

GEZOND ETEN VOOR BETER LEVEN

Een Caribische handleiding

Een handleiding voor goede voeding en gezond eten voor
mensen die leven met HIV/AIDS



Een publicatie van de Caribbean Food and Nutrition Institute (CFNI)
Een gespecialiseerd centrum van de Pan American Health Organization (PAHO/WHO)
Met fondsen van de Canadian International Development Agency (CIDA)
vertaald en geadapteerd met assistentie van het Nationaal SOA/HIV/AIDS Program Suriname

2003

© Caribbean Food and Nutrition Institute (CFNI) 2003

ISBN: 976-626-027-3

Geformatteerd in Suriname
Ontworpen door Susil Pershad
Gedrukt in Jamaica door CFNI

Copies van deze handleiding verkrijgbaar bij:

Caribbean Food and Nutrition Institute
University of the West Indies Campus
P.O. Box 140, Mona, Kingston 7, Jamaica, W.I.
Tel: (876) 927-1540-1; 927-1927
Fax: (876) 927-2657
E-mail: e-mail@cfni.paho.org

Caribbean Food and Nutrition Institute
University of the West Indies Campus
St. Augustine, Trinidad, W.I.
Tel: (868) 645-2917; 663-1544
Fax: (868) 663-1544
E-mail: cfni@cablenett.net

Nationaal SOA/HIV/AIDS Program Suriname
Dienst Dermatologie Tourtonnelaan
Tel: (597) 427091 Fax: (597) 427090
E-mail: winrose@cq-link.sr

Inhoud

<i>Voorwoord</i>	vii
<i>Woord van dank</i>	viii
<i>Introductie</i>	x

Hoofdstuk 1

HIV, AIDS en jou Immuun Systeem	3
Hoe werkt je immuun systeem en waarom is HIV zo krachtig?.....	3
Wat gebeurt er in Je wanneer je HIV hebt?.....	6
Waarom leidt infectie tot AIDS?	7
Waar wordt het virus gevonden?.....	8
Hoe het virus zich verspreidt	9
Hoe weet je als je HIV hebt?.....	9

Hoofdstuk 2

Wat is goede voeding?	13
Voedingsfundamenten	13
Voedingsdelen werken als een team	15
Keuzes voor gezonde voeding	16
Caribische voedingsgroep van zes (zie Appendix III)	16
Het gezond eten plan	17
• Je hebt voedsel van al de groepen nodig	17
• Variëteit is belangrijk	17
• Houdt de voedingsbestanddelen binnen.....	17
Vegetarisme	18
• Vegetarische eetplan.....	18
• Let op vezels.....	18
• Peulvruchten zijn een goede vervanging van vlees.....	18

Hoofdstuk 3

Wat heeft voeding te maken met HIV/AIDS?	23
Waarom is goede voeding zo belangrijk?.....	23
Wat gebeurt als je niet goed eet?.....	24
• HIV/AIDS verhoogt de voedingsbehoefte.....	24

- De cyclus van HIV/AIDS en slechte voeding.....25
- HIV verlaagt opname van voeding.....26
- HIV/AIDS veroorzaakt fysieke problemen.....26

Hoofdstuk 4

Het samenstellen van een gezond dieet.....	29
Wat je nodig hebt voor een gezond dieet.....	29
Hoe te beginnen?.....	32

Hoofdstuk 5

Gezond blijven: mensen met HIV hebben speciale behoeften.....	37
Het behouden van het gewicht.....	37
Regelmatig oefenen	37
Houd je eetlust in stand	38
Waar kun je de voedingsstoffen vinden die je nodig hebt?.....	39
Hoe je voeding zo voedzaam mogelijk te maken	41
Wanneer gezond eten niet voldoende is	44
Vitaminen en Mineralen.....	45
Vloeibare voeding vervangers.....	45
Kunnen voeding vervangers je helpen om bij te komen?.....	46

Hoofdstuk 6

Voedingsveiligheid en hygiëne	49
Voedselvergiftiging en HIV	49
Veilig voedsel kopen	49
• Vers vlees, kip, zeevoedsel en vis.....	50
• Melkproducten.....	51
• Eieren.....	51
• Groenten en vruchten.....	51
Voedsel goed bewaren.....	52
Voedsel veilig bereiden.....	53
• Was je handen vaak.....	53
• Houd je eetgerei en aanrecht heel schoon.....	54
• Ontdooien van vlees.....	55
Gezond koken om gezond te eten.....	55
• Vlees, kip, zeevoedsel en vis.....	55
• Eieren.....	56
• Groenten en vruchten.....	56

Zorg voor je restjes.....	57
Het invriezen.....	57
Schoon en gezond water.....	58
Uit eten en reizen	58

Hoofdstuk 7

Omgaan met HIV/AIDS gerelateerde problemen	63
Is je eetlust verdwenen?.....	63
Ben je moe en heb je geen energie?.....	64
Wanneer je diarree hebt	65
Constipatie.....	66
Wanneer je mond- of keelpijn hebt	66
Misselijkheid en braken	68
Wanneer voedsel gewoon niet goed smaakt	68
Als je maagbranding krijgt of je opgeblazen voelt	69
Wanneer je mond droog raakt (Xerostomia).....	69
Als je jou snel vol voelt.....	69
Wanneer je niet van bepaald voedsel houdt	70
Als je geen vlees meer wil eten	70
Als je niet van melk houdt	70
Wanneer je geen melk meer kan drinken	70
Als vettig eten je ziek maakt.....	71
Als je geen groenten wil eten omdat ze te weinig smaak hebben	71
Als je koorts en nachtzweeten krijgt	72
Als je smacht naar snoep en zoete snacks	72

Hoofdstuk 8

Zuigelingen en kinderen met HIV/AIDS.....	75
Het zorgen voor kinderen met speciale noden	75
Zorgen voor zuigelingen	76
Hulpvoeding.....	76
Biedt een variëteit aan voedzame voeding in de juiste hoeveelheden.....	77
Geef geregeld zachte voeding.....	77
Introduceer voedsel langzamerhand.....	77
HIV/AIDS kan de eetlust van je baby beïnvloeden.....	78
Zorgen voor oudere kinderen.....	79
Letten op je kind	80

Hoofdstuk 9

Andere belangrijke aandachtspunten	85
Voeding en medicijnen	85
Alternatieve therapie en wonder middelen	89
Zorg voor jezelf	91

Hoofdstuk 10

Recepten speciaal geschikt voor mensen die leven met HIV/AIDS	95
Dranken	95
Maaltijd soepen	96
Vlees en visgerechten	96
Andere gerechten	97
Appendix I: Functie van de voedingsstoffen	113
Appendix II: Voedingsstoffen en waar ze gevonden worden	115
Appendix III: Kleuren diagram	117
Appendix IV: Lijst van HIV/AIDS organisaties	119
Appendix V: Anti-retrovirale medicijnen: bijwerking en interactie met voeding	120
Appendix VI: Melkverduunning voor zuigelingen	122
Woordenlijst	123
Referenties	125

Voorwoord

Het aantal mensen dat jaarlijks positief getest wordt met HIV in het Caribische gebied stijgt en vertoont geen teken van afname. HIV/AIDS dreigt de spectaculaire ontwikkelingen die wij op het gebied van gezondheid de laatste paar decennia hebben gemaakt te veranderen. Deze ziekte kan het lichaam enorm laten lijden, sinds gewichtsverlies bij deze ziekte een normaal verschijnsel is.

Op dit moment kan HIV/AIDS niet genezen worden, maar goede voeding kan het leven verlengen en haar kwaliteit verbeteren. Het is net zo belangrijk om het leven van hen die met het virus leven te verlengen, als het van belang is om preventief bezig te zijn.

De uitdaging voor beleidsmakers is om de spreiding te minimaliseren, terwijl ze doorgaan met zorg voor hen die reeds geïnfecteerd zijn met het virus. Voedingsondersteuning is opmerkelijk afwezig in de huidige aanpak van grondige zorg in de regio. Deze afwezigheid weerhoudt mensen met HIV de kans om hun immuniteit te versterken, om de effectiviteit van de therapie te verhogen en om de progressie tot AIDS te remmen. Het hoofddoel van dit boek, is om verzorgers en mensen die leven met HIV een basis voedingshulpmiddel te bieden en om te helpen het zo duidelijk waarneembare gebrek in zorg voor mensen met HIV in het Caribische gebied terug te dringen.



Fitzroy Henry
Directeur CFNI

Woord van dank

De Caribbean Food and Nutrition Institute (CFNI) brengt dank uit aan de volgende personen en instituten, voor hun waardevolle bijdrage, hetgeen tot het succes van dit project geleid heeft:

- De Canadian International Development Agency (CIDA) voor het erkennen van de behoefte aan zo'n project en door het dan financieel te ondersteunen.
- De Pan American Health Organization (PAHO) voor hun technische en administratieve assistentie.
- De ministeries van Gezondheid in het Caribische gebied voor hun ondersteuning en logistiek om de doelgroep discussies te organiseren.
- De landelijke coördinatoren, die geholpen hebben om de doelgroep discussies en de informanten interviews te organiseren.
- Dr. Diane Renaud, Mw. Paula Trotter, Mw. Christine Bocage en Mw. June Holdip (CFNI) die de doelgroep- en informanten discussies in verschillende landen hebben afgenomen.
- Leden van de NGO's en Landelijke Organisaties, PLWHA, Gezondheidswerkers, Verzorgers en alle anderen die hebben geparticipeerd in de doelgroep- en informanten discussies.
- Mw. Alicia Turner and Mw. Yanique Mowatt die de recepten in dit handboek hebben ontworpen.
- De leden van JN+ in Jamaica, die geparticipeerd hebben in het proeven van de gerechten.
- De organisatie van Mensen die Leven met HIV/AIDS in Suriname olv het Mamio Namen Project.
- De participanten en begeleiders van Stichting Claudia A en Het Parelhuis.
- De Expanded Theme Group voor HIV/AIDS in Suriname.
- Het Nationaal SOA/HIV/AIDS Program Suriname onder auspiciën van het Ministerie van Volksgezondheid.
- Hr. Winston Roseval voor zijn inzet in het realiseren van dit project.

- Mw. Pearl Playfair die de focus groep discussies en de informanten interviews heeft gedaan.
- Mw. Jeanine Smit voor het testen van de gerechten.
- Het Diaconessen Ziekenhuis voor het verlenen van haar faciliteiten en diensten.
- Mw. Wandy Somodihardjo die technische assistentie heeft verstrekt aan de 'Technical Group'.
- Verschillende proeflezers die ontelbare suggesties hebben gedaan.
- Mw. June Holdip (CFNI) de hoofdschrijver, en dhr. Godfrey Xuereb (CFNI) de assistent schrijver die het handboek zeer kundig hebben ontworpen en die de verschillende commentaren van mensen hebben verwerkt.
- Mw. Sheila Murphy en Mw. Jennifer Robinson, Canada, die heel wat technische inputs hebben gegeven en ook nog verantwoordelijk waren voor het proeflezen van het handboek.
- De directeur en het personeel van CFNI voor hun constructieve respons middels het lezen bij de voorbereiding van de tekst en voor het proeven van de gerechten.
- Creative Multimedia Solutions, Trinidad voor de aantrekkelijke omslag.
- Dhr. Susil Pershad, Suriname, voor het elegant ontwerpen van dit handboek.
- Dhr. Stephen Sandiford (CIDA) voor technische en administratieve richtlijnen tijdens dit project.
- Mw. Jacqueline Brown, Mw. Winsome Williams en het administratief team te CFNI voor het kundig organiseren en printen van het handboek in korte tijd.

De Caribbean Food and Nutrition Institute

Introductie

Gezond eten is een belangrijk deel van gezond leven en goede voeding is belangrijk voor een ieder. Voor degenen die geïnfecteerd zijn met het Humaan Immunodeficientie Virus (HIV) is goede voeding bijzonder belangrijk. Adequate hoeveelheden calorieën, eiwitten en andere voedingsbestanddelen zijn nodig voor het immuun systeem om de stress veroorzaakt door het virus alsook de stress van de opportunistische infecties gerelateerd aan AIDS aan te kunnen.

Goede voeding kan helpen bij het minimaliseren van andere symptomen gerelateerd aan HIV/AIDS zoals gewicht verlies, moeheid en ondervoeding.

Als u gediagnosticeerd bent met HIV/AIDS krijgt u waarschijnlijk heel wat informatie over voeding, dieet en voedingsondersteuning. Sommige kwesties van HIV en goede voeding kunnen verwarrend zijn en bepaalde informatie die u krijgt kan nog verwarrender en tegenstrijdig zijn.

Dit handboek is ontwikkeld om u te helpen na te gaan wat u dient te weten over voeding, hoe te eten om goed gevoed te zijn en waarom voeding zo belangrijk is. Het boek is ontworpen om u en degenen die voor u zorgen accurate en nieuwe informatie te verstrekken over een gezond dieet. Er is een speciale sectie die handelt over hoe problemen bij HIV/AIDS tegen te gaan. Hier aansluitend hebben wij een sectie die praat over baby's en kinderen die leven met HIV/AIDS.

We hopen dat de informatie u kan helpen bij het maken van de juiste keuzes bij het gezond eten.

Wij hebben geprobeerd om de principes van goede voeding op een makkelijk leesbare manier te presenteren, voor de tijden dat u zich goed en niet goed voelt. In dit boek hebben wij geprobeerd basis informatie te verstrekken en om u feiten te presenteren die zullen helpen goede beslissingen te maken.

U zult informatie vinden over hoe HIV en AIDS het immuun systeem en uw lichaam beïnvloeden. Wanneer uw eetlust verandert en uw normale eetgewoonten worden verstoord, zullen de richtlijnen u helpen de normale voedingsstoornissen die zich kunnen voordoen tegen te gaan. We hebben

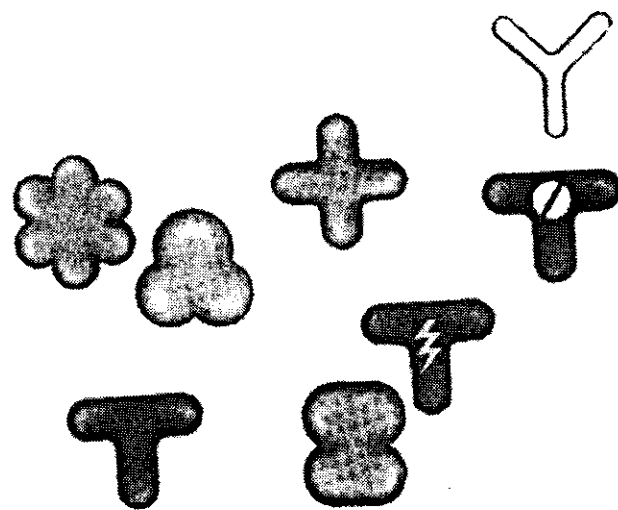
ook een paar praktische tips voor hygiëne en voedsel veiligheid erbij gedaan. Er zijn ook gerechten die u zullen helpen om voedzame en smakelijke voeding te maken welke u graag zal eten. Ze zijn getest en goedgekeurd door mensen die leven met HIV/AIDS. Ook zult u bekende termen horen die te maken hebben met HIV/AIDS, waarvoor er een index achterin geplaatst is. Hoe meer u weet over gezond eten, hoe beter u uw leven kan inrichten, en hoe meer u kwaliteit aan uw leven kan geven.

Dit handboek dient niet gebruikt te worden als een vervanging van medische of voedingsbehandeling die u misschien krijgt. Wij hopen dat u dit handboek als snelle hulp zal zien bij het verkrijgen van informatie over gezond eten.

Als u vragen heeft of meer informatie nodig hebt, voelt u zich dan vrij om met een voedingsdeskundige of een dokter contact op te nemen.

1

HIV, AIDS en jou Immuun Systeem



L ***HIV, AIDS en jou Immuun Systeem***

De letters HIV, staan voor Humaan Immunodeficiëncie Virus. Dit is een ziektekiem die het immuun systeem verzwakt en waar alleen mensen de dupe van worden.

Het immuun systeem is de natuurlijke manier van het lichaam om zich tegen ziektekiemen te beschermen. Wanneer het immuun systeem verzwakt wordt door HIV, is het lichaam niet in staat je te beschermen tegen ziektekiemen die infecties veroorzaken en het is ook niet in staat te vechten tegen virussen en infecties zoals het moet.

HIV kan resulteren in een conditie die AIDS genoemd wordt. Deze letters staan voor Acquired Immune Deficiency Syndrome. Dit is de laatste of de vergevorderde fase van HIV infectie. AIDS wordt gezien als een syndroom, omdat er een aantal ziekten, condities en infecties zijn die problemen kunnen veroorzaken bij mensen met AIDS.

Niet een ieder die HIV positief is krijgt AIDS. Het is niet bekend waarom sommige mensen die besmet zijn met HIV, AIDS krijgen, terwijl enkelen niet.

HIV en AIDS behandeling is gericht op het vertragen van de ontwikkeling van de ziekte, het beheersen van de symptomen en het nemen van stappen die de best mogelijke kwaliteit van het leven garanderen.

Hoe je Immuun Systeem werkt

HIV maakt het immuun systeem zwakt en maakt het moeilijker voor het lichaam om ziektekiemen te bestrijden. Het is belangrijk dat je immuun systeem goed werkt.

HIV is niet hetzelfde als AIDS. De juiste behandeling kan het begin van AIDS vertragen. Er is geen genezing voor AIDS. Een ieder kan HIV krijgen.

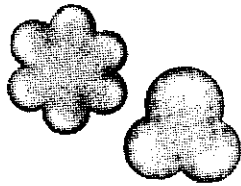
Hoe werkt je Immuun Systeem en waarom is HIV zo krachtig?

Het immuun systeem bestaat uit verschillende witte bloedlichaampjes. Elk type heeft een andere rol te spelen in het bestrijden van ziektekiemen en het stoppen van infecties.

Het kan makkelijker zijn om aan dit systeem te denken als een toneel die wij het immuun systeem zullen noemen. Het toneel heeft acteurs en een verhaal lijn. De acteurs zijn de verschillende cellen die het immuun systeem vormen.

Het toneel

Wie zijn de Acteurs?



Macrofagen en Neutrophillen – Deze zijn witte bloedcellen in het immuun systeem. Zij zijn groot en sterk maar niet erg slim. Zij gaan door het lichaam op zoek naar elke gewenste ziektekiem. Wanneer zij deze vinden, dat omsingelen zij het.



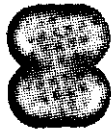
Natuurlijke doders – Deze zijn witte bloedlichaampjes die alleen opereren. Zij acteren niet met andere acteurs van het immuun systeem, maar ook zij gaan constant door het lichaam op zoek naar ziektekiemen. Zij vernietigen dezen wanneer die gevonden zijn.



T4 Helpers – Zij zijn de voornaamste spelers en de sterren van het toneel. Zij zijn slimme en behulpzame witte bloedlichaampjes die een mogelijkheid organiseren om ziektekiemen te bestrijden door de andere witte bloedlichaampjes te zeggen wat te doen om de ziektekiemen te bestrijden.



T8 Doders – Net zoals de Macrofagen gaan zij door het lichaam op zoek naar ziektekiemen om ze te doden. Maar T8 doders, zijn bekwaamer en weten precies naar welk soort ziektekiem zij zoeken.



B Cellen – Deze zijn de fabrieken van het immuun systeem. Zij produceren chemische stoffen, die wij antistoffen noemen, die ziektekiemen kunnen herkennen en aan ze plakken. Zij maken het makkelijker om ziektekiemen te doden.



Antistoffen – Deze zijn de chemische stoffen die gemaakt worden in de fabrieken van de B Cellen, die ziektekiemen herkennen en aan ze plakken.



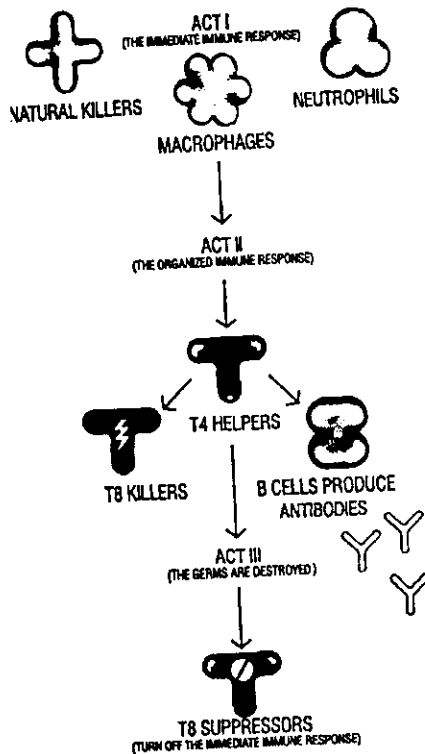
T8 Onderdrukkers – Zij zijn de kalmste acteurs in het toneel. De T8 Onderdrukkers zeggen aan de andere cellen om te relaxen wanneer alle ziektekiemen zijn onderdrukt.

Dit zijn de acteurs waaruit het immuun systeem bestaat.

De verhaallijn

Wat is de verhaallijn?

De verhaallijn is de manier waarop de cellen met elkaar werken om infecties te bestrijden. Dit begint wanneer de ziektekiem het lichaam binnen treedt en het immuun systeem onmiddellijk aan de slag gaat.



Scène I – De onmiddellijke immuun respons

Natuurlijke Doders die constant door het lichaam gaan, komen ziektekiemen tegen. Zij omsingelen deze en blazen ze op. Macrophagen en Neutrophillen die gaan ook door het lichaam om zo ziektekiemen te localiseren, maar de Macrofagen, Neutrophillen en Natuurlijke Doders doden slechts een klein aantal ziektekiemen. Ze hebben hulp nodig.

THE IMMUNE SYSTEM

GEZOND ETEN VOOR BETER LEVEN

Scène II – Het georganiseerd immuun respons

Deze scène begint wanneer de Macrofagen aan de T4 helpers aangeven dat ze hulp nodig hebben. De acteurs communiceren met elkaar. Macrofagen houden stukken van de ziektekiemen die ze gedood hebben, zodat T4 helpers deze kunnen zien. De T4 Helpers die kunnen nu zien welke ziektekiemen de Macrofagen hebben gedood, en zij organiseren de ander acteurs om de ziektekiemen aan te vallen. De T4 Helpers zeggen aan de T8 Doders om uit te kijken naar dat type ziektekiemen en deze te bestrijden.

Tezelfdertijd, zeggen de T4 Helpers tegen de B Cellen Antistoffen (speciale chemische stoffen die tegen specifieke ziektekiemen aankleven) te produceren. Dit wordt vanwege twee redenen gedaan. Allereerst; wanneer de Antistoffen zich aan ziektekiemen kleven is het makkelijker voor de Macrofagen om ze te omsingelen. Ten tweede; de Antistoffen doden zelfs de ziektekiemen door dezen in stukken te breken.

Scène III – De ziektekiemen zijn gedood

Wanneer de meeste van de ziektekiemen zijn gedood, hebben de T4 Helpers nog een nog een laatste job. Zij zeggen aan de T8 Onderdrukkers om het Immuun Respons langzaam stop te zetten. Dit toneel eindigt gelukkig, wanneer de ziektekiemen zijn bestreden en de infectie is tenietgedaan.

