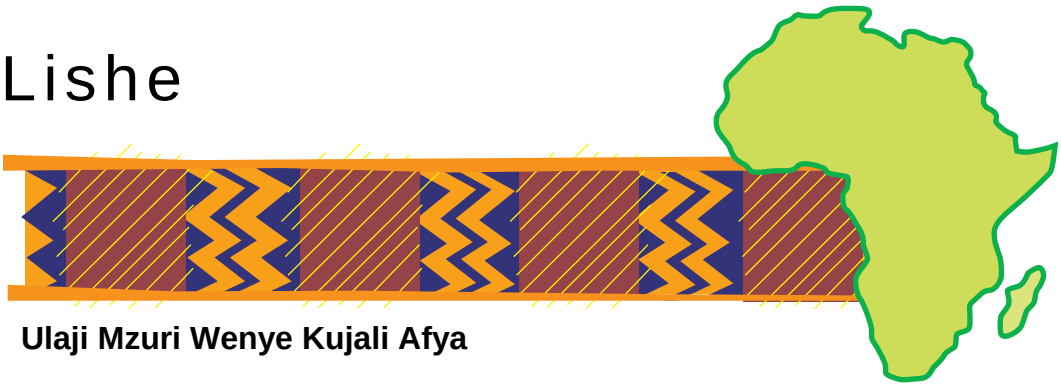
Lishe



Ulaji Mzuri Wenye Kujali Afya

Kwa Nini Lishe Bora Ni Muhimu?

- Lishe bora ni msingi wa afya nzuri.
- Lishe mbaya husaidia kupunguza utendaji mzuri wa mfumo ya kupingana maambukizi ya magonjwa.
- Lishe bora hutoa chanzo cha nguvu kwa ajili ya mwili wako kuweza kuendelea na utendaji wake wa kazi za kila siku, na husaidia katika uzito wa mwili.

Je, Matatizo Gani Ya Lishe watu Wenye Maambukizi Ya Vijidudu Vya Ukimwi Hukabiliwa Nayo??

- Watu wenye maambukizi ya vijidudu vya ukimwi huweza kuwa na matatizo kadhaa ya lishe kutokana na sababu mbalimbali kama vile za kijamii, kiuchumi, kiakili, kihisia (emotional) na kimwili.
- Unaweza kuwa na matatizo ya kutopata chakula cha kutosha (utapiamlo – Malnutrition) au mwili wako kutokuwa na uwezo wa kupokea na kuyenyusha chakula unachokula (malabsorption).
- **Utapiamlo** husababishwa na:
  - Kutokuwa na uwezo wa kununua/kupata chakula kutokana na kuwa na kipato kidogo kisichotosha.
  - Kutokuwa na hamu la chakula kutokana na kukosa raha (depression), kuumwa au madhara ya madawa unayotumia.
  - Kutokuwa na nguvu ya kwenda kununua chakula, au hata kukipika.

Canadian AIDS Treatment Information Exchange
Réseau canadien d'info-traitements sida
www.catie.ca

AFRICANS IN PARTNERSHIP AGAINST AIDS
www.apaa.ca

Maamuzi juu ya matibabu ya aina mbalimbali yanahitajika kufanywa kwa kushauriana na mtaalamu aliyehitimu kwenye mambo ya afya na mwenye ujuzi juu ya magonjwa yanayoendana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi na matibabu atakayoamuliwa kutumiwa.

- Kupatwa na matatizo ya kutafuna na kumeza chakula kutokana na kupatwa na magonjwa ya fizi au meno, au vidonda vya mdomoni au kooni.
- Kuwa na shida ya kukaa na chakula tumboni kutokana na kichefuchefu au kutapika.
- Kujisikia kushiba baada ya kula chakula kidogo kutokana na tumbo lako kushindwa kusaga na kutoa mabaki ya chakula nje – kuvimbiwa

- **Malabsorption** husababishwa na:
  - Maambukizo kwenye tumbo au utumbo wa chakula (bowels) ambapo husababisha kutofanya kazi vizuri kwa viungo hivi wakati wa kuyeyusha chakula na kutoa virutubisho ndani ya mwili kwa kile ulichokula
  - Kuhara kutokana na kuwepo kwa maambukizi kwenye tumbo na utumbo wa chakula au kutokana na madhara ya madawa

Je, Nitapataje Lishe Bora?

Vyakula tunavyokula vimetengenezwa na makundi makuu matatu: protini, mafuta, na wanga. Moja ya malengo makuu ya lishe bora ni kupata viwango sahihi kutoka kwenye makundi haya matatu.

