

# Toitumine ja HIV

Natalja Mizerova, toitumisinõustaja, Lääne-Tallinna Keskhaigla Nakkuskliiniku psühholoog, 2018

## Sissejuhatus

1980. aastade algusel tuvastati üks rasketest nakkushaigustest - HI-viirus ja kirjeldati viiruse poolt tekitatud AID-sündroomi. HIV (*human immunodeficiency virus* ehk inimese immuunpuudulikkuse viirus) infektsiooni ajalugu ulatub Eestis aastasse 1987, kui alustati HIV-diagnostikaga. HI viirusega nakatumisel on organismi loomuliku kaitsesüsteemi tegevus on häiritud. Viirus hakkab arenema etappidena. Liiga hilja diagnoositud ja ravita jäänud inimestel areneb välja HIV-nakkuse lõppstaadium ehk AIDS. Immuunsüsteem alistub viirusnakkusele paratamatult 10-12 aastaga. Tartu Ülikooli meditsiinilise mikrobioloogia professori Irja Lutsari sõnul saab ravimitega hoida viirust täielikult kontrolli all ja HIV-positiivne ema võib sünnitada 99-protsendise tõenäosusega terve lapse. Aga isegi ravi korral suurenevad igas haiguse arenemise etapis inimese organismi vajadused. Et neid vajadusi rahuldada, peaksid HI-viirusega nakatunud inimesed rohkem ja tervislikumalt sööma. Igapäevaselt vajavad HI-viirusekandjad ja haiged erinevaid toitaineid: süsivesikuid, valke, rasvu, mineraalaineid, vitamiine, kiudaineid ja vett. Nende abil toodab inimese keha soojust ja energiat ning teisest küljest takistavad need haigestumist.

Toitumisharjumused, -eelistused ja -traditsioonid on pärit lapsepõlvest, kultuurist jne. Kui inimene sööb hästi, tunneb ta end füüsiliselt ja emotsionaalselt tervena. Mitmekülgne toit on HIV haigete tervisele eluliselt tähtis, sest pakub kõike, mis organism vajab, et:

- elus püsida, liikuda ja töötada;
- tõsta vastupanuvõimekust ja võidelda nakkustega.

## Toitumine ja HIV

HIV-positiivsel inimesel on toitumise teemale vaja pöörata erilist tähelepanu. Kehale avaldavad mõju nii haigus kui ravimid. Tervislik ja tasakaalustatud toitumine võib inimese tervist parandada ja aidata tal tunda end paremini. Siin on mõned näpunäited, mis võivad aidata.

Esimesel etapil, mis kestab 2-4 nädalat, ei esine HI viirusekandjatel veel mingeid sümptomeid ja nendel pole mingit vajadust erilise "HIV-dieedi" järele. Sellest hoolimata peaks HI viirusekandjad jälgima, et toiduvalik oleks täisväärtuslik ja tasakaalustatud rahuldamiseks organismi kõrgendatud vajadust proteiinide ja energia järele.

Järgmisel, ägeda infektsiooni etapil (serokonversioon), kasvab viiruse hulk organismis kiiresti. Mitme kuu jooksul tekivad sümptomid: palavik, lümfadenopaatia, farüngiit, lööve, müalgia, halb enesetunne, peavalu ja seedevaevused. Inimene vajab energia, vitamiinide ja mineraalainete osakaalu suurendamist. Ka on oluline, kuidas toit valmistatakse ja säilitatakse.

Järgmine haiguse arenemise latentsusetapp kestab aastaid ja seda iseloomustab üks või mitu sümptomit: kehakaalu langus, B12-vitamiini defitsiit, vere lipiidide ja maksaensüümide muutused, suurenenud tundlikkus toidupatogeenidele.

Järgmise, sümptomaatilisel etapil, tekivad isutus, nahakahjustused, palavik, öine higistamine, jõuetus, kiire väsimus, kaalulangus ja lisanduvad nakkused. Toitumisalane sekkumine võib aidata säilitada kehakaalu, "tugevdada" ja kergelt taastada immuunsüsteemi. Soovitav on suurendada energia tarbimist umbes 20-30% ja valida madala rasvasisaldusega valkude allikaid.

Viimases AIDSi staadiumis tekib tugev immuunosupressioon, mis põhjustab erinevate oportunistlike või sekundaarsete nakkuste, seente, bakterite ja/või muude viiruste arenemist.

Kaasuvad infektsioonid vähendavad söögiisu ja mõjutavad toidu omastamise võimet. Selle tulemusena inimene kaotab kehakaalu ja nõrgeneb. Üks kliinilise AIDS-i tekkimise võimalikest nähtudest on täiskasvanul kehakaalu langus ligikaudu 6-7 kg. Kui inimese kaalulangus on suurem, võib see kutsuda esile tõsisemid tagajärgi. Võivad tekkida pahaloomulised haigused ja dementsus. See on viimane etapp ja kui seda ei ravi retroviirusevastase ja spetsiifiliste sekundaarsete infektsioonide vastaste ravimitega, viib olukord alati surmani.