Wat gebeurt er in je wanneer je HIV hebt?

In het oorspronkelijk toneel wordt de infectie bestreden door het gezond immuun systeem. Wanneer je HIV hebt verandert de verhaal lijn en is het einde niet altijd voorspelbaar.

Net zoals alle virussen kan HIV niet lang alleen wonen. Het moet een cel vinden om deze te besmetten zodat het kan overleven. In tegenstelling tot de meeste virussen infecteert HIV de cellen van het immuun systeem. Dit zijn dezelfde cellen die tegen de infectie moeten vechten.

HIV valt de Macrofagen en de T4 Helpers aan, die van belang zijn voor het goed werken van het immuun systeem. HIV schuilt in de Macrofagen en gebruikt de energie van de Macrofagen om zichzelf te reproduceren.

HIV besmet en doodt ook een aantal van de T4 Helpers. Wanneer dit gebeurt, raken de andere cellen van het immuun systeem in de war.

De manier waarop de cellen normaal met elkaar communiceren gaat kapot en zij kunnen niet langer tegen de infectie vechten.

Wanneer het HIV virus eenmaal je Macrofagen en T4 Helper cellen heeft besmet kan het jaren in ze leven, zonder enige uiterlijke vertoningen te hebben van HIV.

Waarom leidt infectie tot AIDS?

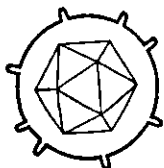
Niemand weet precies waarom HIV tot AIDS kan leiden. Een van de redenen kan zijn dat HIV wordt geactiveerd wanneer het lichaam wordt aangevallen door andere infecties.

Wanneer Macrofagen ziektekiemen in het lichaam vinden, geven zij dit aan de T4 Helpers aan, die op hun beurt in actie gaan om tegen de ziektekiemen te vechten. Wanneer de T4 Helpers zijn geactiveerd in een besmette persoon dan kan het HIV in hun lichaam zich snel ontwikkelen. Terwijl er meer virussen worden geproduceerd, wordt beweerd dat ze hierdoor de T4 Helpers doden voordat zij de andere cellen van het immuun systeem kunnen organiseren om infecties tegen te gaan.

Mensen die leven met HIV/AIDS krijgen wat wordt genoemd opportunistische infecties. Dit zijn infecties die profiteren van de verzwakte positie van het immuun systeem.

De meeste van de T4 Helpers sterven uiteindelijk en i.p.v. bestreden te worden kunnen infecties zegevieren in HIV positieve mensen. Mensen die leven met HIV/AIDS krijgen wat wordt genoemd opportunistische infecties. Dit zijn infecties die profiteren van de verzwakte positie van het immuun systeem.

Waar wordt het virus gevonden?



Mensen die met HIV besmet zijn hebben het virus in hoeveelheden die variëren van kleine tot grote hoeveelheden van besmetting in de meeste

van hun lichaamsvloeistoffen. Het volgend tabel geeft de mate van aanwezigheid van het virus in verschillende lichaamsvloeistoffen aan.

Tabel I: Het virus in lichaamsvloeistof

Aanwezigheid van het virus	Type lichaamsvloeistof
Besmette hoeveelheid	<ul style="list-style-type: none">• Bloed en bloedproducten (heel geconcentreerd)• Zaad en voorvocht• Vagina en baarmoedershals• Borstvoeding
Belangrijke hoeveelheden	<ul style="list-style-type: none">• Vruchtwater rond de foetus/het ongeboren kind• Cerebrospinaal vloeistof rond de hersenen en de ruggengraat• Gewrichtskapsel vloeistof
Kleine hoeveelheden	<ul style="list-style-type: none">• Tranen en vocht van blaren• Speeksel van sommige mensen• Urine• Ontlasting• Zweet• Braken

Hoe het virus zich verspreidt

Het virus leeft niet in de lucht. Het wordt verspreidt van de ene besmette persoon naar een andere op een van de volgende manieren:

Tabel 2: Spreiding van het virus

Routes:	Hoe:
Besmet bloed of bloed producten	Door besmette naalden, bloed transfusie, gedurende de bevalling en bij de geboorte en soms bij contact met een open wond of vloeistof die in de ogen of de neus gespat is
Zaad	Onbeschermdde orale, vaginale of anale sex
Vaginaal vocht	Zwangerschap en de bevalling; onbeschermdde orale, vaginale of anale sex
Borstvoeding dat niet verhit is	Als deze van de borst of van een kop gevoed wordt
<ul style="list-style-type: none">• Cerebrospinaal vloeistof• Gewrichtskapsel vloeistof• Vruchtwater	Spreiding gedurende chirurgie aan doctoren en verpleegkundigen

Hoe weet je als je HIV hebt?

De enige manier waardoor je weet als je HIV positief bent is door een HIV test te doen. Ook kan een CD4 test gedaan worden. Deze test meet het aantal CD4 cellen in je bloed en geeft aan hoe sterk jouw immuun systeem is.

Wanneer een persoon HIV positief is, is het CD4 aantal minder dan normaal omdat HIV deze cellen uitroeit. Wanneer dit gebeurt is het lichaam vatbaarder voor infecties die ook de opportunistische infecties genoemd worden omdat zij profiteren van het verzwakte immuun systeem.

Symptomen



Er zijn vele symptomen die geassocieerd worden met HIV/AIDS. Sommige symptomen worden alleen bij HIV/AIDS gezien, terwijl andere ook bij andere virale aandoeningen gezien worden. Enkele zijn; een droge hoest, kortademigheid en koortsverschijnselen. Sommige met HIV of AIDS besmette personen hebben geen eetlust, problemen met het slikken, koorts, een zere keel, opgezette lymfe klieren op twee of meer plekken. Buikpijn, aanhoudende niet te verklaren diarree en onverklaarbare gewichtsverlies kunnen ook enkele van de symptomen zijn.

Behandeling

De behandeling begint door getest te worden. Er zijn verschillende aspecten bij het behandelen van HIV/AIDS om de kwaliteit van het leven te garanderen. Een van de belangrijkste aspecten is om er zeker van te zijn dat je de juiste gebalanceerde voeding inneemt. Goede voeding is belangrijk om je lichaam te helpen om tegen te gaan hetgeen daarbinnen gebeurt.

2

Wat is goede voeding?

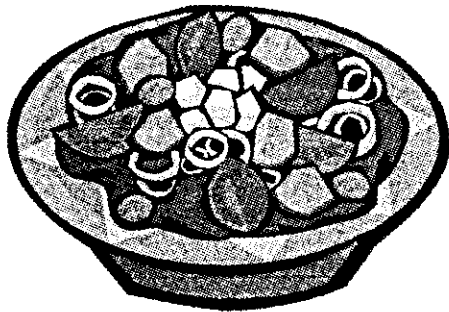


2 *Wat is goede voeding?*

Voeding en gezond eten kunnen de prestatie van uw immuun systeem behouden en verbeteren. Het is heel belangrijk om dit systeem sterk te houden wanneer je HIV besmet bent, omdat je vatbaarder bent voor andere infecties wanneer je immuun systeem is verzwakt door HIV.

Het eten dat je eet beïnvloedt de manier waarop je immuun systeem werkt. Je kan je lichaam helpen om infecties tegen te gaan door gezonde voedingskeuzes te maken.

Jammer genoeg kan gezond eten HIV niet genezen.



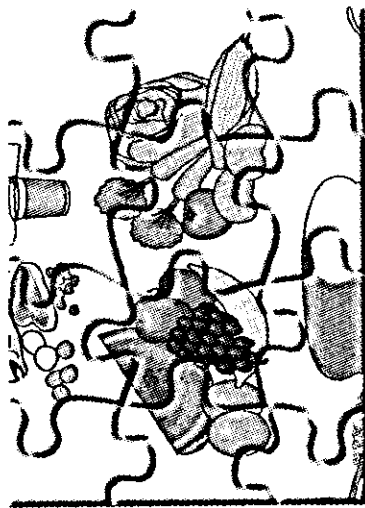
Er is geen genezing voor HIV/AIDS, tenminste nog niet.

Voedingsfundamenten

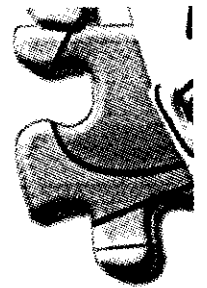
Het voordeel dat je lichaam heeft aan jou dieet, dus hetgeen je eet en drinkt wordt gezien als voeding. Voeding heeft bestanddelen zoals: eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen, en water. Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam. Vetten en koolhydraten zorgen voor energie. Vitamines en mineralen helpen om de bouwstenen op hun plaats te zetten en maken energie vrij. Goed drinkwater helpt het lichaam om de voedingsdelen uit het voedsel te halen. Wij hebben op z'n minst 50 voedingsdelen per dag nodig om gezond te blijven.

Normaliter krijgen wij deze bestanddelen van het voedsel dat wij eten.

Het immuun systeem gebruikt speciale voedingsbestanddelen, die samen werken om infecties te bestrijden. Mensen die leven met HIV hebben meer van deze specifieke voedingsbestanddelen nodig voor hun immuun systeem en meer energie om hun lichaamsgewicht en spiermassa te behouden. Maar, we praten meer hierover in het volgende hoofdstuk.



Geen enkele voeding heeft alle voedingsbestanddelen. Elk bestanddeel is als een deel van een puzzel, en wanneer je al de stukken bij elkaar hebt gezet heb je het totaal beeld gecreëerd.



Eiwitten: Eiwitten zijn de bouwstenen van alle spieren en organen zoals de longen, het hart en de lever. Zij zijn ook nodig om het immuun systeem in goede conditie te houden.

Vetten en koolhydraten

Vetten en koolhydraten geven het lichaam energie en worden gevonden in heel wat van de voedingssoorten die een gebalanceerd dieet vormen. Zij geven het lichaam de energie die het nodig heeft om het immuun systeem op te bouwen en in werking te houden. Als wij niet genoeg vetten en koolhydraten eten, dan keert het lichaam zich naar de eiwitten om energie te krijgen, waardoor onze spieren en immuun systeem belangrijke bestanddelen missen om sterk te blijven.

Onze spieren worden kleiner en ons immuun systeem wordt verzwakt, hetgeen ons vatbaarder maakt voor infecties.

Vitaminen en mineralen

Vitaminen worden gebruikt om energie uit voeding vrij te krijgen, maar zij zijn zelfs niet een bron van energie. Ook de cellen van het immuun systeem hebben vitamines nodig. Mineralen helpen de vitamines om hun werkt te doen en zorgen ervoor dat alles goed verloopt.

Water

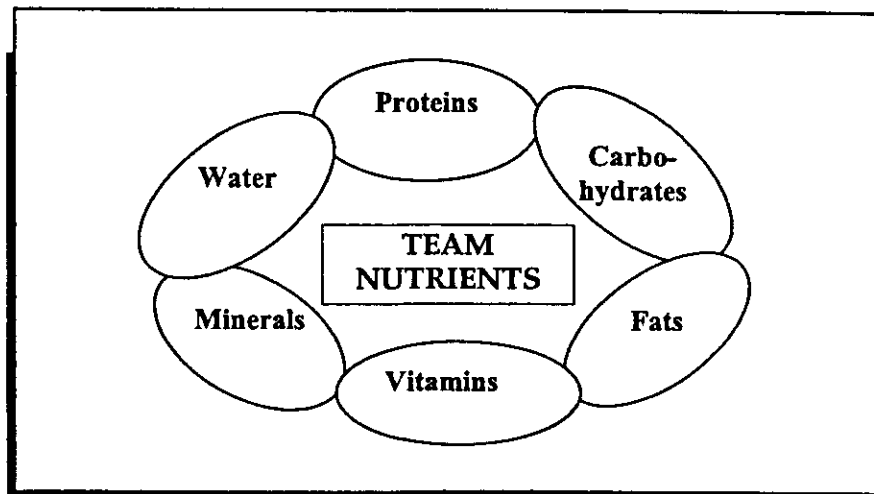
Water helpt het spijsverteringsproces en maakt het makkelijker om de bestanddelen die wij eten uit het voedsel te onttrekken. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat het water dat wij drinken gezond is en geen beschadigende bacteriën bezit.

Als jou immuun systeem niet genoeg van een voedingsbestanddeel heeft, zal het niet efficiënt functioneren

Voedingsdelen werken als een team

Proteïnes, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen rekenen op elkaar, net zoals leden van een team. Als ons immuun systeem niet genoeg heeft van een voedingsbestanddeel kan het niet efficiënt functioneren, zelfs als het meer dan genoeg van de anderen heeft.

Je dient het juiste evenwicht van voedingsbestanddelen te hebben om elke dag een goed gevoed lichaam te hebben. Het vinden van een evenwicht in jouw eetgewoonten komt niet vanzelf. Het dient aangeleerd te worden, net zoals je hebt geleerd om te balanceren om te blijven lopen als een baby.

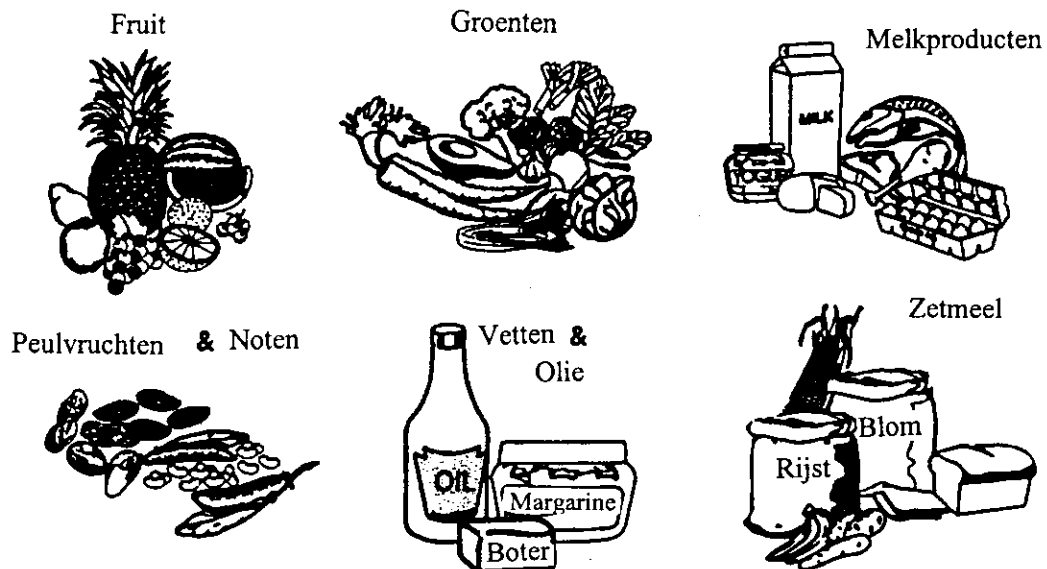


HIV positieven hebben het makkelijker gevonden om te leren hoe ze hun voeding dienen te balanceren wanneer ze a-symptomatisch zijn. Mensen die positief getest zijn voor anti lichamen voor HIV, maar die geen tekenen hebben van de ziekte worden a-symptomatisch HIV positief genoemd. Gedurende deze periode, kun je het beginnen van AIDS vertragen door jou eetgewoonten te veranderen. Begin nu, in plaats van dat je wacht tot je 'symptomatisch HIV positief' bent. Deze groep refereert naar mensen die positief getest zijn voor anti lichamen voor HIV en hebben andere infecties zoals schimmels die aan HIV gerelateerd worden.

Keuzes voor gezonde voeding

Je dient een variëteit aan voedsel van de zes voedingsgroepen te eten om de voedingsdelen te krijgen die je lichaam nodig heeft. Appendix I, Het Ontrafelen van de voedingsbestanddelen, geeft je een idee van de hoofdbestanddelen die elke voedingsgroep heeft met voorbeelden van voedsel voor elke groep. Mix jouw keuze van voeding elke dag en eet met variëteit. De zes voedingsgroepen gids die volgt is simpel en heel erg praktisch voor jou om dagelijks te gebruiken om jou te helpen je keuze voor gezond eten maken.

Caribische voedingsgroep van zes (zie Appendix III)



Fruit, groenten, melkproducten, vlees, eieren en vis, noten en peulvruchten, vetten (olie, boter, margarine), zetmeel (rijst, blom, brood)

Het gezond eten plan

Je hebt voedsel van al de groepen nodig

Vele van de voedingsstoffen die je nodig hebt komen van de zes voedingsgroepen. Gezond eten betekent dat je voedsel van al de zes groepen dagelijks gebruikt. Bijvoorbeeld: sinaasappel sap, heeft veel vitamine C, net zoals veel voedsel in de groenten en fruit groep. Melk heeft veel calcium en zo ook melk producten. Er is niet veel calcium in sinaasappel sap en weinig vitamine C in melk. Je kan ook wat calcium halen uit peulvruchten en bepaalde groenten. Elke voedingsgroep is belangrijk voor verschillende redenen. Te veel van de ene soort eten, compenseert niet voor de anderen.

Variëteit is belangrijk

Wij hebben voeding van de verschillende groepen nodig en we dienen een variëteit van voedsel van elke groep eten. Variëteit is belangrijk, omdat voeding van dezelfde groep, niet dezelfde voedingsbestanddelen hebben.

Eten is een van levens grootste genoeg, geniet dus ervan

Er is ruimte voor elk voedsel in een gezond eten plan. Geniet van alle voedingsoorten zonder je schuldig te voelen. Zorg ervoor dat je genoeg binnenkrijgt van de voedingsbestanddelen die je nodig hebt. Je prioriteit dient te zijn, zoveel mogelijk proteïne en energie te eten als kan. Eieren, kaas, droge pesie, bonen en vlees zijn allemaal heel erg voedzaam.

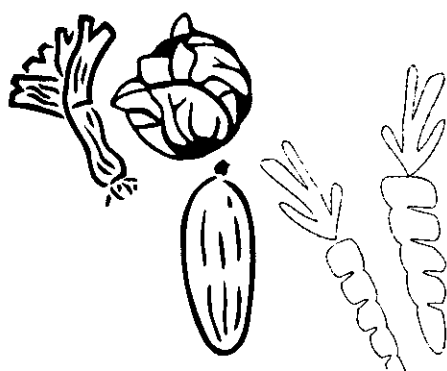
Houd de voedingsbestanddelen binnen

Gezond eten is meer dan het maken van gezonde keuzes die variëteit willen bewerkstelligen. Wanneer je eten voorbereidt, zorg er dan ervoor dat je de meeste voedingsstoffen behoudt. Kook je eten goed, maar kook het niet te lang.

Vegetarisme

Vegetarische eetplan

Heel wat mensen die HIV positief zijn besluiten om geen vlees te eten vanwege een misopvatting dat vlees ongezond is. Voeding van

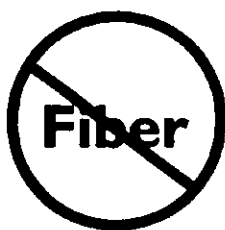


dierlijke herkomst heeft de beste en makkelijkst opneembare proteïne. Ook ijzer, een heel belangrijk voedingsdeel, wordt het best geabsorbeerd uit vlees. Terwijl het mogelijk is om gezonde voedingskeuze te maken, zonder vlees te eten, heeft het vegetarisme haar uitdagingen.

Om hetzelfde aantal eiwitten en energie te krijgen dien je meer te eten. De voedingswaarde van een kop peulvruchten is gelijk aan een klein stuk vlees. En als je symptomatisch bent of bij dient te komen heb je zelfs meer nodig.

Let op vezels

Denk ook eraan dat de vegetarische manier van eten ook heel wat voedsel met vezels binnenlaat die het lichaam in vele opzichten kan beïnvloeden. Het kan ervoor zorgen dat je b.v. je je vol voelt nadat je heel weinig gegeten hebt. Als je weinig eetlust hebt dan eet je manier misschien niet alles dat je nodig hebt. Aan de andere kant kan een dieet met veel vezels voor diarree zorgen en daarnaast ook nog voor een ieder met HIV een probleem kan zijn.



Peulvruchten zijn een goede vervanging van vlees

Als je geen vlees eet kan je melk producten en vleesarme proteïne gebruiken. Peulvruchten, droge pesie, bonen en verse pesie, zijn goede

goedkope bronnen van proteïne. Het is belangrijk te weten dat ze de vezels hebben die uw stoelgang zullen harden. Er zijn echter een paar dingen die u dient te weten.

Allereerst is het eiwit in peulvruchten niet compleet, maar het is niet moeilijk om de eiwitten aan te vullen. Een van de manieren is om het eten van peulvruchten te combineren met andere graansoorten, zaden of noten. Een andere manier is om peulvruchten te eten met eieren of melk producten. Ten tweede, ijzer in peulvruchten heeft wat hulp nodig van voeding met vitamine C om de absorptie te verhogen. Je kan een lijst van voeding rijk aan vitamine C in Appendix I vinden.

Peulvruchten vullen je ook snel en dit kan een probleem zijn wanneer je een kleine eetlust hebt.

Peulvruchten die vullen je ook snel en dit kan een probleem zijn wanneer je een kleine eetlust hebt.

Peulvruchten zijn doorgaans geen snelkokende producten. Sommigen dienen geweekt te worden, dan ongeveer voor een uur voorgekookt te worden voordat ze gereed zijn om te eten. Gelukkig zijn er nu sommige peulvruchten die in blik te verkrijgen zijn. Ofschoon deze een beetje duurder zijn, zijn ze handiger in gebruik. Deze kunnen in feite snelle voeding genoemd worden.



3

*Wat heeft
voeding te
maken met
HIV/AIDS?*



3

Wat heeft voeding te maken met HIV/AIDS?

Waarom is goede voeding zo belangrijk?

Voldoende eten van de juiste voeding is voor een ieder belangrijk. Het is zelfs belangrijker wanneer je HIV positief bent omdat mensen met HIV een grotere kans hebben om gezondheidsproblemen te ontwikkelen als ze niet goed eten. De juiste voedingsbalans zal helpen om gewichtsverlies en vermoeidheid te voorkomen. De juiste balans zal ook jou gevoel verbeteren.



Zelfs als je geen symptomen van HIV hebt, is het zo dat als je aandacht besteedt aan je dieet, je beter infecties en andere ziekten kan tegengaan. Je kan ook op deze manier het proces voor het ontwikkelen van deficiënties die jou immuun systeem kunnen beïnvloeden, vertragen.

Als je a-symptomatisch HIV positief bent, kan je het aanbreken van AIDS vertragen door je eetgewoonten te veranderen.

Als je symptomatisch HIV positief bent, kan je de kwaliteit van je leven veranderen door eetgewoonten te volgen die je je sterker laten voelen.

Goede voeding is ook belangrijk om:

- verloren voedingsbestanddelen te vervangen
- vermoeidheid, gewichtsverlies en ondervoeding te voorkomen
- om de functies van het immuun systeem en je lichaamsvermogen om infecties tegen te gaan te verhogen

- je beter te laten voelen
- je krachten en conditie en reageer vermogen te verhogen
- de reactie op behandeling en medicijnen te verhogen
- de kans op opportunistische infecties te verkleinen
- de tijd in het ziekenhuis doorgebracht te verkleinen
- optimale lichaamsgewicht te bevorderen
- zelfstandigheid te verhogen
- een zo goed mogelijke kwaliteit van het leven te hebben.

