Vivantes

Ernährung bei HIV/AIDS

Liebe Patientin, lieber Patient,

prinzipiell gehört HIV zu den sogenannten konsumierenden Erkrankungen. Dieses ist vor allem historisch bedingt, da früher weniger medikamentöse Therapien zur Verfügung standen und daher schwerere Krankheitsverläufe häufiger waren. Inzwischen weist die Mehrzahl der HIV-positiven Patienten einen guten Immunstatus auf und hat daher auch einen guten Ernährungszustand. In allen Stadien der HIV-Erkrankung kann es jedoch auch zu einer Mangelernährung kommen. Dabei beeinflusst das Ausmaß der Mangelernährung die Prognose der fortschreitenden HIV-Infektion. Sollten Sie bei sich einen Gewichtsverlust oder über einen längeren Zeitraum eine verminderte Nahrungsaufnahme bemerken, sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

Versuchen Sie sich **vollwertig, ausgewogen** und **abwechslungsreich** zu ernähren.

Praxisempfehlungen bei gutem Immunstatus:

- → Für Patient*innen, die eine antiretrovirale Therapie (ART) erhalten und einen guten Immunstatus haben gelten die **Grundprinzipien für eine gesunde Ernährung**:
  Abwechslung und Genuss bringen Freude! Je abwechslungsreicher die Ernährung ist, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung oder gar einer Mangelernährung.
- → **5 Mal am Tag Obst und Gemüse!** Obst und Gemüse sollten täglich Ihren Speiseplan bereichern. Drei Gemüse- und zwei Obstportionen versorgen Ihren Körper mit Nährstoffen, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und stärken Ihr Immunsystem.
- → **Essen Sie Vollkornprodukte!** Diese enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte und sättigen länger.
- → **Verzehren Sie Fleisch nur in Maßen!** Mehr Milchprodukte und Fisch sichern die Versorgung mit Eiweiß, Kalzium und Vitamin B2, Jod und Omega-3-Fettsäuren.
- → **Wählen Sie gesunde Fette!** Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch essentielle Fettsäuren und Vitamin E, sind bekömmlicher und belasten den Darm weniger.
- → **Reduzieren Sie Zucker und Salz!** Zuckersüße Getränke sind meist kalorienreich aber nährstoffarm. Salzreiche Lebensmittel können blutdrucksteigernd wirken. Versuchen Sie stattdessen kreativ mit Kräutern und Gewürzen zu kochen.
- → **Trinken Sie am besten Wasser!** Trinken Sie täglich mindestens 1,5 L Wasser oder ungesüßten Tee. Die antiretroviralen Medikamente werden über die Niere und Leber verstoffwechselt. Deshalb ist es für Menschen mit HIV wichtig, sich an diese Empfehlung zu halten, ohne dabei zusätzliche Kalorien in Form von zuckerreichen Getränken zu sich zu nehmen.
- → **Wählen Sie eine kurze und schonende Zubereitungsart!** Lebensmittel sollten schonend, mit wenig Wasser und wenig Fett zubereitet werden. So bleiben der Geschmack und die Nährstoffe erhalten.
- → **Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen!** Essen Sie regelmäßig und genießen Sie Ihre Mahlzeiten.
- → **Bleiben Sie in Bewegung!** Pro Tag 30 - 60 Minuten körperliche Aktivität (auch Spaziergänge oder Rad fahren) fördert die Gesundheit. Gerade jetzt ist ein aktiver Alltag, Fitness und regelmäßiger Sport hilfreich und kann den Therapieerfolg positiv beeinflussen.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	16.08.2021	09.02.2022	09.02.2025	1/2

Medikamente und Ernährung

Bei der Einnahme von antiretroviralen Medikamenten ist es wichtig, die Empfehlungen des Herstellers zur Nahrungsaufnahme zu beachten. Manche Medikamente müssen nüchtern oder zu einer Mahlzeit eingenommen werden, um besser resorbiert werden zu können. Erfahrungsgemäß ist die Verträglichkeit besser, wenn die Medikamente zusammen mit einer kleinen Mahlzeit eingenommen werden (wenn die Einnahmerichtlinien es erlauben). Dadurch können ggf. Übelkeit, Appetitlosigkeit und Durchfälle gemildert werden.

Ernährungsrelevante Nebenwirkungen der antiretroviralen Therapie (ART) sind:

- Magen-Darm-Beschwerden
- Fettstoffwechselstörungen
- Osteoporose

Für HIV-Positive in der asymptomatischen Phase ist 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm (kg) Körpergewicht (KG) und Tag ausreichend. Dieses entspricht der Empfehlung für Gesunde. Eine ausgewogene vollwertige Kost deckt diesen Bedarf sehr gut ab.

Praxisempfehlungen bei reduziertem Immunstatus/Mangelernährung:

Durch eine hohe Viruslast oder Fieber kann ein erhöhter Energie- und Eiweißbedarf entstehen. Dadurch kann es zu Muskelschwund und einer verringerten Leistungsfähigkeit kommen.

Bei mangelernährten HIV-Positiven besteht ein erhöhter Eiweißbedarf von bis zu 1,5 g pro Kilogramm (kg) Körpergewicht (KG) und Tag. Versuchen Sie eiweißreiche Lebensmittel (insb. Milchprodukte wie Quark) in Ihren Speiseplan einzubauen.

Ist Ihr Immunsystem durch die Infektion geschwächt, sollten Sie auch auf Ihre Küchenhygiene achten, um Infektionen zu vermeiden. Rohe und halbrohe tierische Lebensmittel sollten Sie vermeiden.

Eine individuelle Ernährungsberatung ist empfehlenswert.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.