



Essen & Trinken - HIV & HAART



**Unterstützen Sie Ihren Körper
durch eine gesunde Ernährung
während der HIV-Infektion**



Gesellschaft zur Förderung
von Ernährungstherapien
bei Malnutrition (GEM) e.V.

Die Bedeutung der Ernährung bei HIV Stärken und schützen – essen und genießen

Die Ernährung ist ein wichtiger Mosaikstein im Behandlungskonzept einer HIV-Infektion. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen wie z. B. Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe. Dies ist die Voraussetzung, dass Stoffwechsel und Immunsystem optimal arbeiten können.

Nutzen Sie natürliche Lebensmittel zur Stärkung, zur Entlastung und zum Schutz Ihres Körpers. Eine auf die hochaktive antiretrovirale Therapie (HAART) abgestimmte Ernährung verbessert die Aufnahme der Medikamente. Damit unterstützen Sie die Medikamentenwirksamkeit und können Magen-Darm-Probleme reduzieren.



Dieses Faltblatt enthält wichtige Einnahmehinweise für die Medikamente und erste Anregungen, wie Sie Ihre Nährstoffversorgung verbessern können.

Essen und Trinken ist aber viel mehr als die reine Nährstoffversorgung des Körpers! Essen kann Lust, Genuss und Freude bereiten. Es fördert die Kommunikation und Geselligkeit. Experimentieren Sie mit unbekanntem Lebensmitteln, exotischen Früchten oder neuen Gewürzen. Kochen und genießen Sie zusammen mit Partnern, Freunden oder der Familie.



Gesunde Ernährung bei HIV & HAART Bedarfsgerecht versorgen – Verträglichkeit verbessern

Eine ausgewogene Ernährung hat dem Körper eine Menge zu bieten:

Bausteine - Energie - Schutzstoffe - Flüssigkeit.

Als Bausteine dienen Eiweiß für Muskeln und Mineralstoffe für Knochen. Die Energie für körperliche und Stoffwechsellarbeit liefern Kohlenhydrate und Fette. Als Schutzstoffe dienen Vitamine, Mineralstoffe und so genannte sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Schutzstoffe haben vielfältige positive Wirkungen auf den menschlichen Körper.

Eine bedarfsgerechte Nährstoffversorgung hat eine direkte positive Wirkung auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Immunsystem.



Ein gut versorgtes Immunsystem kann dem Körper besser helfen, bestehende Infektionen in Schach zu halten oder zusätzliche Krankheiten abzuwehren. Hingegen sind einseitige oder extreme Ernährungsformen und Diäten bei einer HIV-Infektion häufig mit einem Nährstoffmangel verbunden.

Der Bedarf an Nähr- und Schutzstoffen während der HIV-Infektion ist je nach Stadium, Begleiterkrankung oder Viruslast unterschiedlich. Je höher die Viruslast, desto höher ist der Bedarf an Eiweiß, Energie und Schutzstoffen. Essen und trinken Sie z. B. zu wenig eiweißhaltige Lebensmittel, kann dies einen Verlust an Muskelmasse zur Folge haben und Ihre Leistungsfähigkeit nimmt ab.

Für eine niedrige Viruslast ist eine gute Medikamentenaufnahme erforderlich. Diese können Sie durch die Ernährung unterstützen. Darüber hinaus kann eine auf die HAART abgestimmte Ernährung die Verträglichkeit der Medikamente verbessern: Durchfälle, Übelkeit, Völlegefühl und Appetitlosigkeit können vermieden oder reduziert werden.

Der Weg zu einer gesunden Ernährung Bewährtes festigen – Neues ausprobieren!

Nährstoffe haben vielfältige Aufgaben im Körper. Die wichtigsten Ernährungsempfehlungen für die HIV-Infektion haben wir für Sie in dem folgenden Kompaktwissen zusammengefasst. Wir möchten Sie anregen, Ihren Körper noch besser zu versorgen und Neues auszuprobieren. Begleiten Sie uns auf dem Weg der gesunden Ernährung... **Wir wünschen genussvolle Stunden!**



Essen Sie
häufiger
Obst und
Gemüse als
Zwischenmahlzeit!