Hoe eerder je aandacht begint te besteden aan je dieet, hoe meer kansen je hebt om infecties en ziekten tegen te gaan.

Wat gebeurt als je niet goed eet?

De relatie tussen HIV/AIDS en slechte voeding is een cyclus. Dit betekent dat bij het ontwikkelen van de ziekte een probleem de ander verslechtert.

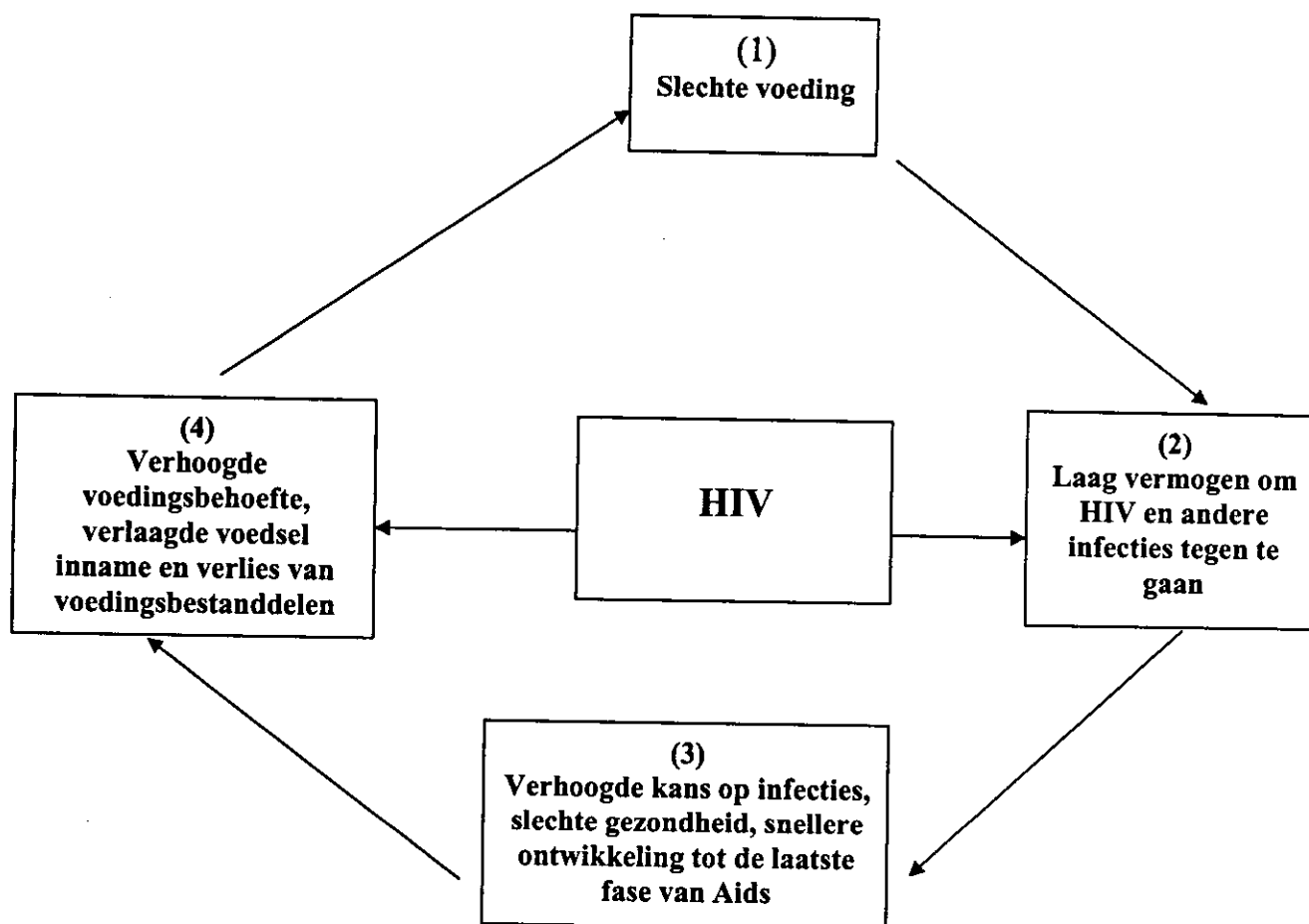
Slechte voeding door gebrekkige voedsel inname, verhoogt verbruik van de voedingsbestanddelen van het lichaam en verlies van voedingsbestanddelen van het lichaam verzwakken het immuun systeem. Dit leidt tot afname van het lichaam om infecties tegen te gaan.

Het verzwakte immuun systeem resulteert in herhaaldelijke infecties die kunnen leiden tot slechte voeding en zo gaat de cyclus door. Ofschoon de redenen van slechte voeding gecompliceerd zijn, geven wij enkele van de hoofdoorzaken:

HIV/AIDS verhoogt de voedingsbehoefte

- Het virus heeft zelf een effect op de persoon die leeft met HIV/AIDS. Het lichaam reageert op het virus met een respons die meer energie en voedingsbestanddelen gebruikt.

DE CYCLUS VAN HIV/AIDS EN SLECHTE VOEDING



- Wanneer het immuun systeem door HIV/AIDS verzwakt wordt komen er andere infecties en elke nieuwe infectie verhoogt de behoefte van voedingsbestanddelen en energie.
- Zich zorgen maken over de ziekte leidt tot hoge stress hetgeen het immuun systeem verder verzwakt. Bepaalde voedingsstoffen zijn nodig om het immuun systeem op te bouwen en de nood hiervoor is hoger gedurende perioden van stress.

HIV/AIDS verlaagt opname van voeding

- Infecties en ziekte leidt tot slechte eetlust.
- Mond en keel infecties veroorzaken problemen met het eten.
- Sommige medicijnen beïnvloeden je smaak.
- Zowel de onkosten van de ziekte als het onvermogen om te werken beïnvloeden het inkomen, hetgeen betekent dat er minder geld voor voeding zal zijn.
- Depressie, angst en stress leiden tot het verlies van eetlust.
- Isolatie kan geschieden vanwege het stigma tegen mensen met HIV/AIDS. Omdat eten een sociaal evenement is kan eenzaamheid de eetlust verlagen.
- In de late fase van de ziekte kunnen mensen met HIV/AIDS het moeilijk vinden om zelf te koken en te zorgen.

HIV/AIDS veroorzaakt fysieke problemen

- De voering van de maag gaat achteruit door HIV en andere infecties waardoor het vermogen om te verteren en absorberen wordt beïnvloedt.
- Dit onvermogen om voeding te absorberen wordt slechte absorptie genoemd.
- Het resultaat van slechte absorptie is diarree. Gedurende diarree wordt er water en voedingstoffen verloren door het lichaam.

Dit zijn enkele van de factoren die zorgen voor slechte voeding en gewichtsverlies bij mensen met HIV/AIDS. Slechte voeding leidt tot slechte absorptie en een verzwakking van het immuun systeem, hetgeen het virus een kans geeft zich te ontwikkelen en zo gaat de cyclus door. Slechte voeding leidt ook tot verlaagd vermogen van het lichaam om de medicijnen aan te kunnen die een persoon met HIV/AIDS dient in te nemen.

4

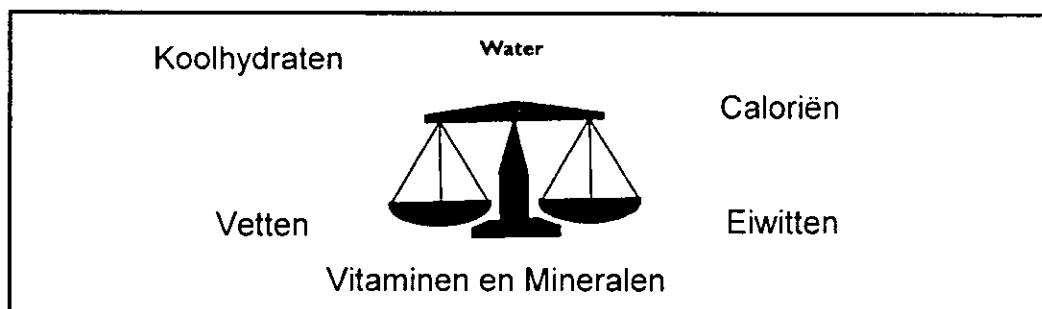
Het samenstellen van een gezond dieet



4 *Het samenstellen van een gezond dieet*

Wat je nodig hebt voor een gezond dieet

Jouw voedingsnoden zullen veranderen gedurende de verschillende fasen van HIV. Jouw speciale noden zullen ook afhankelijk zijn van andere factoren zoals je behandeling en je levensstijl. Wat dan ook je speciale noden zijn, het is nodig dat je genoeg van de voedingsstoffen en genoeg calorieën binnen krijgt.



Calorieën zijn geen voedingsstoffen. Ze zijn een meting van de energie die je kan krijgen van koolhydraten, eiwitten en vetten. Calorieën zijn nodig voor de verbranding die het lichaam bij activiteiten, zelfs tijdens de slaap, nodig heeft. De hoeveelheid hangt af van de gesteldheid van je gezondheid bij de infectie, de snelheid waarmee de ziekte zich voortzet, complicaties die je voedingsopname kunnen beïnvloeden en het verbruik van voedingsstoffen door het lichaam. Bijvoorbeeld: koorts en infectie zullen je energie behoefte verhogen.

Adequate hoeveelheden **eiwitten** zijn vereist om je spieren sterk te houden. Samen met calorieën zorgen de eiwitten ervoor dat het lichaamsgewicht in stand wordt gehouden. De hoeveelheid die je nodig hebt, hangt af van je lichaamsgewicht en als je enige infecties hebt. Het is mogelijk dat je eiwitten behoeften hoger dan bij iemand

die geen HIV of AIDS heeft, of zelfs hoger dan de doorsnee persoon die HIV besmet is.

Vetten geven twee keer zoveel energie als eiwitten en koolhydraten. Je voedingsbegeleider kan je adviseren over hoeveel vet and welk type vet je in je dieet moet gebruiken.

Koolhydraten zijn de voornaamste bron van energie en bestaan voornamelijk uit zetmeel en suikers. Zij staan samen met de vetten bekend voor het voorkomen van het gebruik van proteïne als energie. Hun aanwezigheid zorgt ervoor dat het lichaam proteïne gebruikt als belangrijke lichaamsopbouw, behoud en groei en beschermende functies.



Vitaminen en mineralen zijn voor verschillende functies nodig. Zij fungeren niet alleen. Ze werken samen met eiwitten, vetten en koolhydraten.

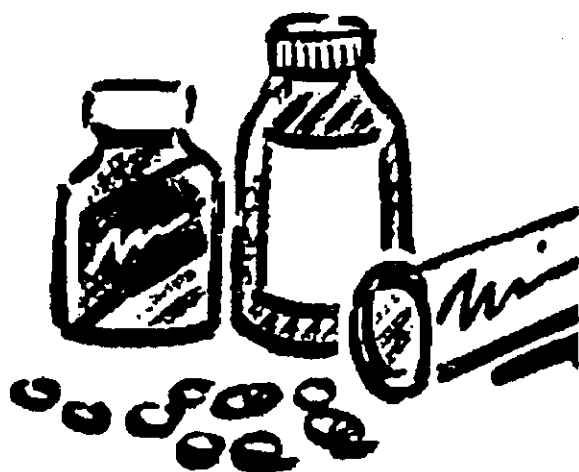
Behoefte kan verschillend zijn. Je dokter kan een vitamine vervanging voorschrijven bij infectie of als je lichaam niet genoeg voedingsstoffen absorbeert. Je hebt misschien voedingsstoffen van bèta carotine (Vitamine A), Vitamine B₂ (riboflavine), B₆ (pyridoxine), E, C en foliumzuur nodig. Een overdosis wordt niet voorgesteld en heeft geen enkel voordeel.



Water is belangrijk. Zorg voor een goede opname. Je zult extra vloeistof moeten opnemen als je erge diarree, braken, zweet buien of koorts hebt, omdat je lichaam meer water dan normaal zal verliezen. Zorg ervoor dat het water veilig is om te drinken. Als je twijfelt, kook het dan voor vijf minuten.

Het is belangrijk te weten:

- Vitamine vervanging met mineralen gecombineerd dient te worden.
- Lees het etiket en zorg ervoor dat de hoeveelheid niet meer is dan 150% van je aanbevolen hoeveelheid (RDA).
- Meer is niet beter – meer dan 200% van de aanbevolen hoeveelheid kan duizeligheid, braken, verminderde eetlust, lever en nier problemen veroorzaken.
- Te veel vitamine A, selenium, zink en ijzer kunnen het immuun systeem verzwakken.
- Vitamine en mineraal vervangingen zijn geen vervanging van voeding.
- Het is beter om vitamine en mineraal vervangingen met eten in te nemen.



Hoe te beginnen?

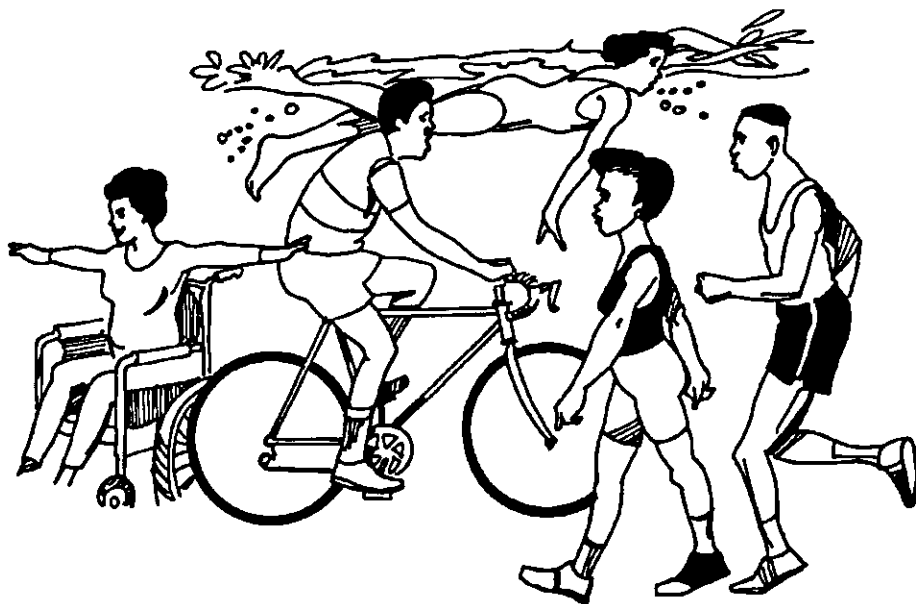
De beste eetplan begint wanneer je besluit om voor je gezondheid te eten. Je zou zo gauw als mogelijk naar een professionele diëtiste dienen te gaan. De volgende tips kunnen helpen totdat je een diëtiste ziet.

Richtlijnen	Wat te doen?
Begin nu	<ul style="list-style-type: none">• Geef speciale aandacht aan jou dieet, zo gauw als je bent getest. Wachten kan het effect van het virus verergeren. Je hebt misschien professionele hulp nodig.
Kies je eigen voeding	<ul style="list-style-type: none">• Eet bekende en favoriete voeding.• Eet meer, maar probeer je keuzes gezond te houden.
Eet dagelijks een variëteit van voeding van de zes voedingsgroepen. Geen enkel voedsel heeft alle voedingsstoffen die je nodig hebt. Onthoud dat variëteit het leven aangenaam maakt.	<ul style="list-style-type: none">• Maak zetmeel de basis van alle maaltijden.• Eet elke dag vruchten en groenten.• Eet geregeld gedroogde pesie en bonen, als je dat aankan.• Gebruik dagelijks voeding dat van dieren afkomstig is.• Gebruik aangepaste vetten en olie.• Gebruik voeding van verschillende kleuren voor aantrekkelijkheid.• Gebruik verschillende kruiden.

Richtlijnen	Wat te doen?
Drink heel wat vloeistof	<ul style="list-style-type: none"> • Drink schoon water van goede bronnen. • Kook en laat water dan afkoelen voor het drinken en het maken van stroop. • Drink geen of kleine hoeveelheden alcohol.
Eet vaker kleinere maaltijden	<ul style="list-style-type: none"> • Eet vier of meer keren per dag. • Nuttig de maaltijden in een gezellige omgeving met mensen waarvan je houdt.
Geef speciale aandacht aan de dingen die je eet en aan de dingen die je eetgewoonten beïnvloeden	<ul style="list-style-type: none"> • Houd een dagboek op na om je eetgewoonten en je gezondheidstoestand vast te leggen of vraag aan iemand die dicht bij je is om dat te doen. • Maak langzaam veranderingen. Het is moeilijk om alles direct te veranderen.
Probeer zo actief mogelijk te zijn	<ul style="list-style-type: none"> • Help met de taken in huis. • Ga een beetje lopen.

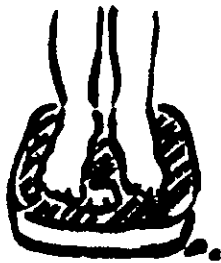
5

*Gezond blijven:
mensen met HIV hebben speciale
behoeften*



5 *Gezond blijven: mensen met HIV hebben speciale behoeften*

Het behouden van het gewicht



Gewichtsverlies is normaal bij mensen met HIV en gebeurt normaal als gevolg van een infectie. Als je te weinig weegt is je vermogen om infectie tegen te gaan verkleind.

Het behouden van een gezond gewicht is vooral belangrijk wanneer je HIV positief bent. Als je beneden het normale gewicht bent dien je te proberen om wat bij te komen.

Als je eetlust goed is, neem dan grote hoeveelheden eiwitten rijke voeding in.

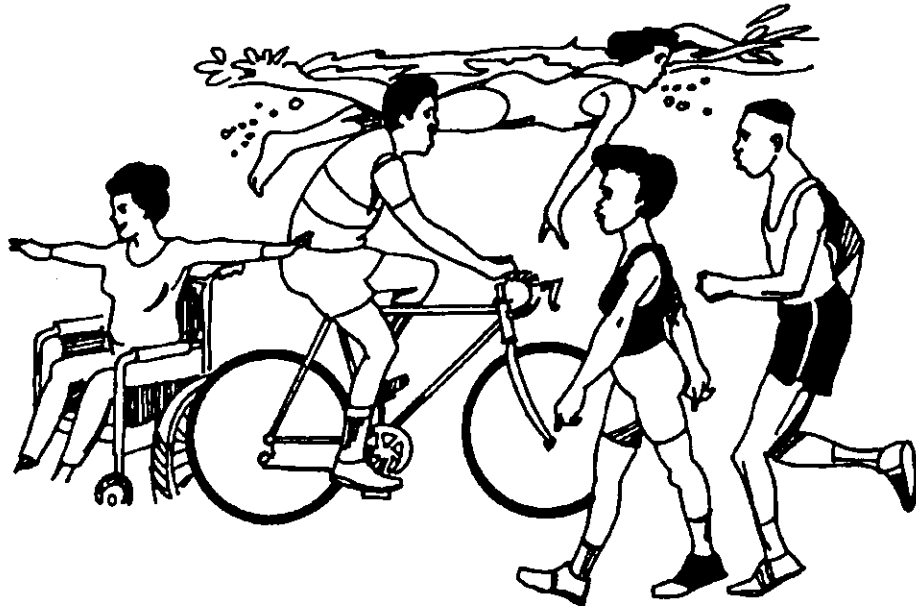
Het is een goed idee om de zes voedingsgroepen op een muur te zetten of dan op een ijskast, om dan dagelijks zo na te gaan of je van alle voedingsgroepen eet.

Regelmatig oefenen



Geregelde oefening is belangrijk om je gezond te houden. Oefening versterkt je spieren hetgeen jou weerstand opbouwt. Oefening is de enige manier om spieren te bouwen, hetgeen de manier is waarop je lichaam proteïne opslaat. Als je in gewicht wil toenemen dan dien je naast meer te eten ook te oefenen. Als je dit niet doet, dan zullen de extra calorieën die je eet tot vet omgezet worden. Dat is niet echt goed, omdat je opgeslagen proteïnen nodig hebt om infecties te voorkomen.

Oefening verhoogt ook je eetlust en jouw persoonlijk gevoel. Het is zowel voor de geest alsook het lichaam van de mens goed. Als je geen geregelde oefeningen doet, maak dan moeite om dat te doen. Jouw doel dient te zijn om de spieren te ontwikkelen door een oefenprogramma die weerstand biedt.



Het is moeilijk om te oefenen wanneer je moe bent of verschillende fysieke problemen hebt. Je kan een adviseur vragen die je kan helpen een programma te ontwikkelen die jou goed uit komt. Regelmatig oefenen is net zo belangrijk als gezond eten is voor je gezondheid.

Het is moeilijk om te oefenen wanneer je moe bent of fysieke problemen ervaart. Je kunt een adviseur raadplegen, die jou kan helpen om een programma te maken die jou ten goede komt.

Houd je eetlust in stand

Ofschoon je weet dat je moet eten, heb je er soms geen zin in. Er zijn manieren om je eetlust te bevorderen.

Zorg goed voor jezelf



Kook enkele van je favoriete gerechten, waarvan je hield voor je HIV positief was. Wandel naar de markt, de supermarkt of de winkel om iets speciaal te kopen om te eten. Zorg voor een speciale plaats in de keuken

waar je deze spullen kan plaatsen, zodat je iets speciaal hebt wanneer je dat wil.

Maak elke maaltijd speciaal

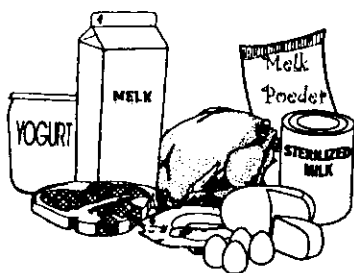
Zorg ervoor dat jou eten er goed en voedzaam uitziet. Maak verschillende gerechten zodat je keuze hebt wanneer je een bepaald iets niet wil eten. Gebruik kruiden om je eten smaakvol te maken. Probeer met vrienden en gezinsleden te eten en maak etenstijd een speciale gelegenheid.

Peuter als dit voor je werkt

Als je niet ergens kan zitten voor je hoofdmaaltijd, zorg dan ervoor dat je verschillende kleine maaltijden en tussendoortjes neemt. Denk eraan dat je de verschillende voedingsstoffen die je dagelijks nodig hebt gebruikt.

Waar kun je de voedingsstoffen vinden die je nodig hebt?

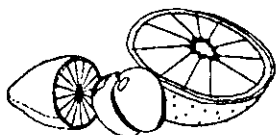
Je hebt al in hoofdstuk 3 gelezen hoe belangrijk het is om elke dag voedzaam te eten. Je hebt ook een gebalanceerd dieet nodig. Sommige voedingsoorten zijn rijk aan voedingsstoffen die belangrijk zijn voor je immuun systeem. Hier zijn dan enkele voorbeelden van voedingsstoffen en het voedsel waarin je ze kan vinden:



Eiwit maakt het immuun systeem sterk. Voeding met dierlijke herkomst zoals vlees, kip, vis, eieren, en melkproducten (melk, yoghurt, botermelk en kaas) zijn goede eiwit bronnen. Vlees van dieren (lever, nieren en hart) die geven meer eiwitten aan maaltijden. Worst is ook een goede bron van eiwitten. Sommige

planten zijn ook goede eiwit bronnen. Enkele zijn pinda (en pindakaas) droge pesie, channa, bruine bonen, linzen, en andere pesie soorten. Soja bonen en tahoe, hetgeen gegeten wordt door sommige vegetariërs, zijn goede bronnen van eiwitten.