Kuna toitumise roll HIV/AIDSis on keeruline, ei ole olemas optimaalset spetsiifilist dieeti HIV/AIDS-iga inimestele. Vähemalt üks uuring (THUSA uuring Lõuna-Aafrikas) märkis, et nakatunutel, kelle toit sisaldab regulaarselt loomseid toiduaineid, oli tervise seisund parem, kui inimestel, kelle menüü taimne ja kõrge oomega-6 rasvhapete sisaldusega. HIV-nakkusega täiskasvanud ja lapsed peaksid pidama dieeti, mis tagab mikrotoitainete tarbimise RI, kuid see võib siiski olla ebapiisav. Mõned mikrotoitained, nt A-vitamiin, tsink ja raud, võivad HIV-nakkuse korral tuua kaasa ebasoodsaid tagajärgi. Suured doosid

võivad tekitada iiveldust, oksendamist, vähendada söögiisu ning põhjustada maksa- ja neeruprobleeme, samuti muutusi immuunsüsteemis. Teisest küljest kaitsevad A-, C-, E- ja teatud B-grupi vitamiinid ning mineraalaind seleen, tsink ja raud oportunistlike nakkuste eest, hoides nahapinna, kopsud ja soolestiku terve ja kindlustades immuunsüsteemi korraliku funktsioneerimise. Kuna toitumissoovitused ei tohiks inimese tervist kahjustada, on oluline arvestada, et igal haiguse etapil on mikro- ja makroelementide vajadus erinev. Seepärast on vitamiinide ja mikroelementide igapäevase tarbimise ohutut ülempiiri HIV-nakatunutele raske määratleda ja see vajab veel uurimist. Ei tohiks unustada ka seda, et toidulisandid ei asenda tervislikku ja tasakaalustatud toiduvalikut. Toitumine HIV-nakatunutel peaks igal etapil parandama inimeste elukvaliteeti. See sisaldab endas:

- kehakaalu ja tugevuse säilitamist;
- kadunud vitamiinide ja mineraalide asendamist;
- immuunsüsteemi funktsioneerimise parandamist ja organismi võimekuse tõstmist nakkuste vastu võitlemiseks;
- HIV nakatumisest kuni AIDSi arenemiseni ajavahemiku pikendamist;
- ravivastuse parandamist; tervishoius kulutatud aja ja raha vähendamist;
- HIV-nakatunud inimesi aktiivsena hoidmist, võimaldades neil ise enda, oma perekonna ja laste eest hoolitseda;
- hoida HIV-nakatunud inimesi produktiivsena, võimelisena töötama ja kasvatama ja sissetulekut teenima.

Samad eesmärgid ja nõuded HIV / AIDSiga inimestele on antud WHO raportis 2003 aastal (Genf, 13.-15. Mai 2003).

Ameerika Ühendriikide Toidu- ja Raviamet (FDA) määratleb tervisliku toitumise kui sellise, mis:

- annab piisavalt igat olulist toitainet;
- sisaldab mitmesuguseid põhitoitainete rühmi sisaldavaid toiduaineid;
- pakub tervisliku kehakaalu säilitamiseks piisavat energiat;
- ei sisalda ülemäärast rasva, suhkrut, soola ega alkoholi.

Seal on kuus olulist toitainet:

1. Valk, millest koosnevad lihased, mis toetab tugevat immuunsüsteemi.
2. Süsivesikud (sh tärklised ja suhkrud) annavad energiat.
3. Rasv annab lisaenergiat.
4. Vitamiinid reguleerivad keemilisi protsesse.

5. Mineraalained reguleerivad keemilisi protsesse ja moodustavad ka keha kudesid.
6. Vesi annab rakkudele kuju ja toimib kui keskkond, kus kehas toimuvad protsessid saavad tekkida.

Kui toitumisvajadused ei ole täidetud, võtab haigusest taastumine kauem aega. Tervislik ja tasakaalustatud toit tähendab ka õigetes kogustes õiget tüüpi toitude söömist. Tervislik ja tasakaalustatud toitumine, nakkuse varane ravi ja nõuetekohane toitainete taastamine võib vähendada kehakaalu langust ja selle kahjulikku mõju organismile HIV haigetel. Nakkuste möödumisel tuleks tagasi pöörduda normaalse toiduvaliku juurde. Normaalne kehakaal ja toitainete varud organismis tuleb taastada nii kiiresti kui võimalik.

Toitumuslik toetus soodustab HIV / AIDSi inimeste ja nende perede heaolu, enesehinnangut ja positiivset suhtumist elusse.

#### Allikad:

1. Introduction to Human Nutrition, Second Edition, Edited on behalf of The Nutrition Society by, Michael J Gibney, Susan A Lanham-New, Aedin Cassidy, Hester H Vorster, lk. 355-359
2. HI viirusekandjate erivajadused tootumisel, Tallinn, 2005.
3. Nutrient requirements for people living with HIV/AIDS : report of a technical consultation, World Health Organization, Geneva, 13–15 May 2003.
4. [https://en.wikipedia.org/wiki/Nutrition\\_and\\_HIV/AIDS](https://en.wikipedia.org/wiki/Nutrition_and_HIV/AIDS)
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3066516/>