KOMPAKTWISSEN 1

Versorgen Sie Ihren Körper ausreichend mit Eiweiß!

Für HIV-Positive ist eine ausreichende Eiweißzufuhr besonders wichtig. Sie versorgen Ihren Körper mit:

- **2-3 Portionen Milch und Milchprodukten wie Joghurt, Quark, Käse und zusätzlich**
- **einer Eiweißkomponente in der Hauptmahlzeit wie Fleisch, Fisch oder Eier**

in den meisten Fällen ausreichend mit Eiweiß. Auch vegetarische Hauptgerichte sind möglich, wenn Sie auf hochwertige Kombinationen achten. Diese sind Kartoffeln mit Ei, Kartoffeln mit Milch, Getreide mit Milch, Getreide mit Ei, Getreide mit Hülsenfrüchten oder Hülsenfrüchte mit Milch.

- **Achten Sie täglich auf Fleisch, Fisch und Eier oder ergänzen Sie durch hochwertige Eiweißkombinationen.**

Wer genau wissen möchte, ob die Eiweißversorgung ausreichend ist oder ob der Körper mit zuviel Eiweiß eher geschädigt wird, kann bei einer anerkannten Ernährungsberatungsfachkraft ein Ernährungsprotokoll auswerten lassen.



KOMPAKTWISSEN 2

Sichern Sie Ihren Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Schutzstoffen ab!

Für die ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Schutzstoffen (sekundären Pflanzenstoffen) sind Obst und Gemüse besonders wichtig. Wir empfehlen zur Absicherung der Basisversorgung täglich

- **2 Portionen Gemüse und**
- **2 Portionen Obst und**
- **1 Glas Saft (100%-ig).**

Frisches, saisonales und regionales Gemüse, Salate und Obst enthalten besonders viele dieser wichtigen Schutzstoffe. Diese Stoffe erkennen Sie an einer kräftigen Farbe oder dem typischen Aroma. Abwechslung ist Trumpf! Daher können Sie auch auf tiefgekühltes Obst und Gemüse zurückgreifen.

- **Essen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag!**
- **Bevorzugen Sie ausgereiftes Obst und Gemüse aus der Region!**
- **Wechseln Sie zwischen den Sorten und Farben von Obst und Gemüse ab!**

KOMPAKTWISSEN 3

Wählen Sie gesunde Energielieferanten!

Besonders die stärkereichen und ballaststoffreichen Lebensmittel wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis sind wichtige Energielieferanten für Bewegung und Stoffwechsel. Essen Sie täglich insgesamt 3-4 Portionen Brot und Müsli und 1 Portion Nudeln, Kartoffeln oder Reis.

Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel (z. B. Süßigkeiten, Limonaden) liefern ebenso Energie. Durch eine hohe Zufuhr dieser Lebensmittel folgt auf den raschen Anstieg, ein schneller Abfall des Blutzuckerspiegels. Dadurch werden Unterzuckerung oder Heißhungerattacken gefördert. Zudem hat eine sehr hohe Zufuhr an süßen Lebensmitteln einen leicht negativen Effekt auf das Immunsystem und belastet den Stoffwechsel.

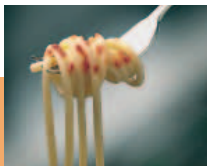


- **Bevorzugen Sie stärke- und ballaststoffreiche Lebensmittel als Energielieferanten.**

Am meisten Energie liefern Fette. Gute Fettlieferanten sind pflanzliche Öle, wie Olivenöl, Rapsöl, Maiskeimöl oder Sonnenblumenöl. Sie enthalten neben Fetten zur Energiebereitstellung auch lebensnotwendige Fettsäuren, die wichtige Funktionen im Körper erfüllen. Fettreiche Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch liefern viel lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren.

Tierische Fette aus Wurst, Fleischwaren, Butter, Schmalz dienen nur zur Energieversorgung. Ein Zuviel an tierischen Fetten wirkt sich nicht nur ungünstig auf die Figur, sondern auch auf Stoffwechsel und Immunsystem aus. Eine ausreichende Zufuhr an lebensnotwendigen Fettsäuren sichern Sie schon mit 2 Esslöffeln hochwertigen pflanzlichen Ölen am Tag.

