

PARLONS-EN

alimentation et VIH

L'alimentation et les anti-rétroviraux sont tous les deux importants.

Une alimentation équilibrée est très importante si vous vivez avec le VIH. Les anti-rétroviraux sont les médicaments qui traitent le SIDA. La plupart des personnes qui vivent avec le VIH n'ont besoin de commencer à prendre ces médicaments qu'après un certain nombre d'années, lorsqu'elles commencent à développer la maladie. Les anti-rétroviraux aident la plupart des gens qui les prennent à jouir plus longtemps d'une bonne santé ; ils doivent être pris tous les jours pour tout le restant de la vie. L'alimentation ne remplace pas le traitement anti-rétroviral. Cependant, une bonne alimentation peut aider à rester en bonne santé plus longtemps et ainsi à retarder le début du traitement anti-rétroviral. Une fois que vous commencez le traitement anti-rétroviral, une bonne alimentation contribuera à en améliorer les résultats.



Ayez un régime alimentaire équilibré

Les aliments appartiennent aux trois groupes suivants :

Les aliments construisant l'organisme (protéines) : les haricots, le soja, les arachides, les œufs, la viande, le poisson et le poulet.

Les aliments énergétiques (glucides et lipides) : le maïs, le mil, le riz, les pommes de terre, le sucre et l'huile.

Les aliments contenant les vitamines qui protègent contre les infections : les fruits et les légumes.

Essayez de consommer chaque jour des aliments provenant de chacun de ces trois groupes. Ceci vous assurera un bon équilibre alimentaire. Essayez également de manger au moins trois fois par jour.

À partir du moment où votre organisme doit lutter contre le VIH et d'autres infections, il a besoin de plus d'énergie. Les aliments consommés quotidiennement comme le pap, le pain, le riz, la pomme de terre, et le mngquusho apportent beaucoup d'énergie.

Consommez beaucoup d'aliments énergétiques afin d'éviter les grandes pertes de poids dues au VIH.



Faites de vos heures de repas des moments de plaisir.

Beaucoup de personnes vivant avec le VIH sont mal informées sur l'alimentation ; « on nous a dit : « ne mangez pas ceci ou trop de cela ». Etre constamment en train de se demander si nous mangeons bien les bons aliments n'est pas une bonne chose. Cela entraîne un sentiment de culpabilité et d'insécurité. Manger devrait être pour nous un moment de plaisir et de relaxation.



Ce qui importe le plus est que vous mangiez suffisamment.

Les personnes vivant avec le VIH perdent souvent l'appétit lorsqu'elles sont malades. Cependant, la lutte contre le VIH augmente les besoins énergétiques du corps. Assurez-vous donc que vous mangez suffisamment quand vous êtes malade, même si vous n'avez pas d'appétit.

Si vous n'avez pas les moyens de vous acheter de la nourriture en quantité suffisante, renseignez-vous afin de faire une demande de subvention. Rejoignez la campagne pour la Subvention du Revenu de Base, afin que chacun puisse bénéficier d'un minimum d'argent pour subvenir à ses besoins alimentaires.



Le VIH entraîne une mauvaise alimentation. Une mauvaise alimentation favorise l'évolution du VIH. C'est un cercle vicieux.

Le VIH fait réduire la consommation d'aliments, ce qui affaiblit la capacité de l'organisme à résister à toutes sortes de maladies. Les personnes ayant une mauvaise alimentation ont plus de chance de contracter des diarrhées sévères, la tuberculose et autres infections.



Les vitamines.

Les hôpitaux publics distribuent des comprimés de vitamines aux personnes ayant le VIH. Mais ceux-ci ne remplacent pas les anti-rétroviraux. Vous devriez donc manger beaucoup de fruits et de légumes pour combler vos besoins en vitamines.



Réduisez la consommation d'alcool et de tabac.

La consommation excessive d'alcool favorise l'action du VIH. L'alcool peut aussi interagir avec les anti-rétroviraux. Buvez très peu ou pas du tout d'alcool.

Le tabac est à l'origine de beaucoup de maladies et spécialement des infections pulmonaires. Les gens préfèrent parfois fumer plutôt que de prendre des collations. Il est très mauvais pour la santé de fumer quand on est porteur du VIH. Essayez d'arrêter de fumer.

