

# **Dinh dưỡng và chăm sóc tại nhà**

# Tổng quan

- **Nhóm thực phẩm**
- **Tại sao chúng ta phải ăn**
- **Tác động của dinh dưỡng đối với HIV**
- **Dinh dưỡng cho người có H**
- **Lợi ích của việc tập thể dục**

# Nhóm thực phẩm

- **Hoạt động (năng lượng)**
- **Tăng trưởng (chất đạm)**
- **Bảo vệ (Vitamin và khoáng chất)**
- **Nước**

# Nhóm thực phẩm

- **Hoạt động: Nhóm thực phẩm cung cấp năng lượng cho cơ thể**

- Gạo, bánh mì, khoai tây, dầu/chất béo, đường

- **Tăng trưởng: Nhóm thực phẩm cho phát triển cơ bắp, tóc, móng...**

- Đạm động vật (thịt, trứng, cá) và
- Đạm thực vật (đậu nành, lạc)

- **Bảo vệ: Nhóm thực phẩm cho phát triển hệ miễn dịch và ngăn ngừa bệnh tật**

- Hoa quả và rau

**Nước: 8 cốc hoặc 2 lít nước mỗi ngày**

- **Chú ý:** Đồ uống như Coke, Pepsi, quá nhiều cà phê hoặc trà (có chất cafeine) và rượu sẽ làm có thể mất nước. Những đồ uống này không tốt cho chúng ta.



# Tại sao chúng ta cần phải ăn đủ 3 nhóm thực phẩm hàng ngày?

Không có một loại thức ăn nào có tất cả các dưỡng chất cần thiết cho cơ thể hoạt động khỏe mạnh, vì vậy chúng ta cần phải ăn nhiều loại thức ăn khác nhau. Đây gọi là cân đối dinh dưỡng. Cân đối dinh dưỡng để:

- Cung cấp năng lượng cho cơ thể
- Bảo vệ cơ thể chống lại các bệnh truyền nhiễm
- Phục hồi các tế bào cơ thể đã bị tổn thương
- Kích thích ăn ngon miệng
- Nâng cao sức khỏe và tinh thần

**Có phải người có H cần nhiều  
dinh dưỡng hơn người không  
có H?**

# Có phải người có H cần nhiều dinh dưỡng hơn người không có H?

- Đúng vậy! Khi bị nhiễm, hệ miễn dịch cần nhiều năng lượng hơn để chống lại vi rút HIV
- Khi bị các bệnh nhiễm trùng cơ hội, cơ thể người cần nhiều thức ăn hơn để chống lại bệnh tật và tự phục hồi sức khỏe.
- Đối với người có H, dinh dưỡng nghĩa là thuốc – dinh dưỡng giúp người có H:
  - Ngăn chặn các bệnh truyền nhiễm
  - Chiến đấu lại bệnh tật khi mắc phải
  - Hồi phục tốt hơn những tổn thương gây ra bởi các bệnh ảnh hưởng tới hệ thống miễn dịch
  - Quá trình chuyển hoá thuốc tốt hơn (ví dụ như thuốc ART, thuốc Lao, Septrim)

# Vòng xoắn bệnh lý

Vòng lẩn quẩn giữa thiếu vi chất dinh dưỡng và sinh bệnh học HIV



# Vấn đề dinh dưỡng thường gặp

Những vấn đề thường gặp nhất có liên quan đến chế độ dinh dưỡng kém:

- Giảm cân trầm trọng là hậu quả của việc chán ăn dẫn đến không đáp ứng được các nhu cầu dinh dưỡng. Việc này có thể xử trí bằng cách chia nhỏ các bữa ăn.
- Thiếu máu do chế độ dinh dưỡng kém hoặc thiếu sắt trong chế độ ăn hoặc bị các bệnh truyền nhiễm như là sốt rét, sốt vàng da hoặc giun sán hoặc ký sinh trùng khác phá hủy hồng cầu
- Các bệnh lý về da do thiếu vitamin trong chế độ ăn
- Không hồi phục sau ốm hoặc không duy trì được tình trạng sức khỏe tốt
- Mệt mỏi do ăn uống thiếu chất, hoặc là ăn nhầm thức ăn