- **Beachten Sie den hohen Energiegehalt von Fett!**
- **Bevorzugen Sie Fette mit lebensnotwendigen Fettsäuren.**



KOMPAKTWISSEN 4

Wiegen und messen Sie sich regelmäßig!

Ob Sie Ihrem Körper ausreichend, zuviel oder zuwenig Energie bieten, verrät Ihnen die Waage. Steigt bzw. sinkt das Gewicht, sollte die Energiezufuhr angepasst werden. Bei Gewichtsproblemen ziehen Sie am besten einen anerkannten Ernährungsberater zu Rate.

Wenn sich Muskelmasse oder Fettdepots verändern, sollten diese mit der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) kontrolliert werden. Durch regelmäßige Messungen mit medizinischen Messgeräten können Veränderungen frühzeitig erkannt werden.



- **Überprüfen Sie regelmäßig Ihr Gewicht!**
- **Lassen Sie Körperzusammensetzung, Fettdepots und Muskelmasse sinnvollerweise 1- bis 2-mal jährlich messen!**

KOMPAKTWISSEN 5

Trinken Sie ausreichend!

Die Basis für einen gesunden Stoffwechsel ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Empfehlenswert sind 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag.

Als Durstlöcher besonders geeignet sind (Mineral-) Wasser, Fruchtsaftchorlen (2 Teile Wasser, 1 Teil Fruchtsaft) und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

- **Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt mindestens 8 Gläser/Tassen à 200 ml Flüssigkeit.**



Ernährungsempfehlungen zur Einnahme der HAART

Für eine optimale Wirksamkeit und Verträglichkeit der Medikamente ist es wichtig, dass Sie die Einnahmebedingungen der Medikamente einhalten. In Bezug auf die Ernährung werden die Medikamente in drei Gruppen eingeteilt:

Medikamenteneinnahme mahlzeitenunabhängig

Für die Medikamentenwirksamkeit und die Verträglichkeit macht es kaum einen Unterschied, ob sie nüchtern oder zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen werden. Grundsätzlich empfehlen wir jedoch, essen Sie vor der Medikamenteneinnahme.

Medikamenteneinnahme zu den Mahlzeiten

Bei diesen Medikamenten wird die Aufnahme und Verträglichkeit verbessert, wenn Sie zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen werden.

Medikamenteneinnahme nüchtern

Bei diesen Medikamenten ist ein leerer Magen die Voraussetzung für eine gute Aufnahme. Das bedeutet, die Medikamente sollten 1 Stunde vor oder 2 Stunden nach einer Mahlzeit eingenommen werden.

Bitte beachten Sie, dass geboosterte Kombinationen von Proteaseinhibitoren zu veränderten Einnahmeempfehlungen führen können. Diese entsprechenden Kombinationen haben wir gesondert ausgewiesen.




Übersicht der HAART-Einnahmeempfehlungen

Einnahme mahlzeitenunabhängig

Handelsname	Wirkstoffe
Agenerase [®] 	Amprenavir
Combivir [®]	Lamivudin/Zidovudin
Crixivan [®] 2 + Norvir [®] 	Indinavir+Ritonavir
Emtriva [®] 	Emtricitabin
Epivir [®] 	Lamivudin
Fuzeon [®]	Enfuvirtide
Kaletra [®] 5 	Lopinavir/Ritonavir
Kivexa [®]	Abacavir/Lamivudin
Retrovir [®] 	Zidovudin
Telzir [®]  + Norvir [®] 	Fosamprenavir+Ritonavir
Trizivir [®]	Zidovudin/Lamivudin/Abacavir
Viramune [®] 	Nevirapin
Ziagen [®] 	Abacavir









Erläuterungen zur Tabelle

 Für Menschen mit Schluckbeschwerden oder Kinder gibt es diese Medikamente auch in Darreichungsformen, die flüssig eingenommen werden können. Dies kann andere Einnahmebedingungen erforderlich machen. Lesen Sie dazu bitte die jeweilige Packungsbeilage.