- **Protini:**
  - Protini imetengenezwa na tindikali mbalimbali za Amino. Tindikali hizi za amino huchanganyika katika hali tofauti tofauti kujenga mifupa yetu, ngozi na nywele, vilevile sehemu kadhaa za mfumo wa kupigana na magonjwa na sehemu mbalimbali za mwili zinazofunika viungo mbalimbali vya mwili - body lining.
  - Vyakula vyenye viwango vikubwa vya protini ni: Nyama nyekundu, nyama ya kuku, samaki, mayai, tofu, jamii za karanga, jamii ya maharage, grains na mbegu (seeds). Jaribu kupata protini zako kutoka kwenye vyakula mbalimbali vilivyotajwa hapo juu ili kuweza pata tindikali za amino za aina mbalimbali.
  - Mlo bora hutakiwa kuwa na walau milo 2-3 ya protini kila siku. Mlo mmoja ni kiwango cha nyama kinachoweza chukuwa ukubwa wa ngumi ya

mkono wa mtu mzima, nusu kikombe (1/2) cha maharage, theluthi moja (1/3) ya kikombe cha tofu au mayai mawili.

- **Mafuta:**
  - Kuna aina mbalimbali za mafuta na kila moja yapo ina wajibu au kazi tofauti mwili mwako. Viungo mbalimbali mwili huengemea mafuta, na vile vile mafuta husaidia kuhifadhi nguvu kwa ajili ya matumizi ya baadaye. Vile vile mafuta haya husaidia kukinga chembechembe na homoni mbalimbali mwilini. Pia husaidia kusafirisha vitamini A, D, E na K sehemu mbalimbali mwilini.
  - Kuna aina ya mafuta yanayopatikana kwenye vyakula vya jamii ya nyama nyekundu au siagi, (saturated fats). Mafuta haya mara kwa mara husababisha kuongezeka kwa kiwango cha lehemu - cholesterol mwilini na kusabisha matatizo ya moyo.
  - Aina nyingine ya mafuta ni ile inayopatikana kwenye mafuta ya mboga kama vile jibini - margarines, kiini cha mazao kama mahindi, ngano, na buruga (corn) na mafuta ya karanga. Uchunguzi yakinifu uliofanywa na baadhi ya wataalamu umeonyesha kuwa mafuta haya huweza punguza ujazo wa chembechembe T kwenye mfumo wa kupingana na magonjwa. Hata hivyo, mafuta haya hayaongezi kiwango cha cholesterol mwili kama mafuta yanayopatikana kwenye vyakula vya jamii ya nyama nyekundu ua siagi.
  - Mafuta yasiyoyeyuka (Monounsaturated fats) ambayo hupatikana kwenye mafuta ya mbogamboga kama mafuta ya halzeti - Olive na mafuta ya Canola. Mafuta haya huwa hayana madhara mabaya kwenye mfumo wako wa kupigana na magonjwa au lehemu – cholesterol yako.
  - Tindikali za mafuta ya Omega – 3 ambayo huitwa tindikali za mafuta muhimu kwa kuwa mwili wako hauwezi kuyatengeneza na hivyo unahitaji kuyapata kutoka kwenye vyakula. Mafuta haya hupatikana kwenye mafuta ya samaki au vyakula vipatikanavyo kutoka baharini, na kwenye

baadhi ya maharagwe na njegere. Mafuta haya yameonekana kuwa na matokeo mazuri ya kupunguza ugonjwa wa moyo na kuboresha mfumo wa kupigana na magonjwa.

- **Wanga - Carbohydrates:**
  - Wanga ni chanzo cha nguvu mwilini kwa ajili ya shughuli zako za kila siku. Wanga huweza patikana kutoka kwenye sukari, au kama wanga mgumu kutoka kwenye vyakula kama mkate, wali, pasta, cereals, matunda na mbogamboga. Wanga mgumu ni mzuri kuliko sukari kwa kuwa huwa na baadhi ya madini na vitamini.
  - Chakula bora kinahitajika kuwa na mapakuzi - servings kati ya 5 na 12 ya aina za grains na mapakuzi kati ya 5 na 10 ya mbogamboga na matunda kila siku. Pakuzi moja la grains ni kipande kimoja cha mkate au nusu kikombe cha mchele (wali). Pakuzi moja la matunda au mbogamboga ni tunda moja la ukubwa wa kati au nusu kikombe cha mbogamboga.