Vitamine ondersteunen het immuun systeem en houden de voering van de maag en de ingewanden in stand. Dit maakt het moeilijker voor ziektekiemen om het lichaam binnen te komen en dan infecties te veroorzaken. Verse vruchten en groenten en pure vruchten sappen zijn de beste bronnen van een aantal vitaminen. Overkoken verliest de vitaminen en groente verliest haar vitamine als zij te lang in water is ondergedompeld.



Vitamine C helpt bij het herstellen van een infectie. Het wordt voornamelijk gevonden in citrus (sinaasappel, grapefruit, lemmetje, tangeloe en manderijn). Guave, manja, west indische kersen en andere vruchten zoals tomaten en allerlei soort verse zoete pepers zoals paprika zijn ook goede bronnen.

Vitamine A is belangrijk om de voering van het lichaam, de longen en de maag gezond te houden. Het wordt voornamelijk gevonden in donker groen, gele, oranje en rode vruchten en groenten. Dit zijn onder andere spinazie, broccoli, oker/tayerblad, groene zoete pepers, gele zoete patates, pompoen, wortelen, papaja, kanteloep, en manja. Lever is een van de beste bronnen van vitamine A. Andere dierlijke bronnen zijn; boter, kaas, eieren. Gedurende infectie is er een toename van het verlies van vitamine A door het lichaam.



Vitamine B₆ is nodig voor het onderhouden van een gezond immuun systeem en zenuw stelsel. Deze vitamine wordt verloren door het gebruik van bepaalde medicijnen die bij Tuberculose gebruikt worden. Goede voedingsbronnen hiervan zijn onder meer witte bonen, patates, vlees, vis, kip, watermeloen, koren, tarwe, noten, advocaat, broccoli, en groene blad groenten.

Selenium is een mineraal en een andere belangrijk voedingsstof voor het immuun systeem. Het helpt de T4 cellen te activeren. Goede bronnen hiervan zijn volle granen zoals tarwe brood, zemelen en zuivel producten zoals melk, yoghurt, en kaas. Eiwit rijke voeding zoals vlees, vis, kip en ei zijn ook goede bronnen en zo ook pindakaas, droge pesie en noten.

Zink is ook een belangrijk mineraal voor het immuun systeem. Sommige van haar voedingsbronnen zijn vlees, vis, kip, schaal dieren, volle granen, bonen, pinda, melk en zuivelproducten.

Flavonoids en phytoesterols zijn natuurlijke delen die gevonden worden in vruchten, groenten maar ze zijn geen voedingsstoffen. Ze helpen het immuun systeem en helpen in de preventie van kanker en andere ziekten. Flavonoids kunnen gevonden worden in citrus, appels, kersen, rode druiven (ook druivensap), wortelen, uien, broccoli, kool, bloemkool, gro-pesie, peper en groene (geen zwarte) thee. Phytosterols worden gevonden in heel wat voedingssoorten. Door een variëteit aan vruchten te eten zorgt je voor voldoende inname hiervan. Zeevoeding, pesie, noten en zonnebloem zaden, sesam zaad en vollen granen zijn vooral goede bronnen.

Onthoud:

Alcohol kan de functie van het immuun systeem verstoren, door belangrijke bouwstoffen van het immuun systeem teniet te maken. Het drinken van alcohol, inclusief bier, wijn, en whisky dient helemaal voorkomen te worden.

Hoe je voeding zo voedzaam mogelijk te maken

Soms dien je jouw voeding voedzamer te maken. Dat betekent dat je het aantal calorieën of de voedingswaarde van hetgeen je eet dient op te voeren zonder dat je meer voedsel gebruikt.

Tips om extra energie te krijgen

Droge Vruchten	<ul style="list-style-type: none">• Eet dit als een snack of als dessert• Voeg dit aan bij brood, koek, koekjes, koude of hete pap• Mix ze met noten, granola of droge papsoorten• Met salade• Met gekookte rijst, met of zonder groenten
Suiker	<ul style="list-style-type: none">• Toevoegen aan pap, melk of

	<p>melk dranken, vruchten of yoghurt als je dit aankan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maak soms popcorn met karamel
Jam en Puree	<ul style="list-style-type: none"> • Als brood beleg en gesmeerd op gebakjes met boter, margarine of pindakaas
Margarine, Vegetarische Olie en Boter	<ul style="list-style-type: none"> • Toevoegen aan eten gedurende of na het koken • Bak of sauteer voedsel ermee, als je het kan verdragen • Eet dit met voeding of snacks zoveel als maar kan • Sprei boter of margarine op brood, beschuit en andere gebakjes. Gebruik het ook met pap, rijst, spaghetti en groenten • Toevoegen aan hete popcorn

Tips om extra energie te krijgen

Mayonaise	<ul style="list-style-type: none"> • Toevoegen aan salade b.v heel wat grond vruchten, spaghetti, groenten zoals pesies en wortelen • Combineren met koud gekookt vlees, vis of eieren om een puree, salade te maken of om meer smaak te geven • Sprei het op boterhamen, brood, beschuitjes
Harde of zachte ice cream	<ul style="list-style-type: none"> • Zet het op gebakken dessert, koek, gelatine, pudding, vla en verse vruchten • Drink het als milkshake

Tips om extra eiwit te krijgen

Vlees, vis en kip	<ul style="list-style-type: none">• Snijd het in stukjes en voeg het toe bij vlees, salade, soep of sausen• Voeg het toe aan gebakken eieren of omelet, of broodvulling
Eieren Eet nooit rauwe eieren en gebruik ze niet in gerechten die niet gekookt gaan worden	<ul style="list-style-type: none">• Hard gekookte eieren kunnen in stukjes gesneden te worden en toegevoegd te worden aan salade saus, groenten, aardappel puree, andere puree soorten, groene bananen/bacoven of broodvrucht• Probeer extra eiwit toe te voegen aan gebakken eieren, vla, pudding en eieren dranken

Tips om extra eiwit te krijgen

Melk	<ul style="list-style-type: none">• Leng magere melk of soja aan bij normale melk om zo twee maal 'geconcentreerde' melk te krijgen. Laat dit goed koud worden om zo een betere smaak te krijgen• Gebruik 'geconcentreerde' melk voor het koken en om melk dranken te vervaardigen• Gebruik melk in plaats van water om pap, soep, thee, cacao, en koffie te maken• Toevoegen aan deeg wanneer er gebakken gerechten zoals roti, brood of dompling wordt gemaakt• Gebruik volle of gecondenseerde melk in plaats van water, tijdens het koken, zoveel als dit kan
Kaas	<ul style="list-style-type: none">• Sprenkel dit op gekookte groenten, salade, gekookt vlees, kip en vis• Eet dit met verse vruchten• Eet dit met brood, beschuitjes, bol, sweetbread als deel van een maaltijd of snack.

Wanneer gezond eten niet voldoende is

Hoe goed je dan ook je eetplan volgt, kunnen er momenten zijn waarbij je merkt dat je gewoon niet genoeg eet om je gewicht in stand te houden of om verloren gewicht terug te krijgen. Je wil eten, maar door verschillende redenen kun je de hoeveelheid voeding die je naar binnen moet krijgen niet eten.

Als je niet genoeg voedsel kan eten, moet je naar andere manieren uitkijken om je voedingsstoffen te krijgen. Je dient misschien de normale opname te versterken met vitamine en mineralen tabletten of met voedzame dranken die je geregeld inneemt.

Vitaminen en Mineralen

Voordat je tabletten inneemt dien je onderzocht te worden door een geregistreerde diëtist(e), die jou medische geschiedenis zal bekijken en zal letten op andere informatie die je dokter gegeven heeft. Dit is belangrijk omdat net zoals medicijnen, vitamine als ook minerale tabletten schadelijk zijn als deze niet juist ingenomen worden.

Multi-vitamine kan niet de plaats innemen van gezonde voeding, hetgeen eiwitten, energie, vitamine en mineralen kan bevatten. Vitamine en minerale tabletten helpen de energie aan het voedsel te onttrekken, maar zijn niet een bron van energie. Zonder eiwit en energie, betekenen vitamine en mineralen niet veel. Dus als je tabletten inneemt of niet, je moet eten.

Je dokter of diëtist kan voorstellen dat je jouw voeding ondersteunt met vitamine en mineraal tabletten.

Vloeibare voeding vervangers

Voeding vervangers kunnen thuis gemaakt worden of van commerciële makelaar zijn zoals; Boost, Ensure, Entrex, Resource en andere producten die in apotheken en voedingswinkels worden verkocht. Ze komen meestal in poeder vorm. Ze zijn geen magische dranken maar ze bestaan feitelijk uit normale voeding met extra vitamine en mineralen. Als je deze producten gebruikt, probeer dan te combineren, zodat je niet moe wordt van een smaak. Je zult professionele bijstand van een diëtist nodig hebben.

*Wat zit er in goede multi
vitamine/minerale tabletten:*

- 1. Mineralen: ijzer, zink, koper en selenium.*
- 2. 6000 I.U of minder vitamine A. Neem niet meer dan dit, omdat in de lever opgeslagen kan worden tot vergif.*
- 3. 25 mg of minder vitamine B₆.*
- 4. 400 mcg om minder folacin (ook foliumzuur genoemd)*

Kunnen voeding vervangers je helpen om bij te komen?



Om bij te komen, moet je meer eten dan je nodig hebt. Om 1 pond bij te komen dien je 3500 calorieën meer te eten dan je lichaam nodig heeft. Een (1) glas commerciële voeding vervanging heeft gemiddeld 250 calorieën. Je dient dus twee (2) glazen per dag te drinken, in combinatie met jou normale maaltijden om dus 500 calorieën toe te voegen aan je voeding. Met dit patroon moet je zeven dagen lang twee glazen drinken, zonder een maaltijd over te slaan.

Tenzij je deze vervangers gratis krijgt, is het een heel dure manier om bij te komen. Je zult ook merken dat het drinken van vervangers je eetlust vermindert en dat je aan het einde van de dag niet veel hebt gegeten. Als dit gebeurt, is het niet raadzaam om commerciële voeding vervangers te gebruiken.

Je kan je eigen voeding vervangers maken

Als je een blender hebt kan je jou eigen voeding vervangers maken. Probeer dan de recepten uit hoofdstuk 10. Ze zijn makkelijk te maken en zijn qua smaak goedgekeurd door mensen die HIV positief zijn. Je kunt ook met soortgelijke ingrediënten experimenteren om jou 'enerige maaltijden' te maken.

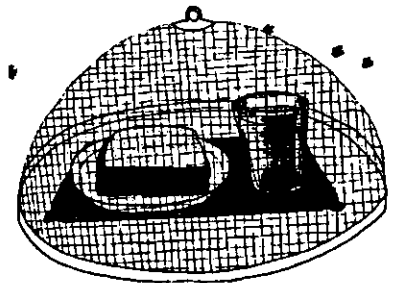
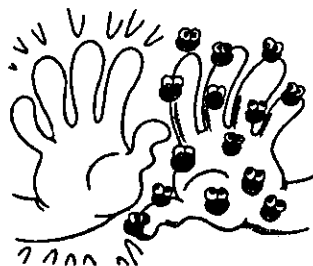
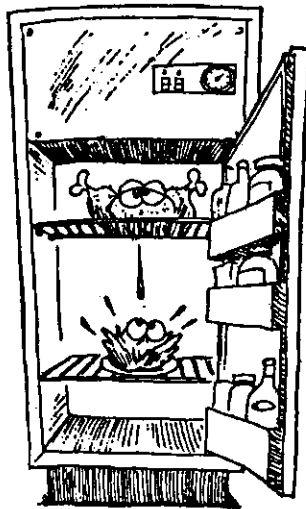
Andere voedingsmogelijkheden

Sommige mensen hebben zoveel moeite om te eten dat zij niet eens behoorlijk voeding vervangers kunnen drinken. Zij dienen misschien gevoed te worden door een buis die door hun neus loopt of door een buis die anders met hun maag in contact staat. Met de juiste zorg en advies kan je jezelf thuis voeden d.m.v deze methoden. Een andere methode is om door een ader gevoed te worden.

Praat tot je dokter voor advies en hulp bij het voeden door een van deze methoden. Blijf in contact met je dokter of de gezondheidswerker.

6

Voedingsveiligheid en hygiëne



6 *Voedingsveiligheid en hygiëne*

Voedselvergiftiging en HIV

Elk jaar worden mensen ziek door het innemen van eten met schadelijke ziektekiemen heeft. Heel wat van ze zijn snel hersteld. Maar voor mensen met een verzwakt immuun systeem, zoals het geval is bij HIV, kan voedsel vergiftiging heel gevaarlijk zijn. Het kan diarree, duizeligheid, braken, buikpijn, krampen en andere symptomen veroorzaken. Het kan zelfs een gevaar voor je leven zijn.



Voedsel veiligheid is makkelijk. Het is bovenal parate kennis. Het houdt in; weten welk voedsel te eten en weten hoe het voor te bereiden en op te slaan.

Dit zijn belangrijke dingen om te weten omdat veilig eten ziekte kan voorkomen en je leven kan bewaren. Reken niet op uw zinnen van zicht, reuk of smaak om je tegen bedorven voeding te beschermen. Jammer genoeg is het altijd niet mogelijk te weten als voedsel bedorven is door het te ruiken, ernaar te kijken of het te proeven.

Veilig voedsel kopen



Veilig eten begint wanneer je het voedsel koopt. Koop niet van winkels of een markt die niet schoon eruit ziet. Breng je voedsel na inkoop direct naar huis en bewaar het in een ijskast, vriezer of een andere koele ruimte.

Basis regels

- Houd koud eten koud en warm eten warm.
- Voorkom contact tussen rauw en gekookt voedsel.
- Vlees, kip, vis en eieren dienen goed gekookt te worden.
- Eet geen rauw vlees, vis of zeevoedsel.
- Was alle verse vruchten en groenten voor het eten of koken van dezen.
- Let erop dat het water, goed drinkwater dient te zijn.
- Als je niet precies weet waar het eten vandaan komt, of hoe het voorbereid is, is het veiliger om het niet te eten. Als je twijfelt, eet het dan niet.
- Wanneer je twijfelt, gooi het dan gerust weg.
- Was altijd je handen met zeep en schoon water voordat je het eten aanraakt.

Vers vlees, kip, zeevoedsel en vis

- Koop hoeveelheid voeding die gegeten kan worden om bederf te voorkomen. Het is soms goedkoper om voedsel in grote hoeveelheden te kopen, maar zonder een koelkast of vriezer om dit goed te bewaren is dit niet een goed idee.
- Als je rauw vlees of kip koopt, zet het dan in een aparte plastieke zak of container zodat het niet op ander voedsel druipt.
- Als gekookt vlees tegen ander voedsel aan zit, zonder dat het gewikkeld is, koop het dan niet. De ziektekiemen van de ene kunnen de andere besmetten.
- Kijk naar de vervaldatum op het pakket. Hoe verser het voedsel, hoe beter het is. Het is niet veilig om voedsel te kopen die een hele tijd op een rek gezeten heeft of vervallen is.
- Gebruik geen blik voeding, waarvan het blik bol (opgeblazen), of gedeukt staat of een lekkage heeft. Wordt niet verleid door kortingen op beschadigde blikken.



Melkproducten



- Let erop dat je alleen gepasteuriseerde melk en kaas koopt. Het pasteuriseren doodt schadelijke bacteriën. Zoek naar het woord gepasteuriseerd op het etiket.
- Let altijd op de productie datum op het pakket. Hoe verser, hoe beter.
- Het is niet veilig om rauwe (niet gepasteuriseerde) melk te drinken. Kook het voordat je het drinkt.
- Gooi beschimmelde kaas weg. Het snijden van het beschimmeld gedeelte is niet goed genoeg.
- Voorkom rauwe melk en kaas, omdat zij schadelijke bacteriën kunnen bevatten.
- Gebruik geen kaas met blauwe mazen en zachte kaas zoals Brie en Camembert, omdat zij levende schimmels bevatten. Zij zijn niet veilig voor mensen die leven met HIV/AIDS.

Eieren

- Koop alleen eieren die in de koelkast waren en die niet gebarsten zijn.
- Let altijd op de vervaldatum.



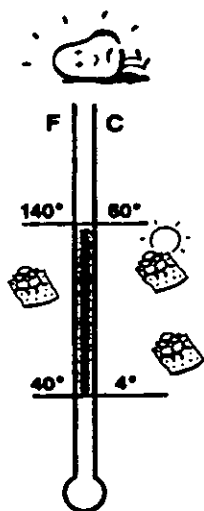
Groenten en vruchten



- Het beste is om vruchten en groenten in de hoeveelheden te kopen die je nodig hebt.
- Voorkom rijpe en beschadigde vruchten en groenten. Bacteriën kunnen makkelijker in ze nestelen.

Voedsel goed bewaren

- Neem geen kans door beschimmeld voedsel te eten. Verpak het en gooi het weg.
- Als je een ijskast, cooler of ijsbox hebt, is het veilig de temperatuur tussen boven 35⁰F tot 40⁰F (2⁰C tot 6⁰CP) te



bewaren. Bacteriën kunnen snel groeien tussen de 40⁰F en 140⁰F. Je vriezer dien je te stellen onder het vriespunt van 30⁰F (-2⁰C).

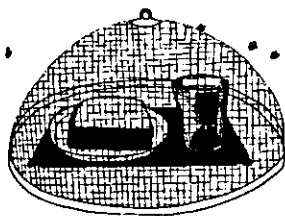
De temperatuur in je ijskast dient niet boven de 40⁰F (4⁰C) gezet te worden. Je vriezer dient niet hoger dan 30⁰F (-2⁰C) gezet te zijn.

- Eet geen voedsel waarvan de vervaldatum reeds voorbij is.
- De temperatuur van je ijskast dient niet hoger gesteld te zijn dan 40⁰F (4⁰C)
- Je vriezer dient niet hoger gesteld te worden dan 30⁰F (-2⁰C). Houd rauw vlees, vis en eieren gescheiden van

alle ander voedsel en zorg ervoor dat er niets drupt op ander voedsel.

- Resten dienen bewaard te worden in goed sluitende containers.
- Gebruik plastieke zakken niet twee keren. Zij kunnen voedingsdelen bevatten die ervoor schimmels en bacteriën helpen groeien.
- Melk dient in een ijskast, cooler of ijsbox gehouden te worden.
- Eieren dienen in het algemeen gedeelte van de koelkast, dus niet bij de deur, gezet te worden. Als je een ei met een barst hebt, gooi het dan weg.
- Vruchten en groenten blijven langer goed wanneer ze in een ijskast gezet zijn.
- Maak gaten in plastieke zakken die gebruikt worden om groenten en vruchten op te slaan. Op deze manier vindt er lucht circulatie plaats.

- Aardappelen dienen niet in plastieke zakken gezet te worden, maar dienen echter in een koele, donkere, goed geventileerde ruimte geplaatst te worden.



- Aardappelen die groen en zacht en gerimpeld eruit zien dienen weggegooid te worden.
- Bewaar voedsel tegen insecten, knaagdieren en andere dieren.

Voedsel veilig bereiden

Was je handen vaak

- Was je handen met zeep en water voordat je voedsel aanraakt en nadat je vlees, kip, vis, zee voedsel of eieren hebt aangeraakt.



- Gebruik eerder papieren doekjes in plaats van lappen doekjes om je handen te vegen. Als je lappen doekjes gebruikt, was ze dan vaak in heet water met zeep. Als je in de keuken lappen doekjes gebruikt, gebruik dan twee; een voor je handen en de andere voor het aanrecht.
- Het beste is om jouw schone vaat droog te laten druppen in plaats van deze af te drogen met een doek.
- Als je een snee of een wondje aan je hand hebt zorg dan ervoor dat je je handen goed wast en rubberen handschoenen gebruikt wanneer je met voedsel omgaat.

Was je handen en kookgerei zelfs beter wanneer je griep, koorts of diarree hebt.

Houd je eetgerei en aanrecht heel schoon

- Was je borden en eetgerei met heet water en zeep en spoel ze met heet water. Onthoud dat het de hitte van het water en niet de zeep is die belangrijk is voor goede hygiëne. Als het water te vuil wordt, vervang het dan en ga door met het wassen. Zorg ervoor dat je genoeg heet water hebt om je eetgerei goed te wassen.



- Aanrechten en vleesplanken die met rauw vlees, kip, vis, zee voedsel en eieren in contact zijn gekomen dienen gewassen en gespoeld te worden met heet water en zeep, en dan gedesinfecteerd te worden. Hierna dienen ze weer gespoeld te worden.

- Houd een opgeloste desinfectant en een paar rubberen handschoenen binnen bereik. Het gebruik van een desinfectant dient deel te worden van je keuken routine. Om het makkelijk te maken, zorg dan ervoor dan je het oplost en dan in een plastieke spuitfles zet.

- Was snijplanken nadat je een gerecht hebt voorbereid en voordat je overstapt naar het volgend item. Veeg het aanrecht vaak.
- Gebruik een harde plastieke, marmeren of stenen snijplank in

*Desinfectanten
Oplossing:
Mix een
halve theelepel
bleekmiddel (2ml)
met 2 cups water
(500ml). Houd de
oplossing bij de
hand, voor het
gebruik in de
keuken.*

plaats van een houten snijplank. Zorg ervoor dat je ze goed reinigt.

- Als je een oven, microwave of vriezer hebt, houdt ze dan schoon.
- Gebruik een snijplank voor rauwe voeding. Het aanrecht is niet een veilige plek hiervoor. Indien mogelijk, gebruik dan liever een snijplank voor vlees, vis, kip en een voor groenten en brood.
- Als er maar een snijplank beschikbaar

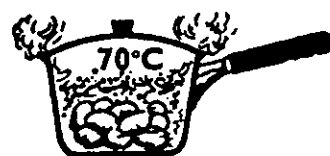
is, zorg dan ervoor dat deze dan elke keer schoongemaakt wordt nadat elk soort van voeding gesneden is. Snijplanken van plastic of marmer zijn het veiligst bij het bereiden van rauwe vleesproducten. Zoek een andere snijplank wanneer je plasticke snijplank heel erg gekrabbt en moeilijk schoon te maken is.

Ontdooien van vlees

- Ontdooi bevroren vlees altijd op een rek in de ijskast, dus nooit op kamer temperatuur. Zet de rek op de bodem van de ijskast, om ervoor te zorgen dat er niet gelekt wordt op ander voedsel.

Gezond koken om gezond te eten

Goed koken doodt bacterie in rauw voedsel. Kook het eten altijd goed en proef het niet voordat het goed gekookt of verhit is.