- 1 Invirase[®] plus Norvir[®] soll innerhalb von 2 Stunden nach einer Mahlzeit eingenommen werden.
- 2 Crixivan[®]: Für eine optimale Aufnahme sollte Crixivan[®] ohne gleichzeitige Nahrungszufuhr mit Wasser eingenommen werden. Crixivan[®] kann aber auch mit einer fettarmen, leichten Mahlzeit eingenommen werden. Crixivan[®] plus Norvir[®] kann mahlzeitenunabhängig eingenommen werden.

bezüglich der Mahlzeiten-(un)-abhängigkeit

Einnahme zu den Mahlzeiten

Handelsname	Wirkstoffe
Aptivus® + Norvir® 	Tipranavir+Ritonavir
Invirase®¹ + Norvir® 	Saquinavir+Ritonavir
Norvir® 	Ritonavir
Reyataz®  + Norvir® 	Atazanavir+Ritonavir
Truvada® 	Tenofovir/Emtricitabin
Viracept® 	Nelfinavir
Viread® 	Tenofovir

- 3 Videx® sollte 2 Stunden vor oder nach einer Mahlzeit eingenommen werden.
- 4 Zerit®: Wenn Nüchterneinnahme nicht möglich ist, kann Zerit® auch zusammen mit einer leichten Mahlzeit eingenommen werden.
- 5 Kaletra®-Lösung sollte zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen werden.



Einnahme nüchtern

Handelsname	Wirkstoffe
Crixivan® ²	Indinavir
Sustiva® 	Efavirenz
Videx® ³ 	Didanosin
Zerit® ⁴ 	Stavudin



Hinweise

Autoren und Herausgeber haben große Sorgfalt darauf verwendet, dass alle Angaben dem aktuellen Wissensstand entsprechen. Dennoch wird keine Garantie für die Fehlerfreiheit der gemachten Angaben übernommen.

Die Ernährungsempfehlungen dienen als Anregung. Sie ersetzen jedoch keinesfalls die individuelle Beratung durch Arzt oder Ernährungsfachkraft. Maßgeblich sind die Gebrauchsinformationen der Pharma-Hersteller und die Einnahmeempfehlungen des Arztes/der Ärztin.

Geschützte Warennamen / Warenzeichen sind nicht in jedem Fall besonders kenntlich gemacht. Fehlt ein solcher Hinweis, so bedeutet dies nicht, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Ernährungsberatung empfehlenswert

Zur Absicherung einer ausreichenden Nährstoffversorgung oder bei Magen-Darm-Problemen ist eine individuelle Ernährungsberatung sinnvoll. Eine anerkannte, produktunabhängige Ernährungsberatungsfachkraft kann Ihre Nährstoffzufuhr analysieren, Ihre Körperzusammensetzung messen und mit Ihnen zusammen die Ernährung optimieren. Eine solche Ernährungsberatung von anerkannten Fachkräften wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

Auf HIV spezialisierte Ernährungsberatungsfachkräfte finden Sie beim:

- **VDO_E – Verband der Oecotrophologen e.V.:**
www.vdoe.de
- **QUETHEB – Institut für Qualitätssicherung in der Ernährungstherapie und Ernährungsberatung e.V.:**
www.ernaehrungsexperten.de

Herausgeber und Copyright:



**Gesellschaft zur Förderung
von Ernährungstherapien
bei Malnutrition (GEM) e.V.**

Kochgasse 18/1 · 72124 Pliezhausen
www.mangelernaehrung-online.de

Die GEM e.V. wurde mit dem Ziel gegründet, u. a. die Lebensqualität von Menschen mit HIV und AIDS zu verbessern. Zur Ausübung dieser Tätigkeit ist die GEM e.V. auf Spenden angewiesen. Die GEM e.V. ist vom Finanzamt als besonders förderungswürdig anerkannt.

Auch Ihre Spende hilft!

Spendenkonto: 18803,
Kreissparkasse Reutlingen (BLZ 640 500 00)

2. überarbeitete Auflage 08/2006

Zum kostenlosen Download steht dieses Falblatt auch unter www.mangelernaehrung-online.de bereit.

**Diese Patienteninformation konnte realisiert werden
durch die freundliche Unterstützung von:**

