	روش‌های تامین ریزمغذی‌ها در مبتلایان به اچ.آی.وی./ایدز
۳۱	روش‌های تامین آب کافی در مبتلایان به اچ.آی.وی./ایدز
۳۱	ممانعت از مسمومیت‌های آب و غذا
۳۲	مقادیر مناسب غذاها برای یک رژیم متعادل
۳۴	رژیم غذایی بدون گوشت
۳۴	درمان‌های گیاهی
۳۴	تخمین مقدار غذا
۳۵	پنج گام برای فراهم آوردن یک منوی غذایی مناسب
۳۵	واحد‌های غذایی
۳۷	فصل چهارم. ارزیابی دوره‌ای تغذیه در مبتلایان به اچ.آی.وی./ایدز

۳۷	وزن.....
۳۸	اندازه‌گیری توده بدن.....
۳۸	اندازه‌گیری دور بازو.....
۳۹	حفظ وزن مناسب.....
۳۹	اقدامات لازم برای کاهش وزن.....
۳۹	اضافه وزن.....
۴۰	کمبود وزن.....
۴۱	ورزش.....
۴۱	بررسی‌های آزمایشگاهی تغذیه.....
۴۱	ارزیابی بالینی.....
۴۲	ارزیابی سندرم وزن مجاز چربی‌ها در بدن.....
۴۳	فصل پنجم. تغذیه و آروغ ضد تر و ویروسی.....
۴۳	درمان شایع‌ترین عوارض آروغ با اصلاح تغذیه.....
۴۴	تهوع و استفراغ.....
۴۴	اسهال.....
۴۵	تجمع گاز در روده‌ها.....
۴۶	یبوست.....
۴۶	مژه بد دهان.....
۴۷	بی‌اشتهایی.....
۴۷	درمان ا.ج.آی.وی، تغییرات متابولیک و پیری.....
۴۹	فصل ششم. بیماری‌های همراه.....
۴۹	لیپودistroفی.....
۴۹	بیماری‌های قلبی عروقی.....
۵۰	دیابت.....
۵۱	استئوپروز.....
۵۲	هیپاتیت C و ا.ج.آی.وی.....
۵۴	سیروز.....
۵۵	همراهی با سل.....

۵۵	بیماری کلیوی
۵۶	مسمومیت میتوکندریال
۵۷	مشکلات دهانی - حلقی
۵۸	اعتیاد و تغذیه
۶۱	درمان‌های تغذیه‌ای برای عفونت‌های فرصت‌طلب
۶۵	فصل هفتم. درمان غذایی در سوءتغذیه حاد ناشی از اچ.آی.وی / ایدز و موارد خاص
۶۷	فصل هشتم. مراقبت‌های تغذیه‌ای برای کودکان مبتلا به اچ.آی.وی
۶۷	افزایش انرژی و پروتئین غذای روزانه کودکان
۶۹	توصیه‌هایی برای کودک بی‌علاقه به خوردن غذا
۶۹	توصیه‌هایی برای کودک دچار زخم‌های دهانی
۷۰	توصیه‌هایی برای کودک دچار گلودرد
۷۰	توصیه‌هایی برای کودک گرفتار خشکی دهان
۷۰	توصیه‌هایی برای کودک گرفتار تغییر حس چشایی
۷۱	توصیه‌هایی برای کودک مبتلا به سعال
۷۲	توصیه‌هایی برای کودک دچار سوءجوع یا استفراغ
۷۳	مراقبت از کودکان
۷۵	پیوست. اطلاعات بیشتر دربارهٔ ریزغذی‌ها
۷۵	ویتامین A
۷۵	ویتامین‌های گروه B
۷۶	ویتامین C
۷۶	ویتامین D
۷۶	ویتامین E
۷۷	آهن
۷۷	روی
۷۷	سلنیوم
۷۷	آلفالیهوئیک اسید
۷۷	کارنیتین

۷۷	ان- استیل سیستئین (NAC).....
۷۸	ال- گلوتامین.....
۷۸	پروبیوتیک‌ها.....
۷۸	کوآنزیم Q10 (CoQ10).....
۸۴	مثال‌های غذایی و عملکرد ریزمغذی‌ها.....
۸۶	رژیم غذایی مدیترانه‌ای.....
۸۸	منابع.....

بیماری اچ.آی.وی./ ایدز اکنون به یک بیماری مزمن مهارشدنی تبدیل شده است و طبعاً مانند هر بیماری مزمن دیگر، نیازمند مراقبت‌های ویژه است. شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد تغذیه ناکافی بر سیر بیماری اچ.آی.وی./ ایدز تاثیر نامطلوب دارد و به همان نسبت می‌توان با بهبود وضعیت تغذیه مبتلایان، پیش‌آگهی بیماری را بهبود بخشید.

تغذیه مناسب جزء لاینفک همه مراحل درمان بیماری اچ.آی.وی./ ایدز است، به طوری که پیش از آغاز درمان، تغذیه مناسب در بهبود ایمنی و کاهش سرعت پیشرفت بیماری نقش حیاتی دارد. پس از آغاز درمان، تامین غذای مناسب باعث کاهش عوارض دارویی و تغییرات متابولیک شده، تمکین به درمان را نیز افزایش می‌دهد و در مواردی که همزمانی ابتلا به سل و هیاتیت C نیز وجود داشته باشد، اهمیت تغذیه بیش از پیش خواهد شد. همچنین سوءتغذیه میزان دارو را در رگ های اول درمان افزایش می‌دهد.

هدف اصلی نگارش این کتاب ارائه یک مرجع عملی و کامل به افرادی است که در زمینه مراقبت از مبتلایان به اچ.آی.وی./ ایدز یا درمان آنها فعالیت می‌کنند. امید است این کار به بهبود کیفیت تغذیه، سلامت، ارتقای کیفیت زندگی و افزایش طول عمر بیماران منجر شود. از اهداف دیگر این مختصر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ایجاد شبکه‌ای آموزشی برای اطلاع‌رسانی مناسب و شناسایی اعضای توانمند برای آموزش
- معرفی یک برنامه تغذیه متناسب ایرانی، یعنی مبتنی بر ظرفیت‌های منطقه جغرافیایی زندگی بیماران.