Vlees, kip, zeevoedsel en vis

- Vlees en kip dienen gekookt te worden totdat ze helemaal gaar zijn. Wanneer ze nog steeds rose zijn van binnen, zijn ze niet veilig voor je. Als je in een restaurant of bij een vriend thuis eet, zorg er dan voor dat het vlees goed gaar is.
- Vis en ander zee voedsel dient gekookt te worden totdat ze helemaal gaar zijn en makkelijk uiteen vallen.
- Eet geen rauwe, niet gekookte zee voedsel zoals oesters, slakken, soeshi, of vis.
- Als je eten koopt die voorheen gekookt is, zorg dan ervoor dat het goed verhit is voor je het eet.

Als je vlees roostert boven een vlam, zorg dan ervoor dat je dit voorkookt voordat je het barbecuet en let erop dat het goed gekookt is.

Goede temperatuur voor het koken

- Als je een vlees thermometer gebruikt, zorg dan ervoor dat het in het dikste gedeelte van het vlees geplaatst wordt. Het dient niet in contact te komen met been.
- Meet de temperatuur van vlees die in de microwave gekookt is, aan het eind van de kooktijd.

Voedsel	Temperatuur
Vis	140 ⁰ F (60 ⁰ C)
Rund, Lam, Varken	170 ⁰ F (75 ⁰ C)
Kalf Vlees	180 ⁰ F (80 ⁰ C)
Kip en Kalkoen	185 ⁰ F (85 ⁰ C)

Eieren

- Kook eieren altijd totdat zowel het wit als het geel gedeelte hard zijn.
- Vermijd eten die rauwe eieren bevat, zoals salade sausen, sausen, ice cream, milkshakes en dranken die rauwe eieren bevatten.
- Hard gekookte eieren kunnen makkelijk tot zeven dagen in de kast blijven.
- Wanneer je bakt, zorg dan ervoor dat je geen deeg of een rauwe beslag proeft als er eieren in zijn.

Groenten en vruchten

- Was vruchten en groenten goed onder stromend water of met water dat gezond is om te drinken, voordat je deze eet.
- Als je ze niet kan wassen, zorg dan ervoor dat je de vruchten en groenten schilt. Een mix van een theelepel (5ml) bleekmiddel op 4 cups (1 liter) water, of schoon water, kan gebruikt worden om vruchten en groenten te wassen.
- Snijd alle worteltjes en groene plekken die er op aardappelen ontstaan.

Zorg voor je restjes

De temperatuur van de ijskast kan geen bacteriën doden; het kan alleen de snelheid van de groei van de bacteriën verminderen. Als eten er vreemd uitziet of vreemd ruikt, gooi het dan liever weg.

- Bedek of zet eten die je niet direct gaat gebruiken in de ijskast.
- Restjes dienen niet gegeten te worden als ze langer dan drie dagen in de ijskast hebben gestaan.
- Als restjes koud gegeten dienen te worden; haal ze dan net voordat ze gegeten moeten worden uit de ijskast.
- Als je restjes warm wil eten, zorg dan ervoor dat je ze goed verhit. Als eten verhit wordt, dien je dit voor tien minuten zo te houden.
- Als je soep, saus verhit, moet je ze dan aan de kook brengen en dan voor tien minuten op een laag vuurtje houden.

Het invriezen

- Plaats een etiket met de dag, de inhoud en het aantal porties.
- Wanneer je bevroren voedsel gebruik, zorg dan ervoor dat je van de oudste pakketten eerst gebruikt.
- Je kan voedsel invriezen in plastieke verpakking, aluminium foil en plastieke en metalen containers. Bepaalde glazen containers kunnen ook in de snack.
- Sommige gerechten vriezen niet goed. Deze zijn onder andere gekookte eieren, gekookte aardappelen, vele salades en sommige verse vruchten, gebakken eten en boterhammen met mayonaise.

<i>Voedsel dat goed invriest</i>	
Voedsel	Houdbaarheid (in maanden)
Gekookte vruchten (taarten, saus, gebakjes)	6
Vlees, kip, zee voedsel en vis	.
• Gekookt, geroosterd en bevroren zonder saus	1
• Gekookt, geroosterd en bevroren met saus	2-3
• Vis met saus	1-2
• Met brood (gekookt)	1-2
• Spaghetti saus, lasagne en gebakjes	2-3

Soep	4
Groenten	
• Gekookt met saus	1
• Gekookt, en tot puree gemaakt	1
Graan Producten	
• Gekookte rijst	1
• Brood	1
• Bol	1

Schoon en gezond water

- Zorg ervoor dat je alleen water van een schone bron drinkt. Als je water krijgt van een rivier of een put, en je weet niet zeker als het schoon is, dan dien je het alleen te drinken nadat je het op z'n minst 5 minuten hebt gekookt.
- Gebruikt de 'oplossing methode' om het water schoon te maken wanneer je dit niet koken kan. Zet dan 1 theelepel (5ml) of 1 dop van de fles, als de fles een dop heeft, op iets meer dan 25 liter water. Mix het goed en laat het dan 2 uren staan (of zelfs 1 avond) voordat je het gebruikt.
- Bewaar het goed in een container of met een lappen deksel.
- Koude dranken of ijsblokjes dienen gemaakt te worden met water dat schoon en gezond is.

Uit eten en reizen

- Eet geen eten dat niet goed gekookt is. Schaam je niet om te vragen dat het gedaan wordt zoals jij dat wil.
- Vermijd salade en rauwe groenten en fruit met een schil.
- Voedsel veiligheid is niet hetzelfde overal. Wanneer je reist kom je in contact met enkele ziektekiemen waar je lichaam niet gewoon aan is. Jouw immuun systeem is hierop niet voorbereid en dit kan zelfs voor gezonde mensen een probleem zijn. Diarree is niet een normaal gevolg. Wanneer je immuun systeem verzwakt is door HIV/AIDS, is het makkelijk om ziek

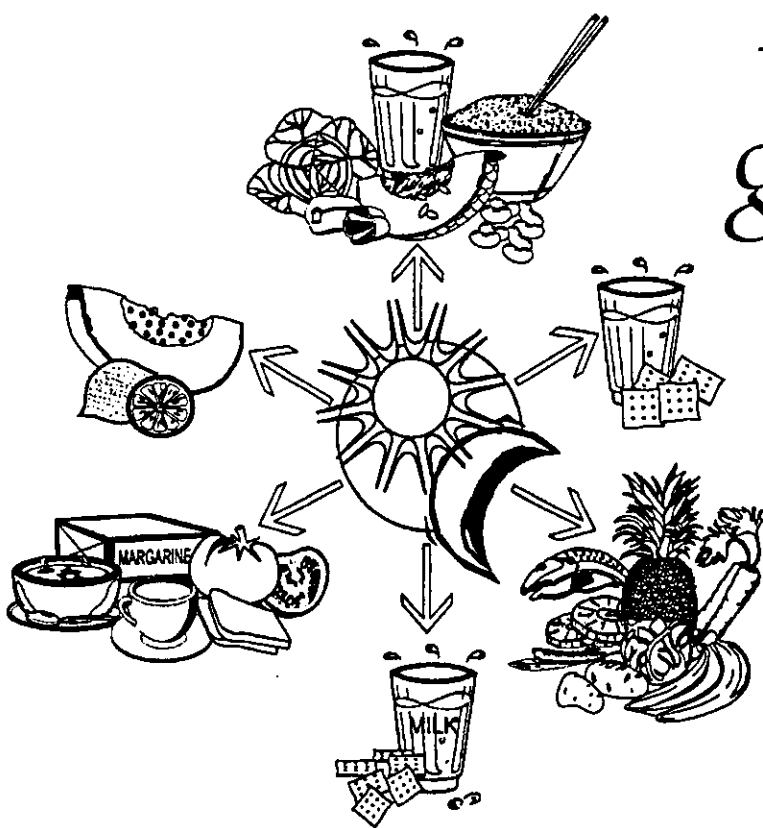
te worden van voedsel en water dat niet voor problemen zorgt bij een niet geïnfecteerde persoon.

- Extra zorg dient genomen te worden wanneer er gereisd wordt of wanneer men uit eet. Het is je aangeraden om alleen water te drinken dat gekookt is of dranken die in een fles of blik verkocht worden. Gebruik geen ijs in dranken, omdat het water waarmee het ijs gemaakt is onveilig kan zijn.
- Eten van de straat, kunnen een bron van voedsel vergiftiging zijn als ze niet goed gekookt, bewaard en verhit zijn.



7

Omgaan met HIV/AIDS gerelateerde problemen



7 *Omgaan met HIV/AIDS gerelateerde problemen*

Het is niet altijd makkelijk om een gezond eetplan te volgen wanneer je HIV positief bent. Wanneer je je moe, ziek, verdrietig of angstig voelt is het moeilijker om aandacht te besteden aan wat je eet. We hebben eerder gesproken over hoe belangrijk het is om een gezond dieet op na te houden. Soms kan het inderdaad heel moeilijk zijn.

Het kan zijn dat je moeilijk kan kauwen of dat het eten moeilijk verteert. Het kan zijn dat je intolerant wordt voor melk. Diarree maakt dat je lichaam moeilijk de voedingsstoffen kan opnemen. Sommige gerechten lijken niet meer aantrekkelijk en maken je misselijk en leiden tot braken. Het kan zijn dat je jouw eetlust verliest als resultaat van de infectie of als een bijverschijnsel van de medicamenten omdat je jou angstig, depressief en gestrest voelt. Jouw dokter of gezondheidswerker kan helpen. Wacht dus niet.

Omgaan met problemen die aan HIV gerelateerd zijn kan moeilijk zijn. Doe je best. Dit hoofdstuk gaat over enkele van de problemen die je kan krijgen en enkele dingen die je kan doen om met ze om te gaan.

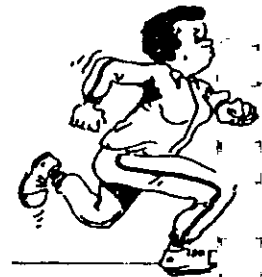
Onthoud:

Het is belangrijk om voldoende voedingsstoffen naar binnen te krijgen om je immuun systeem te helpen. Het is belangrijk dat je genoeg eet.

Is je eetlust verdwenen?

- Eet dan vaak kleine voedzame maaltijden.

- Eet vaker je favoriete voedzame maaltijden.
- Drink na het eten, niet voor of tijdens het eten.
- Gebruik eten die rijk is aan voedingsstoffen of drink een van de aangegeven commerciële voeding vervangers.
- Maak gebruik van de tijden dat je eetlust goed is en eet dus iets meer.
- Wees flexibel met de tijden waarop je eet en ook nog met je voedingskeuze. Je mag ook gekookt eten als ontbijt hebben als dat hetgeen is dat je wil eten.
- Maak elke maaltijd een aangename ervaring. Eet met vrienden en familie. Dek een leuke tafel of ga picknicken. Luister naar jou favoriete muziek terwijl je eet.
- Zorg ervoor dat je eten die snel te koken is ook bij de hand hebt.
- Oefeningen verruimen je eetlust. Zelfs lichte oefening is goed. Probeer een dagelijkse wandeling te nemen voor het eten.
- Vermijd alcohol, dieet dranken en voedsel dat weinig calorieën bevat. Ze kunnen je eetlust verminderen en op die manier je lichaam van belangrijke calorieën weerhouden.



Ben je moe en heb je geen energie?

- Aanvaardt hulp van anderen die je willen helpen koken. Aarzel niet, vraag om hulp.
- Bewaar restjes goed om deze later te gebruiken.
- Kook extra wanneer je jou goed voelt. Bewaar ze in bevroren porties die je later kan gebruiken, wanneer je minder energie hebt. Verhit net genoeg voor een maaltijd of snack.
- Gebruik voor het gemak makkelijk voor te bereiden voedsel in blik.
- Drink gedurende de dag proteïne dranken.
- Gebruik zoveel als kan wegwerp materiaal zodat je minder vaat hebt.
- Gebruik je favoriete voedingsvervanger.

- Onthoud dat vermoeidheid een gevolg kan zijn van bloedarmoede. Raadpleeg jou gezondheidswerker. Rust zoveel als je kan en wees lief voor jezelf.

Wanneer je diarree hebt

Voorgeschreven medicijnen, stress, infecties en hoge dosis vitaminen en mineralen kunnen allemaal diarree veroorzaken. Sommige voedingsoorten kunnen het erger maken wanneer je darmen gevoelig zijn of wanneer het voedsel te machtig is.

- Het grootste probleem met diarree is het verlies van vocht. Drink zoveel en zo vaak als mogelijk en blijf eten. Maar denk eraan dat je geen pruimen sap, soft, alcohol, koffie, thee of cacao moet gebruiken.

Onthoud

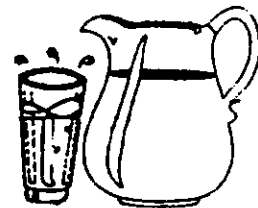
Diarree is een serieus probleem. Wacht niet. Maak contact met een dokter of gezondheidswerker. Het is belangrijk dat je zo gauw als mogelijk nagaat wat de diarree veroorzaakt.

- Zout van het lichaam wordt verloren door diarree. Je kan deze vervangen door bepaalde vruchten en groenten te eten. Bacoven, druiven, ananas, tomaten en bananen zijn goede bronnen voor potasium, maar wees voorzichtig met het eten van voedsel die de diarree verergeren.
- Soms kan eten met heel wat vet de diarree verergeren. Als dit een probleem is, verminder dan de hoeveelheid room, roomsaus, varken, saucijsjes, kaas, pindakaas en boter of margarine die je inneemt.
- Voeding dat suikerrijk is zoals; soft, jam, honing, dessert, chocolade, sappen met aangelengde suiker, ice cream en melk ijsjes moeten vermeden worden. Zij kunnen de diarree verergeren.

- Verminder je verbruik van melk en melkproducten. Zure melkproducten zoals yoghurt en boter melk kunnen vaker beter verdragen worden.
- Eet voeding met veel zetmeel zoals: rijst, spaghetti, pap, bacoven en brood.
- Eet om de zoveel uren kleine maaltijden in plaats van drie grote maaltijden.
- Eet eerder warm eten in plaats van heet of koud eten. Zorg er echter voor dat het eten goed voorverwarmd is.
- Raadpleeg je diëtist om te weten welk voedsel goed is.

Constipatie

- Eet geregeld. Probeer geen maaltijden over te slaan, zelfs als je niet goed voelt.
- Neem veel vocht in—ongeveer 8 glazen per dag. Het hoeft niet perse water te zijn. Elke vloeistof die je drinkt kan goed zijn.
- Probeer actiever te zijn. Als je voor een lange tijd in bed blijft, kan de constipatie verergeren.
- Gebruik vezel rijk voedsel. Bonen, pap met graansoorten, groenten en fruit zijn goed. Droge vruchten, noten en zaden bieden ook vezels.
- Praat tot je gezondheidswerker over je constipatie.
- Luister naar je lichaam en ga naar het toilet wanneer je de behoefte hebt.



Wanneer je mond- of keelpijn hebt

- Heel wat van de opportunistische infecties die in de mond verschijnen kunnen met medicijnen verholpen worden. Hier zijn

enkele tips die je zullen helpen om beter te eten totdat je de infectie onder controle hebt.

- Gebruik eten die zacht en niet irriteerbaar is, zoals eieren, gemalen vlees, gebakken vis, spaghetti gerechten, tahoe, bananen puree, vla, gekookte pap, vruchten puree en gekookte groenten.
- Gebruik nat eten. Je kan bepaalde gerechten ook in water zetten of brood of beschuit in melk dopen om ze minder irriteerbaar voor de mond te maken.
- Vermijd gezouten en sterk gekruid voedsel, zoals peper en chips.
- Vermijd eten en drank die vol zuur zit, zoals lemmetje zap en azijn. Drink aangename dranken zoals appel zap, vruchten nectar en melk als je dat kan.
- Drink geen alcohol.
- Vermijd eten die aan je verhemelte kleeft zoals melk.
- Vermijd heel hete- of heel koude voeding. Eten op kamer temperatuur is aangenaam en smaakt misschien ook beter.
- Rook niet of rook zo weinig als mogelijk.
- Wees voorzichtig met eten uit de microwave, die koel aanvoelt in het midden en heel heet kan zijn aan de uiteinden.
- Vermijd voeding die heel wat kauwen vereisen of die heel wat vezels heeft.
- Je kunt merken dat het drinken makkelijker is met een rietje, maar wees voorzichtig met het irriteren van mondwondjes.
- Slikken kan makkelijker zijn als je je hoofd even naar voren of even naar achteren helt.
- Gebruik 'energie rijke' voeding om de voedingsstoffen inname te vergroten.
- Zorg voor een goede mondhygiëne



Misselijkheid en braken

- Voor heel wat mensen die leven met HIV is misselijkheid van korte duur. Infecties en medicijnen kunnen misselijkheid veroorzaken.
- Gebruik droog voedsel zoals beschuitjes, vooral als je voor een maaltijd het misselijk gevoel krijgt. Dit kan helpen om de maag tot rust te brengen, vooral voor het ontbijt.
- Eet zoveel als kan kleine maaltijden. Misselijkheid kan erger zijn wanneer de maag leeg is.
- Eet zachte, neutrale voeding die makkelijk te tolereren zijn.
- Vermijd onaangename geuren. Blijf uit de buurt van de keuken wanneer er gekookt wordt. Als je voor jezelf kookt, zorg dan voor voedsel die niet lang gekookt dient te worden. Eet op een goed geventileerde plek.
- Rust tussen maaltijden, maar ga niet liggen. Probeer je boven lichaam omhoog te houden tot twee uren na het eten.
- Raadpleeg je dokter of apotheker over de beste tijd om je medicijnen in te nemen.



Wanneer voedsel gewoon niet goed smaakt

- Veranderingen van smaak kunnen veroorzaakt worden door het gebruik van medicijnen, infecties of slechte voeding.
- Als je eten niet smaakt zoals het moet, zijn er een paar dingen die je kunt doen om ervoor te zorgen dat je de juiste hoeveelheid voedingsstoffen binnen krijgt.
- Gebruik voedsel van verschillende texturen.
- Probeer voedsel te eten die een sterke geur heeft.
- Gebruik meer kruiden in je voedsel. Sterke smaken kunnen aantrekkelijker zijn. Experimenteer met verschillende kruiden



om zo de smaak en de geur van voedsel op te peppen (inclusief groenten).

- Garneer vlees of vis in vruchten sappen of soja saus om de smaak te verhogen.
- Eet eiwit voeding koud of op kamer temperatuur.
- Gebruik verse vruchten of vruchten in blik om je milkshakes of ice creams meer kracht te geven.

Als je maagbranding krijgt of je opgeblazen voelt

- Eet geregeld kleine maaltijden.
- Vermijd gasvormende voeding zoals droge pesie en bonen, kool, bloemkool, koren, kastanjes, broccoli, koude dranken met gas en alle anderen die je hinderen.
- Vermijd sterk gekruide voeding.
- Vermijd voedsel met veel vet.
- Eet langzaam en kauw goed.

Wanneer je mond droog raakt (Xerotomia)

- Maak het eten nat door saus te gebruiken.
- Verminder of voorkom zouterige voeding.
- Drink geregeld, inclusief slokjes van dranken met gas.
- Maak je lippen vochtig met vaseline of lip balsem en zorg voor een goede mondhygiëne.



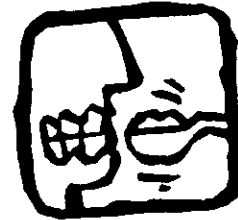
Als je jou snel vol voelt

- Eet geregeld kleine maaltijden.
- Kiest voeding die rijk is aan voedingsstoffen.
- Eet langzaam en kauw je eten goed.
- Voorkom vette en droog voedsel. Deze duren langere om te verteren.

- Vul jezelf niet met water, koffie, thee of andere dranken die calorie arm zijn.
- Houd voedzame snacks bij de hand.

Wanneer je niet van bepaald voedsel houdt

- Je moet ander voedsel kiezen waarvan je houdt, uit dezelfde voedingsgroep. Als je van een hele voedingsgroep niet houdt, vraag dan je diëtist of counselor om je te helpen om een andere groep met dezelfde voedingswaarde te kiezen. Op de dagen wanneer je jou goed voelt, kan je nagaan of het eten waarvan je eerst niet hield een beetje meer aan jou smaak voldoet.

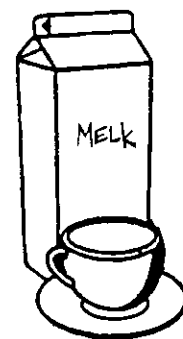


Als je geen vlees meer wil eten

- Is het alleen rood vlees dat je niet meer wil eten? Als het zo is dan kun je dan nog vis, kip, eieren, melk, kaas en andere kaasproducten, bonen en alle ander voedsel gemaakt met pesie en droge bonen eten.

Als je niet van melk houdt

- Het kan zijn dat je vanwege verschillende redenen niet van melk houdt, maar je kan melk toevoegen aan warme of koude dranken, om zo de smaak te veranderen. Gebruik de 'dubbele energie gerechten' van hoofdstuk 10. In plaat van het te drinken, kun je het misschien in een gekookt gerecht gebruiken (een macaroni schotel, bananen puree) of in gebakken brood en koek. Je kunt het misschien wel verdragen in kaas, ice cream en yoghurt.



Wanneer je geen melk meer kan drinken

- Als je lactose intolerant bent, dan kun je lactose arme melk of soja melk als alternatief gebruiken. Sommige mensen worden

door HIV lactose intolerant, maar je moet je dokter raadplegen als je problemen krijgt met het verteren van melk of melkproducten of een opgeblazen gevoel, gas of krampen of oprispen of diarree krijgt bij het gebruik van melk. Je hoeft niet perse te stoppen met het gebruik van melkproducten als je lactose intolerant bent. Je kunt proberen om het langzaam te drinken met een maaltijd, of om chocolade melk of yoghurt of harde kaas of botermelk in kleine hoeveelheden in te nemen.

Als vettig eten je ziek maakt

- Ofschoon vet een goede bron van calorieën is kunnen ze soms heel moeilijk te verteren zijn. Als dit het geval is bij jou dien je speciaal uit te kijken naar voedsel dat weinig vet heeft. Je zult ook minder vet aan je eten toe moeten voegen zodat jou eten niet vettig is. Je kunt proberen je vlees, vis, en kip te bakken, braden en barbecuen en de vel van kip en andere vette vleessoorten weg te halen. Je dient het vet van andere vleessoorten weg te halen voordat je het kookt. Over het algemeen wordt vetrijk voedsel minder getolereerd wanneer het koud is.



Als je geen groenten wil eten omdat ze te weinig smaak hebben

- Zet meer kruiden voor je groenten. Kies verse of gedroogde kruiden waarvan je houdt. Je zal verstedd staan over de verandering van smaak. Mix je favoriete groenten met de niet zo favoriete groenten. Zet wat kaas erop. Voeg geraspte of gesneden groente toe aan saus, soep of andere gerechten. Je houdt misschien van de smaak van rauwe voeding, maar denk aan voedsel veiligheid en het belang van het koken van voedsel. U zal als laatste ressort uw inname van de groenten groep moeten verhogen omdat beide groepen om en bij hetzelfde bieden.