- **Majimaji - Fluids:**
  - Miili yetu imejegwa zaidi na maji. Maji pia husafirisha virutubisho mablimbali mwilini na kusaidia katika kuweka figo zetu katika agya njema. Kila mmoja wetu huitaji kurudisha maji tunayopoteza kutoka mwilini kwa kutokwa na jasho na kukojoa.
  - Bila kujali hali yako ya maambukizi ya vijidudu vya ukimwi, watu wote huitajika kunywa vikombe vinane – 8 vya maji kila siku.
  - Kama una maambukizi ya vijidudu vya ukimwi na unatumia dawa kadhaa kama indinavir (Crixivan), utatakiwa kunywa maji zaidi kuweza upukana na madhara yatokanayo na matumizi ya dawa hii kama vijijiwe vya figo.
  - Baadhi ya vinywaji, kama vile pombe au kahawa, huweza kuondoleaa na kupunguza maji kutoka kwenye mfumo wako badala ya kuyaongeza. Kwa sababu hii, vinywaji hivi visihesabiwe katika vikombe vinane – 8 vya maji unavyotakiwa kunywa kila siku.

- Kama unaharisha au kutapika, unaweza kuwa unapoteza madini na vilevile maji mwilini. Utahitajika kutumia vinywaji kama Gatorade au vinywaji vingine vinavyotumika na wanamichezo ambavyo huwa na viwango vikubwa vya virutubisho vya madini.

Maelezo Mengine ya Msingi Juu ya Lishe Bora:

- Kunywa vikombe vinane – 8 vya maji, maji ya matunda – juice na vinywaji vingine visivyo na kafeini kwa siku.
- Kula cereals, mkate, na vyakula vitokavyo kwenye grains, matunda na mbogamboga kwa wingi; chumvi, pombe na mafuta kwa viwango vidogo.
- Kula mara tatu kwa siku au zaidi.
- Tumia virutubisho vya vitamini mchanganyiko.
- Jaribu kutoka nje na kutembea au kufanya mazoezi ya mwili kila siku.
- Hakikisha chakula chako kinaandaliwa vizuri na kwa taratibu za kiafya.
- Wasiliana na mtaalamu wa vyakula kuweza kupata maelezo zaidi ya vyakula muhimu unavyopenda kula.

Shirika la kubadilishana maelezo juu matibabu ya ukimwi Kanada (The Canadian AIDS Treatment Information Exchange – CATIE) na Shirikisho la waafrika katika kupigana na ukimwi (Africans in Partnership Against AIDS - APAA) kwa nia nzuri kabisa wanatoa maelezo kwa watu wanaoishi na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi/Ukimwi ambao wangependa kutawala afya zao wenyewe kwa kushirikiana na wataalamu wa afya wanaowapatia matibabu. Hata hivyo, maelezo haya yanayochapishwa au kutolewa na CATIE au APAA hayawezi kuchukuliwa kama ushauri wa kiafya. Hatushauri au kusisitiza juu ya tiba moja juu ya nyingine. Hivyo tunawashauri watumiaji ya maelezo yetu kupitia maelezo ya matibabu mengine yanayotolewa na vyanzo mbalimbali kwa upeo mkubwa iwezekanavyo. Tunawashauri watumiaji wa maelezo haya na kusisitiza kuwa ni muhimu kushauriana na wataalamu ya afya na tiba waliohitimu mafunzo yao kabla ya kuamua, kutumia au kuanza jambo lolote juu ya matibabu.

Vile vile, hatuthibitishi au kudhamini ukweli au ufarisi na ujuzi wa maelezo yanayochapishwa au kupatikana kutoka CATIE au APAA. Watumiaji wanaotumia au kutegemea maelezo haya wanafanya hivyo kwa kuthubutu wenyewe na matokeo yake yakiwa mabaya yatakuwa juu yao. Si CATIE wala APAA, au Wizara ya Afya Kanada, au wafanyakazi wao, wakurugenzi, maafisa au watu wanaojitolea wataweza kuhusishwa na uharibifu wa aina yeyote unaoweza kutokea kwa kutumia vizuri au vibaya maelezo haya. Mawazo na maelezo yaliyotolewa hapa au kwenye nakala yeyote au ilani/tangazo lolote.

Copyright: This Fact Sheet is made available through a collaboration between Africans in Partnership Against AIDS (APAA), Asian Community AIDS Services (ACAS) and the Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE). Original content developed by ACAS, 2001. Translation by APAA, 2004.

This information is also available in Chinese, Tagalog and Vietnamese

Funding has been provided by Health Canada, under the Canadian Strategy on HIV/AIDS

Supported by an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline in partnership with Shire BioChem

ACAS Asian Community AIDS Services
www.acas.org

Canadian Strategy on HIV/AIDS

GlaxoSmithKline

Shire BioChem