

Наш организм нуждается в витаминах, минералах, и антиоксидантах (также называемых «микроэлементами») в малых дозах, для осуществления клетками необходимых для жизни химических реакций.

Сбалансированная диета обеспечивает необходимое количество микроэлементов. Многие ВИЧ-инфицированные, из-за своей инфекции или побочных эффектов антиретровирусной терапии, нуждаются в большем количестве микроэлементов для восстановления и лечения клеток. Кроме того, во многих ВИЧ-инфицированных с ослабленными иммунными системами наблюдается дефицит микроэлементов.

Витаминные добавки, минералы и антиоксиданты не заменяют антиретровирусную терапию. Существуют некоторые показатели применения при хорошем самочувствии для укрепления иммунной системы. Некоторые исследования показали, что принимать ежедневно мультивитаминный комплекс или комплекс микроэлементов может отсрочить возникновение СПИДА и уменьшить риск смерти в ВИЧ-инфицированных с продвинутой стадией ВИЧ.

Как выбрать элементы

В целом, не существует многих исследований об эффективности и надежности добавок микроэлементов в ВИЧ-инфицированных. По данным, которыми мы располагаем, мы знаем, что ежедневное принятие витаминных добавок и минералов может быть важной составляющей питания для многих ВИЧ-инфицированных. Кроме того, ежедневное принятие антиоксидантов может нейтрализовать действие свободных радикалов, которые наносят вред клеткам.

Некоторые из главных микроэлементов, необходимых для ВИЧ-инфицированных:

- **Витамины:** группы В, витамин В1 (тиамин (tiamina)), витамин В2 (рибофлавин (riboflavina)), витамин В6 (пиридоксин (piridoxina)), витамин В12 (цианокобаламин (cobalamina) у фолиевая кислота (ácido fólico)). Витамин D.
- **Антиоксиданты:** Бета каротин (тело перерабатывает его в витамин А), селен (selenio), витамин Е (токоферол (tocoferol)) и витамин С.
- **Минералы:** магний, цинк и кальций.

Дозировка

Некоторые ученые и медики считают, что микроэлементы имеют благоприятный терапевтический эффект в ВИЧ-инфицированных, когда принимаются в дозах, более высоких, чем для здоровых людей. Другие профессионалы предпочитают быть более осторожными и советуют ВИЧ-инфицированным принимать обычные дозы во избежание побочных эффектов, вызываемых при передозировке микроэлементов.

- **Витамин А:** Дозы, превышающие 9.000 микрограмм у мужчин и 7.500 микрограмм у женщин, могут быть вредными. Повышенная доза может вызвать поражение печени и костей, рвоту и головную боль. Беременным женщинам или тем, кто хочет забеременеть, рекомендуется поговорить с врачом до того, как принимать витамин А, так как повышенные дозы могут причинить вред фетусу.
- **Витамин С:** Дозы, превышающие 1.000 миллиграмм в день, могут вызвать камни в почках. Пациенты, принимающие ингибитор протеазы индинавир (indinavir (Crixivan®)), склонные к данным побочным эффектам, должны быть особенно осторожны. Также доказано, что большие дозы витамина С могут уменьшить уровень индинавира в крови.
- **Витамин Е:** дозы, превышающие 800 миллиграмм в день, могут нарушить нормальное функционирование иммунной системы. Пациенты, принимающие антикоагулянты или больные гемофилией, должны быть особенно осторожны.
- **Цинк:** Дозы, превышающие 75 миллиграмм в день, связаны с дефицитом меди, нейтрофилов (определенные клетки иммунной системы, Смотрите [InfoVIHtal #2 Клетки иммунной системы \(Células del sistema inmunitario\)](#) и появлением анемии.
- **Селен:** Дозы, превышающие 750 микрограмм в день, вызывают плохое функционирование иммунной системы.
- **Витамин В6:** дозы, превышающие 2 грамма в день, могут причинить вред нервной системе [невропатия, (neuropatía)].

Растительные добавки

Многие ВИЧ-инфицированные широко используют растительные добавки. Без сомнения, некоторые из этих средств могут уменьшить действие антиретровирусной терапии, концентрацию препаратов в крови и эффективность в лечение ВИЧ.

Не существует детальных исследований о взаимодействии антиретровирусной терапии и растительных добавок. Поэтому не известны результаты всех возможных взаимодействий препаратов и их последствий. Некоторые препараты, с которыми надо быть осторожными:

- **Африканский картофель (*Hyroxis rooperi*):** Исследования показывают, что это растение, широко используемое в Африке, перерабатывается в теле у ВИЧ-инфицированных тем же путем, что и антиретровирусные препараты. Это взаимодействие препаратов может вызвать уменьшение антиретровирусных препаратов в крови.
- **Чеснок:** В результате некоторых исследований доказано, что добавки с чесноком могут взаимодействовать с препаратами, относящимися к ингибиторам протеазы и нуклеозидным ингибиторам обратной транскриптазы (ITINN). Однако, не доказано, что приготовление пищи с употреблением чеснока может вызвать этот эффект.
- **Растение Сан Хуан:** Использование этого популярного антидепрессивного препарата уменьшает уровень индинавира в крови и может воздействовать на уровень всех ингибиторов протеазы в крови, в том числе нуклеозидных ингибиторов и ингибитора маравирок [maraviroc (Celsentri®)].
- **Гинкго билоба:** Недавнее исследование показало, что взаимодействие препаратов с гинкго билоба, растительным средством для лечения проблем концентрации, памяти, деменции и депрессии, с ифавиренцем (Sustiva®, также в Atripla®). Это взаимодействие может вызвать понижение уровня ифавиренца в крови.

Помощь и рекомендации

Перед тем, как применять какую-нибудь добавку с микроэлементами и травами, прежде всего, рекомендуется проконсультироваться с врачом и фармацевтом ВИЧ. Они могут рассказать вам о взаимодействии этих препаратов с антиретровирусными препаратами.

Также можешь проконсультироваться также с диетологом, который проанализирует вашу диету, поможет сбалансировать питание и расскажет о необходимых для организма витаминах и минералах.

Препараты из витаминов, минералов, антиоксидантов и растений могут также вызвать побочные эффекты, поэтому рекомендуется следовать строго установленной дозировке.