Als je koorts en nachtzweeten krijgt

- Maak contact met je dokter of gezondheidswerker.
- Drink op z'n minst 8 glazen vloeistof per dag.
- Eet geregeld. Op z'n minst 6 keren per dag.
- Houd een glas water naast je bed.



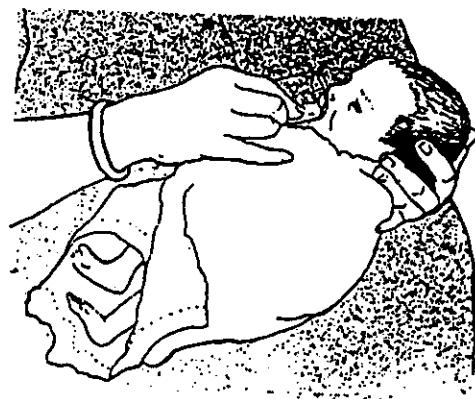
Als je smacht naar snoep en zoete snacks

- Het is goed om nu en dan je verlangen te bevredigen. Je moet wel voorzichtig zijn dat je niet alleen deze voedingsarme middelen gebruikt in plaats van voedingsrijke producten. Je lichaam heeft voedingsstoffen nodig die niet in snoep gevonden kan worden.



8

*Zuigelingen en
kinderen met
HIV/AIDS*



8 *Zuigelingen en kinderen met HIV/AIDS*

Het zorgen voor kinderen met speciale noden

Zuigelingen en kinderen zijn speciaal en teer. Het is belangrijk dat ze de juiste voeding krijgen om ze te helpen groeien en ontwikkelen. Goede voeding is ook belangrijk voor hen om sterk te zijn, om infecties tegen te gaan en om gewicht verlies tegen te gaan hetgeen heel uitdagend is bij kinderen met HIV/AIDS.



Onder voeding bij kinderen met HIV/AIDS kan door verschillende redenen veroorzaakt worden:

- Medicijnen voor HIV/AIDS kunnen misselijkheid en braken veroorzaken en als resultaat heeft het kind geen eetlust.
- Schimmel infecties in de mond kan eten en slikken moeilijk maken.
- Niet genoeg eten. Dat betekent dat het kind niet altijd de juiste voeding krijgt. Minder eten kan resulteren in gewicht verlies of helemaal geen gewicht toename.
- Infecties kunnen de eetlust van het kind beïnvloeden en kunnen de behoefte aan voedingsstoffen verhogen, bv, wanneer het kind koorts heeft.
- Diarree kan resulteren in het niet goed absorberen van voedsel. Onthoud dat te veel suiker, gesuikerde melk (lactose), vetten en oliën diarree kunnen verergeren.
- Een gebrek aan zorg kan ontstaan als de verzorger ziek is of ook lijdt aan HIV.

Zorgen voor zuigelingen

Het is alom bekend dat voor zuigelingen die niet HIV positief zijn, borstvoeding tot zes maanden de beste voeding is. Exclusieve borstvoeding bevordert groei en ontwikkeling, is makkelijk en bespaard geld en heeft ook voordelen voor de gezondheid van de moeder. Hiernaast is borstvoeding ook verantwoordelijk voor het voorkomen van diarree- of long-, oor en andere infecties.

Baby's kunnen het virus van borstvoeding krijgen.

Er zijn bewijzen die aangeven dat een HIV positieve moeder het virus kan verspreiden naar haar baby via moedermelk. Als resultaat hiervan is het nodig dat je goed gecounseld wordt. Bij deze sessies zal je recente informatie krijgen over de mogelijkheden die er zijn zodat je de juiste keuze kan maken voor je baby. Borstvoeding wordt niet voorgesteld, als vervangingsvoeding beschikbaar, betaalbaar en veilig is, en bovendien gewaarborgd kan worden. Vervangingsvoeding is de beste optie door een commerciële zuigelingen formula te gebruiken die gemixt wordt naar de aanwijzingen van de fabrikant.



Melk die verdund is kan ook gebruikt worden. De melk dient goed opgelost te worden omdat de eiwitten en bepaalde mineralen te veel zijn voor de nieren van de zuigeling. Je zult ook een recept moeten krijgen voor de micro voedingsstoffen die toegevoegd dienen te worden aan de melk voordat je baby dit kan drinken. De juiste oplossing is nodig om te voorkomen dat de nieren overbelast worden, of dat ondervoeding ontstaat ten gevolge van het verdunnen van de melk. Magere melk, gecondenseerde melk, pap soorten, sappen en thee kunnen geen vervanging zijn voor borstvoeding.

Hulpvoeding

Hulpvoeding voor een zuigeling met HIV/AIDS betekend het toedienen van voeding die thuis gemaakt is, of in de winkel gekocht is om zo meer voedingsstoffen te bieden aan de voeding die reeds aan de zuigeling

Heel wat zuigelingen kunnen vanaf de zesde maand half zachte voeding gebruiken. Het wordt niet aangeraden om dit eerder te doen.

verstrekt wordt. De term hulpvoeding wordt gebruikt omdat vloeibare melkvoeding niet gestopt dient te worden. De introductie tot half zachte voeding dient de vloeibare voeding niet te vervangen. Het dient ook niet toegevoegd te worden aan de vloeibare voeding.

Biedt een variëteit aan voedzame voeding in de juiste hoeveelheden

De periode van de zesde tot de elfde maand is een gevoelige periode. De nood voor voedingsstoffen is hoog en daarom dienen de maaltijden rijk te zijn aan energie en voedingsstoffen. De kleinere, maar heel belangrijke micro voedingsstoffen kunnen vermeerderd worden door inname van vruchten, donker groene groenten, gele groenten, bladgroenten, dierlijke producten of door ijzer vervangers toe te dienen. Bepaalde voedings combinaties kunnen helpen met het absorberen van ijzer. Vis, vlees, kip en/of voedsel dat rijk is aan vitamine C helpen bij het absorberen van ijzer dat in plantaardig voedsel gevonden wordt.

Heel wat zuigelingen kunnen vanaf 6 maanden zacht gemaakte harde voeding eten

Geef geregeld zachte voeding



Baby's hebben een kleine maag en leren pas te eten. Wees dus geduldig.

Een voorbeeld voor een aanvullend dieet is als volgt:

Rond 6 maanden	1-2 keren
per dag	
6-12 maanden	3 keren
per dag	
Ouder dan 2 jaren	3
maaltijden en twee snacks per dag	

Introduceer voedsel langzamerhand

Geef je baby genoeg tijd om gewoon te raken aan de smaak en het gevoel van de nieuwe vorm van het eten. Het eten dient allereerst tot puree gemaakt te worden. Tegen het einde van het eerste jaar, dient

het kind eten aangeboden te worden dat met een vork is bewerkt of in kleine stukken gesneden is.

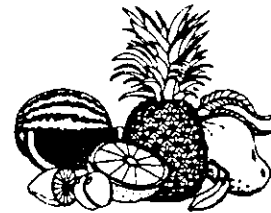
Biedt variëteit om de kwaliteit van het dieet en de inname van voedingsstoffen te verruimen

Geef na 6 maanden, 4-6 eetlepels uitgeperste sap of vruchten puree iedere dag tussen maaltijden of met andere voeding tijdens etenstijd.

- Je kunt kiezen tussen vruchten zoals rijpe bananen, papaja, manja. Gebruik een lepel om de vrucht te voeden of gebruik een kan om het sap toe te dienen. Als de sap niet van nature zoet is, kun je het mengen met een beetje gekoelde of gekookt water.

Bij de zesde maand:

- $\frac{1}{4}$ tot $\frac{1}{2}$ kop smeuge dikke pap met melk 1 keer per dag. Maak de pap van rijstmeel, quaker oats, rijst, korenmeel of tarwe blom. De pap kan het best toegediend worden met een kop, kom of lepel.
- Voedzame 'multi mixen'
Begin met 4 eetlepels zetmeel voeding en leng dit dan aan met:
 - 2 eetlepels droge pesie of bonen (zonder hulsel)
 - 1 eetlepel dierlijk voedsel
 - 1 eetlepel donker groene of gele groenten
 - maak dit zacht met 1 theelepel margarine of saus



Het eten dient zoveel als mogelijk hetzelfde te zijn als het eten dat door de rest van het gezin gebruikt wordt, maar dan zonder peper of andere hete spijzen. Een zuigeling die zes maanden oud is zal niet zoveel eten als een oudere zuigeling.

HIV/AIDS kan de eetlust van je baby beïnvloeden

- Je dient in deze periode meer geduld te betrachten
- Moedig teder aan. Forceer niet, en scheld ook niet uit. Stop ook niet met het voeden.

- Gebruik vaker het favoriet voedsel, desnoods totdat de acute fase voorbij is.
- Probeer verschillende combinaties, textuur en smaken.
- Geef iets meer voeding gedurende de herstellende fase, om zo gewicht dat verloren is te herstellen.
- Zorg ervoor dat er zo weinig mogelijk afleidingen zijn.

Zorgen voor oudere kinderen

De zes voedingsgroepen zijn de beste manieren om maaltijden voor je kind en je gezin te bepalen. Het is de basis voor variëteit. Als je kind peuterend eet, wees dan het voorbeeld voor het kind. Plagen helpt heel zelden. Het is zelfs bij gezonde kinderen zo, dat ze soms eten die ze normaal zouden eten niet lusten. Dien de nieuwe voeding vaker op en varieer ze met andere favoriete schotels. Als je kind een vitamine of mineralen hulpmiddel nodig heeft, dient het voorgeschreven te worden. Dit moet eten met calorieën, proteïne en de andere voedingsstoffen niet vervangen, zodat op deze manier, een gezonde groei bevorderd kan worden.



*Algemene voedingswenken
Voor het kind met HIV/AIDS*

- Geef ze vaker kleine hoeveelheden.
- Geef ze meer calorieën en proteïne in hun voeding.
- Verander het textuur van hun eten, vooral wanneer het kind schimmel infecties heeft.
- Vraag naar hulp van je diëtiste en of gezondheidswerker.
- Zorg ervoor dat het kind genoeg te drinken heeft als het kind braakt of diarree heeft zo dat verloren vloeistof en mineralen vervangen kunnen worden.
- Gebruik eten niet als een beloning of straf.
- Maak het eten attractief. Gebruik zoveel als kan een variëteit van kleuren en vormen.
- Stimuleer het kind om je te helpen met het doen van inkopen en het maken van voedingskeuzes, het voorbereiden van maaltijden en het dekken van de tafel. Maak etenstijd gezellig.
- Ga picknicken en nodig dan andere kinderen uit.
- Let op hetgeen je kind eet en zorg ervoor dat hetgeen gegeten wordt gezond is (hoofdstuk 6).
- Maak het leven zo normaal en gezellig mogelijk.
- Kik naar de sectie (hoofdstuk 7) die gaat over hetgeen je dient te doen wanneer je kind voedingsstoornissen heeft.

Letten op je kind

Het is belangrijk dat je contact met je dokter of verpleegster houdt, zodat zij kunnen nagaan hoe je kind groeit. Je zult meer dan een keer moeten gaan om te letten op de groei van je kind. Bijna alle kinderen

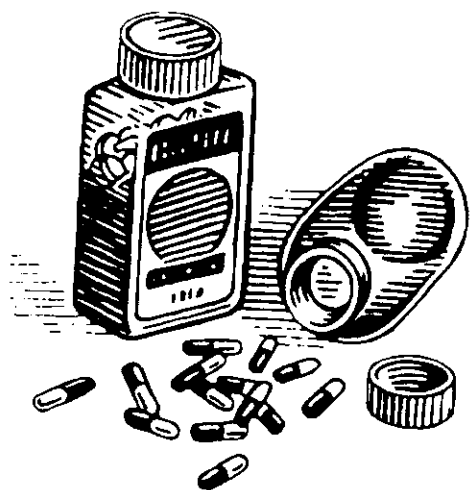
met HIV/AIDS groeien langzamer dan zij die niet besmet zijn. Het is belangrijk dat je ervoor zorgt dat je kind de juiste voeding krijgt. Maak je kind niet ongerust over de groei. Weeg het kind thuis niet te veel. Het is belangrijker om de aandacht te besteden aan het stimuleren van het kind om gezonde eetgewoonten op na te houden in plaats van te letten op gewichtstoename.

Tips om te onthouden

- Zet gezond eten boven aan de lijst wanneer u voor u en uw kind zorgt. Zorg ervoor dat je kind de juiste voeding te eten heeft.
- Voedsel veiligheid is belangrijk in het voorkomen van ziekte.
- Voorzichtig met methoden die nog niet bewezen zijn. Praat tot je dokter hierover voor je ze gebruikt.
- Gebruik een dagboek, zodat je kan praten over de gezondheid en de eetgewoonten van je kind, wanneer je tot je gezondheidswerker praat.
- Gezond eten kan uitdagend zijn, maar je dient geduldig en zorgzaam te zijn. De beste tijd om met voedingstherapie te beginnen is wanneer HIV vastgesteld is. Gezonde eetkeuze kunnen bepalend zijn.
- Houd het contact met je dokter, gezondheidswerker, je diëtiste en het team van mensen waarmee je bezig bent. Je bent een partner in de gezondheidszorg van je kind.

9

Andere belangrijke aandachtspunten



9 *Andere belangrijke aandachtspunten*

Voeding en medicijnen

Medicijnen zijn nodig voor de behandeling van AIDS en het daaraan gerelateerd complex; maar sommige medicijnen kunnen bijverschijnselen veroorzaken die de mogelijkheid en de eetlust kunnen beïnvloeden. Het is belangrijk dat je tot je dokter of apotheker praat over de bijverschijnselen die je kan krijgen bij het gebruik van de medicijnen. Je diëtist kan ook helpen.



Ofschoon elke medicijn anders reageert in je lichaam, zul je merken dat ze als groep er overeenkomsten zijn wat de bijverschijnselen betreft. De volgende tabel geeft je een indicatie van de voedings bijverschijnselen die je van de verschillende medicijnen kan krijgen.

De mogelijke bijverschijnselen zijn veel, maar kunnen samen geclassificeerd worden. Dit betekent niet dat je ze allemaal zal krijgen.

Onthoud

Praat tot je dokter of tot je gezondheidswerker om te weten te komen wat de bijverschijnselen kunnen zijn van de medicijnen die je gebruikt. Deze mensen, of een voedingstherapist kunnen je wat suggesties geven over hetgeen je kan doen als je de bijverschijnselen krijgt.



Medicijn Groepen	Mogelijke voeding bijverschijnselen
Anti-bacteriën (ook bekend als antibiotica)	<ul style="list-style-type: none">• Droge mond• Zere keel• Misselijkheid• Braken• Diarree• Constipatie• Verandering van smaak• Schimmel infecties• Buikpijn• Verlies van eetlust• Problemen met het slikken
Anti-kanker	<ul style="list-style-type: none">• Verlies van eetlust• Zere mond en keel• Misselijkheid• Braken• Anorexia• Gewichtsverlies• Buikpijn en buikkrampen• Constipatie• Opgezette tandvlees• Maag irritatie• Verandering in smaak• Problemen met slikken• Dorst
Anti-schimmel	<ul style="list-style-type: none">• Verlies van eetlust• Misselijkheid• Braken• Ontwikkelen van een metaal achtige smaak• Gewichtsverlies• Diarree

Medicijn Groepen	Mogelijke Voeding Bijverschijnselen
Anti-schimmel	<ul style="list-style-type: none"> • Krampen • Maagpijn • Toename in dorst • Droge mond • Verandering in smaak • Hoesten • Vermoeidheid
Anti HIV	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtstoename • Misselijkheid • Braken • Buikpijn • Diarree (waarschijnlijk weinig) • Verandering in smaak • Verhoogde of verminderde eetlust • Constipatie • Vermoeidheid
Anti-virus	<ul style="list-style-type: none"> • Misselijkheid • Braken • Metalen smaak ontwikkeling • Milde diarree

Stel vragen en discussieer over situaties met je gezondheidswerkers.

Schaam je niet. Maakt het een gewoonte om te praten tot je dokter of een lid van je gezondheidswerkers team over je gezondheid, je gewoonten en hoe je jou voelt. Hoe meer je weet over hetgeen in je lichaam gebeurt en wat te verwachten, hoe meer je met de symptomen zal kunnen omgaan. Hoe meer je weet, hoe makkelijker het zal zijn om de juiste beslissingen te maken over je gezondheid.

Enkele vragen die je kunt stellen

- Wanneer kan ik het best mijn medicijnen innemen?

- Kan het mijn eetlust beïnvloeden?
- Kan het mijn smaak beïnvloeden?
- Zal ik mij misselijk voelen of zal het mij laten braken?
- Zal ik zeertjes in mijn mond krijgen?
- Zal ik diarree krijgen?
- Zijn er gerechten die ik niet moet eten bij het gebruik van mijn medicijnen?
- Is er iets anders dat ik dien te weten ten aanzien van de medicijnen die ik gebruik?



Alternatieve therapie en wonder middelen



Op dit moment is er geen genezing voor AIDS. In het zoeken naar hulp kunt u mensen tegenkomen die voedingstherapie aanprijzen die AIDS kan genezen. Het kan een soort van immuun systeem 'versterker', een speciaal dieet, een speciale series van vitamine en mineralen voor mensen die HIV/AIDS positief zijn.

Omdat er geen genezing is, moeten mensen met HIV keuzen maken over hoe zij met de ziekte omgaan. Het is belangrijk om keuzen te maken met zoveel mogelijk informatie die je kan krijgen. Er zijn mensen die geld willen maken en je daarom willen oplichten om hun wonder middeltjes te kopen.

Het is goed om te blijven hopen. Wees echter voorzichtig met mensen die je zeggen dat ze iets hebben die niemand anders heeft. Onthoud dat als het te mooi lijkt om waar te zijn, is het waarschijnlijk niet waar.

Wat dien je te vragen?

Voordat je een bepaald dieet of therapie volgt, is het belangrijk om jezelf enkele vragen te stellen.

- **Heeft het dieet schadelijke bestanddelen in een mate die gevaarlijk zijn?** Het innemen van vitamine, mineralen, voeding of elke andere substantie in te grote mate, kan schadelijk zijn voor je lichaam.
- **Vervangt het dieet gezondheidszorg die in het algemeen gezien wordt als effectief?** Er zijn geen geheime genezingen. Om een keuze te maken over een nieuwe therapie is het goed om mensen op te zoeken die er geen winst aan hebben.
- **Wordt door de genezing een bepaald product of voedingsbestanddeel geadverteerd?** Voorzichtig! Goede gezondheid is gebaseerd op het balanceren van een aantal elementen zoals slaap, relaxen, eten, routine activiteiten en een positieve attitude.

- Biedt het dieet genoeg eiwitten en andere adequate gevarieerde voedingsbestanddelen? Je dient gevarieerd te eten om bestanddelen binnen te krijgen die je lichaam nodig heeft. Een dieet die je aangeeft een voedingsgroep te elimineren, dient je wantrouwig te maken.
- Wordt het product of het dieet aanbevolen voor verschillende aandoeningen? Let op woorden zoals 'ontgiften', 'energie boosten', 'anti-stress', 'tonic', of 'immuun systeem versterkers'. Wees voorzichtig bij het zien van deze woorden.
- Moet je heel wat geld betalen voor het product of de kuur? Wees voorzichtig met mensen die trachten je een dure kuur of middel voor HIV/AIDS proberen te verkopen. Wees vooral voorzichtig als je heelwat moet betalen voor reizen zelfs voordat de behandeling begonnen is.



Zorg voor jezelf

Voor mensen die leven met HIV/AIDS is voeding een heel belangrijk deel van de behandeling. Gezonde manieren van eten werden eerder in dit boek aangehaald, maar mensen hebben meer dan voeding nodig. Voeding is goed voor het lichaam. Het verstand dient ook gezond te zijn. Als je jou veel zorgen maakt, kan dit heel erg stressvol zijn voor het lichaam. Zorg voor jezelf.

Wees lief voor jezelf

- Probeer een positieve attitude op na te houden. We weten dat een goed gevoel een deel is van gezond zijn.

Oefen regelmatig

- Oefeningen helpen bij het bouwen van spieren. Dit is belangrijk om gewichtsverlies tegen te gaan.
- Plaats niet te veel stress op het lichaam als je jou niet goed voelt. Doe het rustig aan wanneer je diarree hebt, of hoest of koorts hebt.
- Oefening zal je helpen om een beter gevoel te hebben over jezelf.



Probeer om niet te roken

- Het rook van de sigaret schaadt de longen. Roken veroorzaakt long infectie, hetgeen heel schadelijk kan zijn voor de longen als je HIV/AIDS hebt.
- Als je echt niet kan stoppen, probeer het dan in mindere mate.



Zorg ervoor dat je genoeg rust en slaapt.

Probeer je niet teveel zorgen te maken. Stress kan je immuun systeem schaden.

Zorg ervoor dat je goed advies krijgt

- Als je medische problemen hebt, vraag dan advies aan je gezondheidswerkers. Heel wat van de problemen kunnen behandeld worden.
- Hoe eerder je hulp zoekt, hoe makkelijker de behandeling.



Voorkom onnodige medicijnen.

- Medicijnen hebben vaak niet gewenste bijverschijnselen.
- Medicijnen kunnen voeding beïnvloeden.
- Neem alleen medicijnen die door de dokter zijn voorgeschreven.



Vermijd alcohol.

- Alcohol is schadelijk voor de lever en kan vooral schadelijk zijn als het met bepaalde medicijnen gecombineerd wordt.
- Alcohol kan je vatbaarder maken voor infecties.
- Alcohol vernietigt vitamines in het lichaam.
- Alcohol kan jou vermogen tot oordeel verschrompelen en kan daarnaast ook nog het gezichtsvermogen verminderen, hetgeen tot ongelukken, blootstelling aan gezondheidsgevaaren, onveilige sex en meer kan leiden.



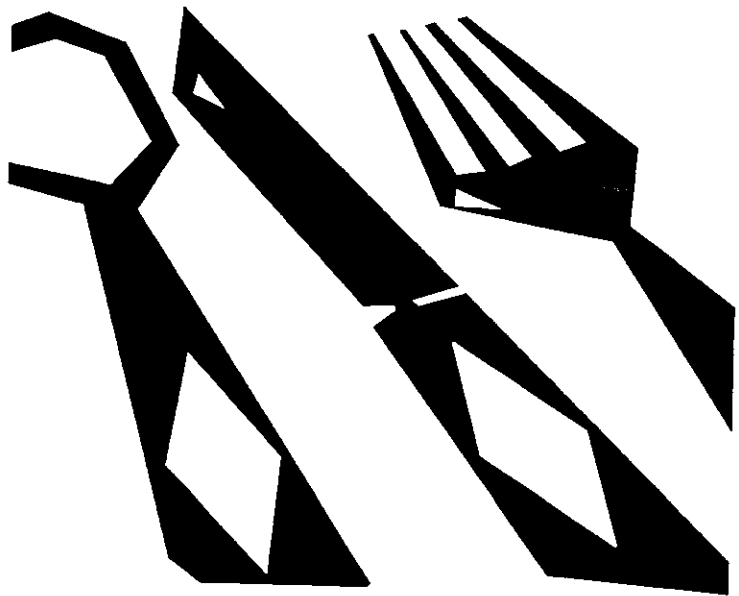
Zoek naar hulp.