# Chu trình dinh dưỡng tốt

## Chu trình dinh dưỡng tốt và chống lại các bệnh truyền nhiễm

**Dinh dưỡng tốt** (ăn thức ăn tốt để duy trì cân nặng và cơ, tình trạng vi dinh dưỡng tốt)

**Quản lý tốt hơn những biến chứng có liên quan đến HIV** (ví dụ như kém hấp thu, tiêu chảy, chán ăn, giảm cân)

**HIV**

**Tăng khả năng phòng chống bệnh truyền nhiễm** (ví như tiêu chảy, lao...)

**Tăng cường hệ miễn dịch** (có khả năng chống lại vi rút HIV và bệnh truyền nhiễm khác)

# Dinh dưỡng tốt cho người có H

Người có H cần nhiều thức phẩm hơn người không có H để dự phòng, chống lại bệnh tật và hồi phục.

Bao gồm:

- Ăn nhiều thức ăn vận động: nhiều cơm, khoai tây (hơn 1 bát cơm cho một bữa ăn)
- Tần suất ăn (5 lần hoặc nhiều hơn 5 lần một ngày)
  - Ăn sáng
  - Ăn nhẹ
  - Ăn trưa
  - Ăn nhẹ
  - Ăn tối
  - Ăn nhẹ (không bắt buộc)

# Dinh dưỡng tốt cho người có H

- Bữa sáng, bữa trưa và bữa tối cần có đầy đủ và cân đối các chất thuộc 3 nhóm thực phẩm và nước.
- Các bữa ăn nhẹ cũng nên có dinh dưỡng: ví dụ như hoa quả, lạc

**Một ngày, với ít nhất 3 bữa ăn chính và xen kẽ các bữa ăn nhẹ sẽ làm giảm nguy cơ thiếu chất dinh dưỡng và sụt cân**

# Chuẩn bị thức ăn cho người bị ốm

Nhiệm vụ của người chăm sóc là đảm bảo các bữa ăn phải cân bằng các dưỡng chất và khuyến khích người ốm thấy thèm ăn (bằng cách trình bày, ngữi, nếm thức ăn), an toàn và phù hợp với văn hoá ẩm thực.

Bao gồm:

- Tìm hiểu loại thức ăn ưa thích của người bệnh (hỏi người bệnh).
- Lựa chọn những thức ăn có sẵn ở địa phương và đảm bảo những thức ăn đầy phải đầy đủ dưỡng chất của 3 nhóm thực phẩm.
- Cho ăn làm nhiều bữa và trình bày thức ăn thật hấp dẫn
- Khuyến khích ăn
- Đảm bảo các thức ăn luôn được ấm/nóng
- Đảm bảo luôn có nước sạch và thức ăn nhẹ cho người có H

# Giữ thức ăn và nước sạch!

Người có H rất dễ bị ngộ độc từ nước và thức ăn.

- Luôn luôn rửa và lau khô tay trước và sau khi chuẩn bị thức ăn
- Đậy thức ăn cất đi hoặc để thức ăn ở tủ để tránh ruồi muỗi.
- Dùng nước sạch đã được đun sôi để uống
- Rửa và vẩy khô nước ở hoa quả và rau sống trước khi ăn



# Tập thể dục

Các bài tập thể dục hàng ngày rất có ích cho cơ thể!

- 1) Phát triển cơ bắp (Giúp chúng ta chống lại bệnh tật)
- 2) Kích thích ăn nhiều
- 3) Giúp ngủ ngon
- 4) Giúp sáng khoái tinh thần!

Đưa ra ví dụ bài tập thể dục nhẹ nhàng!



# Cảm ơn!