- Je hebt medische hulp nodig, maar daarnaast heb je ook steun van je gezin, vrienden en anderen die je kunnen helpen nodig. Wees niet bang om te vragen en zorg ervoor dat je mensen hebt die je kan contacten wanneer je hulp nodig hebt.



10

*Recepten: speciaal
geschikt voor mensen met
HIV/AIDS*



10 *Recepten: speciaal geschikt* *voor mensen die leven met* **HIV/AIDS**

De in dit hoofdstuk opgenomen recepten zijn speciaal ontwikkeld of aangepast om voedzaam te zijn voor mensen die leven met HIV/AIDS. De gerechten zijn verder makkelijk te bereiden, overheerlijk en passen voor de meeste mensen binnen het huishoudbudget.

De recepten zijn rijk aan energie en eiwit. Ze bevatten zo goed als geen lactose daar vele mensen die leven met HIV/AIDS een lactose-intolerantie hebben en melk dus niet goed verdragen.

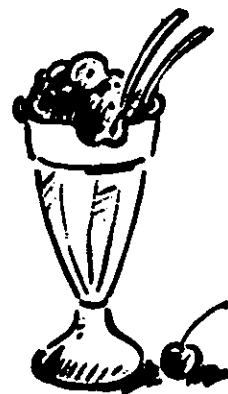
In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, moeten mensen met HIV/AIDS niet bij voorbaat een vetarme voeding gebruiken omdat lang niet altijd een vetintolerantie voorkomt. Gewichtsverlies komt wel veel voor en een energierijke (met vet en koolhydraten) en eiwitrijke voeding wordt dus juist aanbevolen!

In sommige gevallen is er wel sprake van een vetintolerantie en moet de hoeveelheid vet in de voeding worden beperkt zodat de voeding beter kan worden opgenomen. Voor mensen met een vet intolerantie zullen enkele van de recepten te veel vet bevatten. Wees niet bang te experimenteren en pas de recepten aan zodat ze wel naar uw smaak zijn.

De recepten zijn verdeeld in vier categorieën: dranken; maaltijd soepen; vlees- en visgerechten; overige samengestelde recepten.

Dranken

Het is het beste om de dranken te gebruiken als aanvulling op de maaltijden. Ze zijn ideaal om tussendoor te gebruiken.



Het wordt afgeraden ze te gebruiken met de maaltijden omdat ze nogal dik zijn en je dan te snel een vol gevoel kunt krijgen. Drink ze ook niet te dicht op de warme maaltijd want dat kan je eetlust bederven. Als de aangeven portie te veel voor je is kan je het ook verdelen en vaker kleine hoeveelheden gebruiken.

U kunt kiezen uit:

Bacove-kokos shake

Avacatada (advocaat shake)

Manja bavarois

Het laatste gerecht is een toetje maar je kunt het ook als tussendoortje gebruiken.

Het wordt afgeraden om ijsblokjes aan de drankjes toe te voegen, vooral als je niet zeker weet of er schoon gekookt water is gebruikt voor de ijsblokjes en ook omdat het de drankjes waterig maakt.

Maaltijd Soepen

Soep is ideaal om te gebruiken als tussendoortje bij kleine trek. Maar een grote kom soep is vullend genoeg voor de warme maaltijd. Deze typisch Surinaamse soepen zijn zowel energierijk als rijk aan eiwitten en dus bij uitstek geschikt voor mensen die leven met HIV/AIDS.

Pindasoep met tom tom

Gritbana soep met kokosmelk

Vlees en visgerechten

Bij deze vlees- en visgerechten is er voor ieder wat wils. Wel is er weinig peper gebruikt omdat veel mensen die leven met HIV/AIDS niet zo goed meer tegen peper kunnen. Indien je wel extra peper wenst kan je dit altijd zelf toevoegen.

Chinese gestoofde kip met witte vermicelli

Gebakken kokos kip

Zoetzure vis

Zalmsalade

Het laatste gerecht als tussendoortje worden gebruikt of als koude maaltijd met wat extra brood of een verse salade.



Andere gerechten

Deze laatste drie gerechten zijn een allegaartje. Er is een vegetarisch gerecht, een aardappel ovenschotel die gemakkelijk van te voren gemaakt kan worden, en als gerecht met peulvruchten onze alom bekende bruine bonen.

Gebakken tahoe met pindasaus Aardappel ovenschotel Bruine Bonen speciaal

Bacove-kokos shake (voor 4 personen)

Ingrediënten	gram	eetlepel	theelepel	ml	werkelijk aantal
Bacove	350				5 stuks
Sojamelk				650	
Suiker	45	3			
Sinaasappel					1 stuks
Vanille essence			1		
Gemalen nootmuskaat			¼		
Kaneelpoeder			¼		
Kokosmelkpoeder	55	4			1 pakje

Bereidingswijze

- Prak de bacove fijn.
- Pers het sap uit de sinaasappel
- Meng alle ingrediënten met een garde totdat het geheel goed gemengd is.
- Haal het door een zeef, en schenk het in een schone, goed afsluitbare kan of container.
- Zet het in de ijskast tot het goed koud is. Serveer koud. Voeg geen ijsblokjes toe.

Voedingswaarde per portie (±275 ml)	
Energie:	356 Kcal
Eiwit	9 g
Totaal vet	18 g
Verzadigd vet	14 g
Koolhydraten	41 g
Voedingsvezel	3 g
Cholesterol	0 mg
IJzer	2.3 mg

Avacatada (spreek uit abacatada)
Advocaat shake (voor 4 personen)

Ingrediënten	gram	eetlepel	theelepel	ml	werkelijk aantal
Volle yoghurt				500	
Rijpe advocaat schoongemaakt	400				1 grote
Sinaasappel					½ stuks
Suiker	75	5			

Bereidingswijze

- Maak de advocaat schoon en snijd het in kleine stukjes. Haal het door een zeef of maak het fijn in een blender.
- Pers het sap uit de halve sinaasappel.
- Meng de puree van advocaat met de yoghurt, het sinaasappelsap en de suiker en klopt het geheel tot het glad is.
- Zet het in de ijskast tot het goed koud is. Koud serveren met een rietje.
Geen ijsblokjes toevoegen.

Voedingswaarde per portie (±250 ml)

<i>Energie:</i>	<i>273 Kcal</i>
<i>Eiwit</i>	<i>7 g</i>
<i>Totaal vet</i>	<i>13 g</i>
<i>Verzadigd vet</i>	<i>3 g</i>
<i>Koolhydraten</i>	<i>32 g</i>
<i>Voedingsvezel</i>	<i>2 g</i>
<i>Cholesterol</i>	<i>10 mg</i>
<i>IJzer</i>	<i>1 mg</i>

Manja bavarois (voor 4 personen)

Ingrediënten	gram	eetlepel	theelepel	ml	werkelijk aantal
Volle yoghurt				1000	
Room				125	
Manja (schoongemaakt)	300				2 medium stuks
Suiker	90	6			

Bereidingwijze

- Leg een doek in een vergiet en plaats het vergiet in een kom. Schenk de yoghurt op de doek en laat het uitlekken tot er ongeveer een halve liter over is (minimaal 5 uur). Schep de achtergebleven stevige yoghurt van de doek in een kom. Gooi het lekwater weg.
- Klop de room stijf samen met 30 gram de suiker.
- Snijd de manja in kleine stukjes en haal het door een zeef of pureer het in een blender.
- Meng de gepureerde manja, de rest van de suiker en de uitgelekte yoghurt.
- Schep voorzichtig de opgeklopte room erdoor.
- Verdeel het over 4 schaalpjes en zet het in de ijskast. Koud serveren als toetje of lekker tussendoor.

Variatie Tip: Als er geen verse manja is kan het toetje ook met vruchtenconcentraat gemaakt worden. Gebruik dan 1 klein zakje vruchten concentraat (250 ml) naar keuze. Gebruik wel 30 gram suiker om de room op te kloppen maar laat de rest van de suiker uit het recept weg.

Voedingswaarde per portie (±250 ml)

<i>Energie:</i>	<i>377 Kcal</i>
<i>Eiwit</i>	<i>11 g</i>
<i>Totaal vet</i>	<i>18 g</i>
<i>Verzadigd vet</i>	<i>11 g</i>
<i>Koolhydraten</i>	<i>44 g</i>
<i>Voedingsvezel</i>	<i>1 g</i>
<i>Cholesterol</i>	<i>50 mg</i>
<i>IJzer</i>	<i>0.6 mg</i>

Pindasoep met tom tom (voor 6 personen)

Ingrediënten	gram	eetlepel	theelepel	ml	werkelijk aantal
Water				2000	
Pindakaas	300				
Zoutvlees	150				
Gerookte ham	100				
kip	500				
Rijpe banaan	300				2 kleine bouten
Groene banaan	150				2 stuks
Soepgroente					1 stuks
Ui					4 takjes
Lontai korrels					1 grote
Laurier blaadjes					5 stuks
Margarine	45		3		2 blaadjes
Bouillonblokjes					2-3 kleine
Verse hele peper					1 stuks indien gewenst
Zout			½		

Bereidingwijze

- Het kippenvlees in stukken snijden, schoonmaken en afdrogen en inwrijven met zout.
- Het zoutvlees en de ham wassen en even opkoken om te ontzouten.
- Het water aan de kook brengen (2 liter) met het deksel op de pot.
- In de margarine het zoutvlees, de ham en de kip bakken. De ui fijnsnijden en meebakken.
- Als het water kookt, het gebakken vlees erbij doen evenals de lontai korrels, de laurierblaadjes en 3 takjes soepgroente. Doe het deksel op de pot zodat de soep niet te snel indikt.
- Na ¾ uur de pindakaas oplossen met een deel van de bouillon en de opgeloste pindakaas bij de rest van de bouillon doen.
- De rijpe en groene banaan schillen en raspen.
- Maak balletjes van de geraspte rijpe en groene banaan en laat ze voorzichtig in de soep glijden.
- Als de soep kookt op smaak brengen met 2 tot 3 bouillonblokjes. Voeg een hele verse peper toe en laat de soep nog zachtjes een halfuurtje doorkoken, met het deksel op de pot, om de tom tom gaar te laten worden.

Voedingswaarde per portie (300 ml)

Energie:	592 Kcal
Eiwit	28 g
Totaal vet	42 g
Verzadigd vet	11 g
Koolhydraten	25 g
Voedingsvezel	4 g
Cholesterol	42 mg
IJzer	2.7 mg

Gritbanasoep met kokosmelk (voor 6 personen)

Ingrediënten	gram	eetlepel	theelepel	ml	werkelijk aantal
Water				2000	
Zoutvlees	150				
Schenkel	300				1 stuks (medium)
Warme vis	200				1 kleine
Cassave	200				1 stuks
Groene banaan	300				2 stuks
Soepgroente					3 takjes
Ui					1 grote
Lontai korrels					5 stuks
Tomaten					2 middelgrote
kokosmelk				150	
Bouillonblokjes					2 kleine
Verse hele peper					1 hele
Gember					2 plakjes gekneusd
Zout			1		

Bereidingswijze

- Het zoutvlees wassen en even opkoken om het te ontzouten.
- Het water (2 liter) aan de kook brengen met het deksel op de pot.
- Daarna toevoegen de gesnipperde ui, lontai korrels, soepgroente steeltjes, schenkel, zoutvlees, fijngesneden tomaat, en plakjes gember.
- Kook het tot de schenkel mals is met het deksel op de pot (indien mogelijk in een pressure cooker voor 30 minuten).
- Haal de schenkel uit de soep, snijd het in kleine stukken en voeg het weer toe.
- Verwijder vel, graten en kop van de warme vis. Breek de vis op in kleine stukken.
- Vel, graten en kop van de vis met een beetje water opkoken voor 10 minuten.
- Doe de vis en het kookvocht bij de soep.
- De banaan en de cassave schillen en rasp en mengen met 1 afgestroken theelepel zout en 1 takje fijngesneden soepgroente.
- Hiervan balletjes vormen. Met behulp van een lepeltje, laat de balletjes voorzichtig in de kokende bouillon glijden.

Voedingswaarde per portie (300 ml)

Energie:	337 Kcal
Eiwit	23 g
Totaal vet	16 g
Verzadigd vet	10 g
Koolhydraten	25 g
Voedingsvezel	0.6 g
Cholesterol	26 mg
IJzer	3.2

- Afmaken met 2 bouillonblokjes, de rest van de fijn gesneden soepgroente en de verse hele peper. Nog een halfuurtje laten doorkoken op een zacht vuurtje. Laat het deksel op de pot zodat de soep niet te snel indikt. Als de soep toch te dik is kunt u nog wat vocht toevoegen.
- Als laatste de kokosmelk bij de soep doen. De soep dan meteen uitmaken.

Chinese gestoofde kip met witte vermicelli (voor 4 personen)

Ingrediënten	gram	eetlepel	theelepel	ml	werkelijk aantal
Kipfilet	500				2 borsten
Witte vermicelli	100				2 kleine pakjes
Prei					2 takjes
Bouillon blokjes					3 kleine
Gember					2 plakjes
Knoflook					3 teentjes
Suiker	15	1			
Ui					1
Sojasaus (siew)		2		30	
Zout			1		
Chinese poeder			1		
Olie		10		150	
Water				500	

Bereidingswijze

- Kip schoonmaken, ontbenen en in stukken snijden.
- Knoflook, ui, gember en knol van de prei schoonmaken en fijnsnijden.
- Kip inleggen met sojasaus, zout, suiker, knoflook, ui, gember, prei(en eventueel wat rum of cognac).
- Laat de kip ongeveer 30 minuten marineren.
- Olie goed heet maken (hoog vuur).
- Kip met marinade toevoegen en bruin bakken.
- Daarna het vuur lager zetten en ½ liter water en de bouillonblokjes toevoegen. Stoof de kip nu nog een half uur door.
- Witte vermicelli even voorweken in water en dan in kleine stukken knippen.
- Als het vocht is ingekookt, nog 250 ml water toevoegen.
- De witte vermicelli zonder water aan de kip toevoegen.

- Kook nog 10 minuten door en voeg op het laatst het gesneden groen van de prei raan toe.
- Serveer de kip met rijst en groente.

Voedingswaarde per portie

<i>Energie:</i>	<i>635 Kcal</i>
<i>Eiwit</i>	<i>36 g</i>
<i>Totaal vet</i>	<i>42 g</i>
<i>Verzadigd vet</i>	<i>7 g</i>
<i>Koolhydraten</i>	<i>28 g</i>
<i>Voedingsvezel</i>	<i>1 g</i>
<i>Cholesterol</i>	<i>41 mg</i>
<i>IJzer</i>	<i>1.9 mg</i>

Gebakken kokos kip (voor 4 personen)

Ingrediënten	gram	eetlepel	theelepel	ml	werkelijk aantal
Kip	1000				3 bouten
Kokosmelk (dik)				250	
Blom	200				
Ketoembar			2		
Zout			1		
Knoflook					3 teentjes
Ui					1 kleine
Soepgroente					1 takje
Gember					1 stukje
Olie (om te bakken)				300	

Bereidingswijze

- De kip schoon maken, in stukken kappen, met zout inwrijven en opzetten met een bodem water, een takje soepgroente en een stukje gekneusde gember.
- Kook de kip tot het gaar is (ongeveer 30 minuten).
- Haal de kip uit het vocht. Laat de stukken goed uitlekken en verwijder het vel.
- Snipper de ui heel fijn en pers de knoflook goed fijn.
- Zeef de blom in een beslagkom en voeg de ketoembar, knoflook, ui en het zout er aan toe.
- Roer langzaam de kokosmelk erbij tot dat u een klontvrij beslag hebt. (Indien u kokosmelkpoeder gebruikt, voegt u alle poeder – 1 zakje is 50 gram – aan de blom toe en roert u langzaam 200 ml water erbij tot het beslag klontvrij is).
- Wentel de stukken kip door het beslag en bak ze bruin in de olie op en laag vuur. Let op dat u voldoende olie gebruikt zodat de stukken geheel bedekt zijn door olie.
- Laat de gebakken kip uitlekken op keukenpapier. Serveer eventueel met een dipsausje.

Voedingswaarde per portie

Energie:	606 Kcal
Eiwit	33 g
Totaal vet	35 g
Verzadigd vet	17 g
Koolhydraten	39 g
Voedingsvezel	1 g
Cholesterol	68 mg
IJzer	2.5 mg

Zoet zure vis (voor 4 personen)

Ingrediënten	gram	eetlepel	theelepel	ml	werkelijk aantal
Kandratiki filet	500				
Uien					2 stuks
Knoflook					3 teentjes
Tomatenpasta		2		30	
Blom	50				
Azijn		3		45	
Suiker	60	4			
Bouillon blokjes					2 kleine
Paprika					1 stuks
Pompoen	100				
Prei					1 takje
Olie om te bakken				300	
Olie voor saus		5		75	
Maïzena			1		
Gember					2 stukjes
Water				500	

Bereidingswijze

Vis:

- Vis in plakjes snijden van ± 50 gram
- Marineren met 1 stukje geraspte gember en zout
- Vis in de blom wentelen en de blom goed aandrukken.
- Op hoog vuur in de olie bakken.

Zoetzure saus:

- 1 stukje gember, uien, knoflook fijnsnijden en fruiten in 5 eetlepels olie.
- 2 eetlepels tomatenpasta erbij voegen.
- ½ liter water toevoegen en 3 eetlepels azijn, 2 bouillonblokjes en de suiker.
- Paprika en pompoen in reepjes snijden en toevoegen.
- De saus laten opkoken en op het laatst binden met een maïzenapapje (1 theelepel maïzena en 2 eetlepels water).
- De saus over de vis schenken wat verse prei erover strooien.

Voedingswaarde per portie

Energie:	533 Kcal
Eiwit	31 g
Totaal vet	33 g
Verzadigd vet	5 g
Koolhydraten	29 g
Voedingsvezel	0 g
Cholesterol	75 mg
IJzer	1 mg

Zalmsla (voor 6 personen)

Ingrediënten	gram	eetlepel	theelepel	ml	werkelijk aantal
Roze zalm in blik	400				1 groot blik
aardappelen	500				
Eieren (hardgekookt)					2 stuks
Augurken	125				4 kleine of 2 grote
Appel	125				1 stuks
Mayonaise	200				
Zilveruitjes	45	3			
Ui					½
Zout			1		
Witte peper			¼		

Bereidingswijze

- Zalm laten uitlekken en fijnmaken
- Aardappelen schillen en koken met ½ theelepel zout. Grof stampen of in heel kleine stukjes snijden en goed laten afkoelen.
- Eieren, augurken, zilveruitjes en appel in kleine stukjes snijden.
- Ui heel fijn snipperen.
- Alles samen mengen met de mayonaise.
- Op smaak brengen met zout (± ½ theelepel) en eventueel wat witte peper.
- Sla overdoen in een schaal en eventueel garneren. Afkoelen in de ijskast. Koud serveren.

Voedingswaarde per portie (± 200 gram)

<i>Energie:</i>	<i>417 Kcal</i>
<i>Eiwit</i>	<i>15 g</i>
<i>Totaal vet</i>	<i>33 g</i>
<i>Verzadigd vet</i>	<i>4 g</i>
<i>Koolhydraten</i>	<i>15 g</i>
<i>Voedingsvezel</i>	<i>2.5 g</i>
<i>Cholesterol</i>	<i>150 mg</i>
<i>IJzer</i>	<i>1.5 mg</i>

Gebakken tahoe met pindasaus (voor 4 personen)

Ingrediënten	gram	eetlepel	theelepel	ml	werkelijk aantal
Tahoe	400				
Zout			1		
Gember					1 stukje
Olie (om te bakken)				300	
Pindasaus (zonder peper)				200	
Gropesi	50				1 pakje
Droge gebakken uitjes		2			

Bereidingswijze

- Snijdt de tahoe in blokjes van 2 cm.
- Laat ze even weken in wat gezouten water (1 theelepel zout) met een stukje gekneusde gember.
- Maak de pindasaus aan voordat de tahoe gebakken worden. Leng een klein pakje gedroogde pindasaus aan met een beetje warm water. Los de pindasaus goed op.
- Bak de tahoeblokjes in hete olie tot ze licht bruin zijn. Laat ze goed uitlekken op een stuk keukenrol of servet.
- Serveer warm op een bedje van gropesi terwijl het nog knapperig is met de gebakken uitjes en de pindasaus.
- Kan gegeten worden als snack of met rijst en groente als warme maaltijd.

Voedingswaarde per portie (± 150 gram)

Energie:	413 Kcal
Eiwit	17 g
Totaal vet	33 g
Verzadigd vet	5 g
Koolhydraten	14 g
Voedingsvezel	2 g
Cholesterol	5 mg
IJzer	3 mg

Aardappelschotel (4 personen)

Ingrediënten	gram	eetlepel	theelepel	ml	werkelijk aantal
Aardappelen	500				
Rundergehakt	300				
Paprika					1 grote
Ui					1 grote
Tomaten					2 grote
Tomatenpasta	45	3			
Suiker			1		
Bouillonblokjes					2 kleine
Eieren					4 stuks
Geraspte jonge kaas	100				
Margarine	90	6			
Doperwten & wortelen	400				1 medium blik
Zout			½		
Melk				50	

Bereidingswijze

- De aardappelen wassen, schillen en koken in water met 1 theelepel zout.
- De aardappelen fijnstampen en mengen met 2 eetlepels margarine en 50 ml sojamelk (of koemelk).
- 2 van de eieren los kloppen en door de aardappelpuree scheppen.
- Snijd de ui en paprika en tomaat fijn. Bak het gehakt met de ui, paprika, tomaat, tomatenpasta en bouillon blokjes in 3 eetlepels margarine.
- Voeg de uitgelekte doperwten en worteltjes toe.
- Kook de overige 2 eieren en prak ze heel fijn.
- Een ovenschaal beboteren met de overige eetlepel margarine en hierin als eerst een laagje aardappelpuree doen. Gevolgd door een laag van het gehaktmengsel en daarna een laagje eierenkruiden. Dek weer af met een laag aardappelpuree.
- Doe bovenop nog een paar klontjes margarine.
- Bak voor 15 minuten in een voorverwarmde oven.
- Haal de schaal uit de oven en bedek het met een laagje van 100 gram geraspte jonge kaas. Doe de schaal nog 5 tot 10 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.

Voedingswaarde per portie

Energie:	652 Kcal
Eiwit	31 g
Totaal vet	44 g
Verzadigd vet	22 g
Koolhydraten	32 g
Voedingsvezel	4 g
Cholesterol	273 mg
IJzer	5 mg

Bruine Bonen Speciaal (4 personen)

Ingrediënten	gram	eetlepel	theelepel	ml	werkelijk aantal
Bruine bonen					1 groot blik
zoutvlees	150				
Kip	500				
Rookworst	250				1 stuks
Margarine	75	5			
Ui					1 grote
Tomaat					1 grote
Tomatenpasta		1			
Soepgroente					3 takjes
Bouillonblokjes					2-3 kleine
Gember					1 stukje gekneusd
Lontai korrels					5 stuks
Suiker	15	1			
Zwarte peper			1/8		Indien gewenst
Verse hele peper					1 stuks indien gewenst

Bereidingswijze

- Het zoutvlees even uitkoken en in stukjes snijden.
- De kip in stukken kappen en inwrijven met een beetje zout.
- In de margarine het zoutvlees, de kip, en fijngesneden ui en tomaat bakken. Voeg toe 2 takjes soepgroente, tomaten puree en de kruiden.
- Doe het blik bruine bonen erbij en de hele verse peper en laat het geheel sudderen tot het vocht gebonden is.
- Laat de rookworst wellen in heet water en snijd het in plakken.
- Voeg als laatste toe de in plakken gesneden rookworst en 1 takje verse fijngesneden soepgroente.
- Serveer over gekookte rijst.

Voedingswaarde per portie

<i>Energie:</i>	<i>684 Kcal</i>
<i>Eiwit</i>	<i>35 g</i>
<i>Totaal vet</i>	<i>48 g</i>
<i>Verzadigd vet</i>	<i>17 g</i>
<i>Koolhydraten</i>	<i>28 g</i>
<i>Voedingsvezel</i>	<i>1 g</i>
<i>Cholesterol</i>	<i>73 mg</i>
<i>IJzer</i>	<i>4.7 mg</i>

*Appendix,
Woordenlijst &
Referenties*

Appendix I

Functie van de voedingsstoffen en de plaats waar ze gevonden worden

Voedingsstoffen	Doel	Hoofd Voedingsgroepen	Belangrijke Bronnen (Voorbeelden)
Koolhydraten	Energie bron	Zetmeel	Pap, rijst, blom, en blomproducten
	Het voorkomt het gebruik van eiwitten als energie	Peulvruchten	Lentils, blak ai pesie, droge pesie, pinda, enz.
	Helpt het lichaam beter vet te gebruiken	Fruit	Citrus, manja, ananas, papaja, groene en rijpe bananen, bacoven
		Groenten	Pompoen, kousenband, doperwtten, wortelen, aardappelen
Eiwitten	Bouwen en behouden van het lichaam en de spieren	Vis en vlees	Vis, krab, garnalen, zoute vis, kip, rund vlees, varken, lam
	Het vormt een belangrijk deel van enzymen, hormonen en lichaamsvloeistoffen	Peulvruchten	Bruine bonen, gele erwten, witte bonen enz.
	Het geeft energie	Melkproducten	Ei, kaas, melk, yoghurt
Vetten	Geven twee maal zoveel energie als zetmeel	Vet en vervangingsmiddelen	Plantaardige olie, margarine, boter, room kaas, hamstrips
	Helpt het lichaam om vitaminen zoals A, D, E, K te gebruiken		Advocaat
	Geeft enkele van de belangrijke vetzuren		Salade dressing
	Geeft smaak aan eten en vertraagt honger		

Appendix I Vervolgd

Functie van de voedingsstoffen en de plaats waar ze gevonden worden

Voedingsstoffen	Doel	Hoofd Voedingsgroepen	Belangrijke Bronnen (Voorbeelden)
Vitaminen	<p>Belangrijk voor vertering, en opname van zetmeel, eiwitten en vetten om nieuw weefsel te maken</p> <p><i>Elke vitamine heeft een specifieke functie</i></p>	<p>Fruit</p> <p>Groenten</p>	<p>Fransman Birambi, Sapotilla, Pomerak, Guave, Appel, Mopé, Kersen</p> <p>Paksoi, Pompoen, Sla blaadjes, Klaroeng, Tajerblad enz. (alle groenten soorten)</p> <p><i>Voedingsoorten hebben meer van een bepaalde vitamine dan een ander</i></p>
Mineralen	<p>Helpen met verschillende functies van het lichaam</p> <p>Versnellen reacties (enzymen) en werken als chemische boodschappers (hormonen)</p> <p>Geeft structuur aan tanden en beenderen</p> <p><i>NB: Elk mineraal heeft specifieke functies</i></p>	Alle voedingsgroepen	<p><i>Sommige voedingsoorten hebben meer van een bepaalde mineraal dan een ander</i></p>
Water	<p>Brengt voedingsstoffen naar en van lichaamscellen.</p> <p>Helpt met de spijsvertering en opname van voeding</p> <p>Helpt bij het reguleren van de temperatuur van het lichaam</p>	Alle voedingsgroepen	<p>Alle voedingsoorten, maar het is in grotere mate aanwezig in vloeistoffen, ijs, melk, soep, dranken, ijs lollies, ice cream, gelatine</p>

Appendix II

Waar kan ik de voedingsstoffen vinden die ik voor mijn immuun systeem nodig heb?

U heeft reeds in hoofdstuk 3 gelezen hoe belangrijk het is om elke dag voedzaam te eten. U dient ook een gebalanceerd dieet te hebben. Sommige voedingssoorten zijn rijk aan voedingsstoffen die belangrijk zijn voor uw weerstand. Hier zijn enkele voorbeelden van voedingsstoffen en de voedingssoorten waar deze gevonden kunnen worden. Een complete lijst met voedingssoorten aangeduid met een asterisk (*, ** of ***) kunnen aan het eind van deze tabel gevonden worden.

Eiwitten

- Vlees
- Kip, kalkoen
- Eieren
- Pesie soorten*, tahoe
- Noten, pinda kaas
- Melk, kaas, yoghurt

Ijzer

- Lever (rund, varken, kip)
- Nieren
- Rund, varken, schapenvlees, geitenvlees
- Pesie soorten*, tahoe
- Eieren dooier
- Kalkoen (donker vlees)

Noot: Groene bananen en dasie tayer dienen liever niet als bron voor ijzer gebruikt te worden

Noot (1): Ijzer wordt beter opgenomen als het met de volgende voedingssoorten en voedingssoorten met vitamine C gegeten wordt: hele granen**, volkoren pap, papsoorten met toegevoegde ijzer, spaghetti met ijzer toevoeging, groene bladgroenten***, broccoli, groene erwten, aardappel, zoete patat (met schil), tomaten in blik, tomaten sap, pruimen, rozijnen, noten en zaden

(2) Ijzer opname wordt belemmerd door thee, koffie, soja eiwitten, cacao en klaroeng

Koper

- Lever, nieren
- Schaal vissen
- Pesie soorten*
- Noten
- Hele granen**
- Paddestoelen

Magnesium

- Zee voedsel
- Pesie soorten*, tahoe
- Melk
- Hele granen**, tarwe, tarwe papsoorten
- Groen bladgroenten***, advocaat, broccoli
- Groene erwten
- Gebakken aardappel (met schil)
- Bacoven, rozijnen
- Noten, zaden

Zink

- Lever
- Rund, varken, Lam
- Zee voedsel, sardines, haring
- Groene bladgroenten***
- Pesie soorten*

- Pinda, zaden

Zink (vervolg)

- Hele granen**, tarwe
- Eieren
- Melk, kaas, yoghurt

Vitamine A

- Lever
- Melk
- Eieren
- Manja, papaja, kanteloep
- Groene groenten, wortelen, gele zoete patat, pompoen

Vitamine B₆

- Lever, vlees
- Kip
- Vis
- Hele granen**
- Pesie soorten*
- Bacoven
- Gebakken aardappel (met schil)
- Klaroeng, groenten mix
- Advocaat, groene erwten

Vitamine B₁₂

- Lever, vlees
- Kip, kalkoen
- Vis
- Eieren
- Melk, kaas, yoghurt

* Pesie soorten

Channa/kikkererwten, zwarte bonen, witte bonen, capucijners, bruine bonen, soja, oerdie, droge pesie, blak ai pesie, linzen, groene en gele erwten, sebie jarie, pinda

** Hele granen

Volkoren brood, volkoren spaghetti, volkoren ontbijtgranen, zilvervlies rijst of couscous, haver, gerst

***Groene bladgroenten

Klaroeng, dagoebblad, bitawiri, tajerblad enz.

@ Zilvervlies rijst is niet hetzelfde als parboiled rijst

Vitamine C

- Citrus vruchten, kersen, guave, ananas
- Kersen
- Kanteloep, papaja
- Groene bladgroenten***
- Broccoli, kool, peper, tomaten

Vitamine E

- Amandel, zonnebloem zaden, pinda
- Groene bladgroenten***
- Hele granen**, tarwe
- Zonnebloem olie, koren olie, tarwe olie

Foliumzuur

- Lever, nieren
- Pesie soorten*
- Sinaasappel, kanteloep
- Groene bladgroenten***
- Kool, koren, groene erwten, advocaat
- Hele granen**
- Zonnebloem zaden, noten, pinda

Belangrijke Vetzuren

- Koren olie, zonnebloem olie, soja olie, lijnzaad olie, saffloer olie, tarwe olie
- Tarwe
- Vis

CARIBBEAN FOOD GROUPS

A GUIDE TO MEAL PLANNING FOR HEALTHY EATING

Appendix III

STAPLES

Flour

Peanuts

Cashew Nuts

Cornmeal

RICE

Vegetable Oil

FOODS FROM ANIMALS

FRUITS

FATS & OILS

VEGETABLES



Produced by Caribbean Food and Nutrition Institute (CFNI)
A Specialized Centre of the
Pan American Health Organization / World Health Organization
Designed by: Creative Multimedia Solutions, 43 Fifth St., Barataria, Trinidad W.I. Tel/Fax (868) 675-1333



Appendix IV

Voor meer informatie kunt u terecht bij:

**Nationaal SOA/HIV/AIDS
Program Suriname**
Dienst Dermatologie
Tourtonnelaan
Tel: 427091
Fax: 427090
e-mail: winrose@cq-link.sr

**Stg. Regionale Gezondheidsdienst
en alle RGD Poliklinieken**
Wanica straat

Stg. Maxi Linder
Heerenstraat 32
Tel: 424453
E-mail: mxlinder@sr.net

St. Lobi
Fajalobistraat # 16
Tel : 400444 Fax : 400960
E-mail: lobi@sr.net

Stg. Claudia A
Calcuttastraat 91 bn
Tel: 401782/83
E-mail: claudia-a@sr.net

Parelhuis
Prievienlaan 8
Tel/Fax: 430672
E-mail: parelhuis@sr.net

Medische Zending
Zonnebloemstraat 45-47
Tel: 499466 Fax: 432655

E-mail: info@medischezending.sr

Para Aids Team
Tel: 352090
Cel: 08805583

Stg. Mamio Namen Project
Rode Kruislaan 3 bv
Tel : 432966 / 457669
E-mail: mamionamenproj@sr.net

Pepsur
Tel: 424378 / 422891
E-mail: lygiablanca@hotmail.com

Pro Health
Fajalobistraat 13 bv
Tel: 401646/7 Fax: 401648
E-mail: phealth@sr.net

**Stg Pleeggezinnen Centraal
Suriname**
Verl. Gemenelandsweg 18d
Tel: 426800 / 520015
e-mail: spvs@sr.net

Surinaamse Rode Kruis
Gravenbergstraat 2-6
Tel: 498410 Fax: 464780
e-mail: surcross@sr.net

Alle ziekenhuizen en Poliklinieken

Appendix V

Anti-retrovirale Medicijnen: Bijwerkingen en interactie met voeding

Anti-retrovirale Medicijn	Bijwerking	Voeding suggesties
Nucleose terugkerende transcriptase remmers:		
Zidovudine (Retrovir, AZT)	Misselijkheid, braken, smaak veranderingen, buikpijn, eetlust verandering, constipatie	Gebruik voeding die infecties in het spijsverteringskanaal verminderen. Vettige voeding vermindert voedsel opname. Vermijd alcohol.
Lamivudine (3TC, Epivir)	Misselijkheid, braken, buikpijn, buikkrampen, diarree	Gebruik voeding om de bijwerking te verminderen. Vermijd alcohol.
Combivir (3TC/AZT)	Hetzelfde als AXT OF 3TC alleen	Gebruik deze met voeding die de bijwerking op het spijsverteringskanaal verminderen.
Didanosine (DDI, Videx)	Pancreatitis, misselijkheid, diarree, droge mond, darmgassen, verminderde smaak	Gebruik ze op een lege maag 1 uur voor of 2 uren na een maaltijd.
Abacavir (Ziagen, ABC)	Anorexia, misselijkheid, braken, buikpijn, diarree	Geen voeding effecten. Vermijd alcohol.
Trizivir (ABC, 3TC, AZT)	Zie individuele kenmerken	Inname met een vetarme maaltijd. Vermijd alcohol.
Stavudine (d4T, Zerit)	Anorexia, stomatitis, misselijkheid, buikpijn, diarree	Geen voeding effecten. Vermijd alcohol.
Non-nucleose terugkerende transcriptase remmers:		
Nevirapine (Viramune NVP)	Stomatitis, misselijkheid, braken, buikpijn	Geen voeding effecten. Vermijd alcohol.
Efavirenz (Sustiva, EFV)	Misselijkheid, braken, buikpijn, darmgassen, diarree	Inname met een vetarm dieet om zo weerbaarheid te verhogen. Vermijd alcohol.

Anti-retrovirale Medicatie	Bijwerking	Voedingssuggesties
Delavirdine	Droge mond, stomatitis, verandering in smaak, tong oedeem, bloedend tandvlees, gastritis, bloeding spijsverteringskanaal, diarree, constipatie	Geen enkel voedings effect. Anti-zuren kunnen absorptie verminderen.

Protease Remmers

Indinavir (Crixivan, IDV)	Misselijkheid, braken, buikpijn, vermoeidheid, diarree, droge mond, smaak veranderingen, wondjes in de keel	Inname op nuchtere maag of een vetarme snack (3gr vet, 6gr eiwitten, 300 gr kilocalorieën). Vermijd grapefruit sap. Gebruik minsten 1.5 liter water per dag.
Indinavir met Ritonavir	Zie individuele kenmerken	Voeding heeft weinig effect.
Saquinavir (Invirase, Fortovase, SQV)	Misselijkheid, diarree, buikpijn, ulcers in de mond, smaak verandering, constipatie, darmgassen	Vermijd vetrijke voeding. Vermijd alcohol. Grapefruit sap zal medicijn concentratie verhogen. Vermijd St. John's Wort.
Ritonavir (Norvir RTV)	Misselijkheid, diarree, braken, spierzwakte, smaak verandering	Gebruik het met eten die bijwerking vermindert. Vermijd alcohol. Vermijd St. John's Wort.
Nelfinavir (Viracept, NFV)	Diarree, darmgassen, lactose intolerant, misselijkheid, buikpijn	Inname met voeding dat eiwitten heeft. Vermijd middelen die voor darmstoornissen zorgen.
Kaletra (Lopinavir/Ritnavir)	Misselijkheid, buikpijn, diarree	Inname met een vetrijke maaltijd.

Nucleose terugkerende Transcriptase Remmers

Tenofovir	Buikpijn	Inname met voedsel die biologische beschikbaarheid bevorderen.
-----------	----------	--

Appendix VI

Melkverduunning voor zuigelingen

Kindervoeding kan gemaakt worden van koeienmelk, geitenmelk, poedermelk of gecondenseerde melk. Al deze producten dienen aangepast te worden voor kinderen onder de zes maanden door ze te verdunnen met warm of koud water en suiker toe te voegen. Het volgende hulpmiddel kan gebruikt worden:

100 ml volle melk***
50 ml afgekoeld, gekookt water
10 gr. (2 theelepels) suiker

***50ml gecondenseerde volle melk + 50 ml water = 100 ml volle melk.

2 Glad gestreken eetlepels volle poedermelk is ongeveer gelijk aan 125 ml vloeibare melk.

Gebruik niet zomaar een gecondenseerde melk

Woordenlijst voor HIV/AIDS termen

Woord	Betekenis
Aids gerelateerde complex	Symptomen die gerelateerd zijn aan besmetting met het HIV virus die kunnen leiden tot AIDS.
Anemie	Reductie in de grootte of het aantal rode bloedlichaampjes, de hoeveelheid hemoglobine of beiden, resulterend in te weinig zuurstof transport in door het bloed.
Anorexia	Verlies van eetlust.
Antilichaam	Een eiwit die door het lichaam wordt gemaakt ter bestrijding van antigenen, hetgeen eiwitten zijn die vreemd zijn voor het bloed.
Vervangingsvoeding	Het voeden van zuigelingen met borstvoedingsvervanging – formula.
Beta carotine	Een geel/oranje pigment die door het lichaam veranderd kan worden tot Vitamine A. De beste voedingsbronnen zijn de gele en oranje groenten en vruchten en groene bladgroenten.
Flesvoeding	Het voeden van een zuigeling met een fles waarvan de inhoud ook gekolven melk kan zijn.
Borstvoedingsvervanging	Voeding die wordt geproduceerd om borstvoeding geheel of gedeeltelijk te vervangen (ofschoon het wel of niet bedoeld is hiervoor)
CD4	Een eiwit ontvanger op het celoppervlak waar het HIV virus zich aan bindt en deze vervangt.
CD4 Lymfocyten	Een specifieke witte bloedlichaampje die in aantal afneemt tijdens HIV besmetting.
Handels formula	Borstvoedingsvervanging die de

	voedingsbehoefte van de zuigeling tot 6 maanden bevredigt.
Bijvoeding	Elk gewenste commercieel of thuisgemaakte voeding die bedoeld is om additioneel de voedingsbehoefte van de zuigeling tot een maand of zes te bevredigen.
Constipatie	Abnormaal en moeilijke van afgaan.
Consultatie	Consultatie
Voeden met een kan	Voeden van een zuigeling met een kan.
Diarree	Zachte tot waterige ontlasting van meer dan drie keren per dag.
Dieet	Het totaal aan vast voedsel of dranken dat voorgeschreven is voor, of ingenomen wordt door, een persoon.
Vezel dieet	Plantaardige, niet verteerbare bestanddeel van menselijke voeding.
Xerostomia	Mond droogte

Referenties

Murphy, Sheila, *Healthy Eating Makes a Difference: A Food Resource Book For People Living with HIV*, Health and Welfare Canada, 1993.

Kennedy, Roy D., *The South African National Guidelines on Nutrition for People Living with HIV/AIDS*, March 2001.

Owen, Anita L., Splett, Patricia L., and Owen George, *Nutrition in the Community*, Fourth edition 1999, McGraw-Hill.

Caribbean Food and Nutrition Institute, *Guidelines for Young Child Feeding in the Caribbean*, 1999.

Pronsky, Zanets M., *Food Medication Interactions*, 10th edition, 1997.

Ross Products Division, Abbott Laboratories Inc., *Nutrition Care for Selected Patient Conditions*, April, 1999.

Ross Laboratories, *Nutrition Guidelines for People with HIV Infection*, January, 1993.

American Dietetic Association, *Living Well With HIV and AIDS: a Guide to Healthy Eating*, 1993.

U.S Department of Health and Human Services, *HIV, Nutrition and Your Child*, 1992.

The British Dietetic Association, *Manual of Dietetic Practice*, 2nd edition, 1999.

Mahan, L.Kathleen and Escott-Stump, Sulvia, *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*, 9th edition, W.B. Saunders Company, U.S.A., 1996.

Campbell, V.S., Sinha, D.P *Nutrition Made Simple*, Caribbean Food and Nutrition Institute, 1997.

Caribbean Food and Nutrition Institute, *Manual of Nutrition and Dietetic Practice for the Caribbean*, 1990.

Position Paper: American Dietetic Association and Dietitians of Canada, *Nutrition – Intervention in the Care of Persons with Human Immunodeficiency Virus Infection*. *Journal of the American Dietetic Association*. June, 2000; 100: 708 – 717.

Ontario Dietetic Association and Ontario Hospital Association, *Nutritional Care Manual*, 6th edition, 1989.

The Caribbean Food and Nutrition Institute, Nutrition and Aids. *Cajanus*, Vol.29, No.2, 1996.

HIV/AIDS Prevention, CDC Update, "How is HIV passed from one person to another?" <http://www.cdc.gov/hiv/pubs/faq16.htm>, Accessed January 20, 2001.

HIV/AIDS Prevention, CDC Update, "What is AIDS? What causes AIDS?" <http://www.cdc.gov/hiv/pubs/faq16.htm>, Accessed January 20, 2001.

Young, Julie S., "HIV and Medical Nutrition therapy," *Journal of the American Dietetic Association*, October 1997, Vol. 97, No.10, Suppl. 2, S161 – S166.

Eigen Aantekeningen

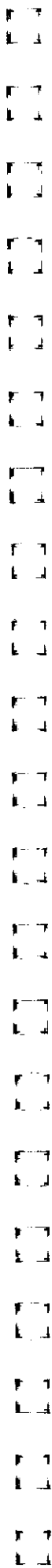


A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines across the page.

Eigen Aantekeningen



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines that span most of the width of the page.





MINISTERIE VAN VOLKSGEZONDHEID

Dienst Dermatologie

Centrale Polikliniek Tourtonnelaan tel. 474315 – 474350

Nationaal SOA/HIV/AIDS Programma

Tel: 427091 Fax 427090

E-mail: winrose@cq-link.sr en wroseval@yahoo.com

Het eerste Aids geval in Suriname dateert uit het jaar 1983. Naar aanleiding van deze ontdekking werd in 1986 de Nationale Aids Commissie door het ministerie van Volksgezondheid samengesteld. Het Nationaal HIV/AIDS Program Suriname is opgericht in het jaar 1988. Sedert dien zijn er verschillende organisaties opgericht ter bestrijding van HIV/AIDS.

Het program heeft als hoofddoel het organiseren en mobiliseren van activiteiten en mogelijkheden voor het indammen en reduceren van HIV/AIDS in Suriname. Met dit doel in gedachten wordt thans ook aandacht besteed aan het Nationaal Strategisch Plan voor HIV/AIDS 2004 – 2008.

Een van de activiteiten van het program is het ontwikkelen van een gezonde leefomstandigheden en het bevorderen van de kwaliteit van leven voor mensen met HIV/AIDS. In dit kader is er een samenwerking met CFNI aangegaan voor het ontwikkelen van dit boek.

The Caribbean Food and Nutrition Institute (CFNI) werd in 1967 opgericht met als doel: het bevorderen van de voedingssituatie van haar lidlanden¹ door middel van vijf verschillende activiteiten, te weten; diensten, onderwijs en training, verspreiden van informatie en coördinatie en onderzoek. Elke activiteit wordt uitgevoerd in nauwe samenwerking met de regering van de lidlanden.

CFNI is een gespecialiseerd centrum van de Pan American Health Organization (PAHO) die de World Health Organization (WHO) vertegenwoordigd in de Amerikas. Samen met de PAHO/WHO is het instituut ook verantwoording verschuldigd aan een advies comité waar de lidlanden de meerderheid vormen. Op technisch gebied wordt het instituut geleid door een wetenschappelijk advies comité, waarvan de leden gekozen worden op grond van hun expertise op het gebied van voeding.

¹ Anguilla, Antrigua, Bahamas, Barbados, Belize, British Virgin Eilanden, Cayman Eilanden, Dominica, Grenada, Guyana, Montserrat, St. Christopher-Nevis, St. Lucia, St. Vincent, Suriname, Trinidad & Tobago, Turks & Caicos Eilanden