

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 67 (1996)
Heft: 6

Rubrik: Bouquet garni : Seite für die Küche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

HIV und Ernährung: Lassen Sie sich beraten!

HIV-INFEKTION, AIDS UND ERNÄHRUNG*

Von Dr. Alexander Tschopp

Essen müssen wir alle. Wir tun es mehr oder weniger gerne, wenden mehr oder weniger Zeit und Sorgfalt dafür auf. «Gesund essen» ist in den letzten Jahren Mode geworden, und naturnahe Produkte werden propagiert. Salat ohne Dünger, glückliche Hühner, freilebende Kälber – sind sie das Geheimnis unserer Gesundheit? Es ist unbestritten, dass naturnahe Lebensmittel besser sind als solche, die mit Chemie herangezüchtet werden, aber das ist nicht das ganze Geheimnis. Auch Ausgewogenheit gehört dazu, alle Grundelemente für den Aufbau und die Funktionen unseres Körpers müssen vorhanden sein. Reicht es also, in das richtige Kochbuch zu schauen? Im Normalfall kann man das bejahen. Aber wie sieht es bei Krankheit aus? Da wird die Situation komplizierter, Fragen tauchen auf, die am besten von Fachleuten beantwortet werden. Hier sollen häufig gestellte Fragen etwas näher beleuchtet werden.

? Kann Nahrung als Heilmittel eingesetzt werden?

! Nahrung ist kein Medikament und kann keine Wunder vollbringen. Auf der anderen Seite können durch Fehlernährung Situationen entstehen, in denen die körpereigenen Abwehrkräfte, zum Beispiel gegen Infektionen, geschwächt werden.

? Gibt es einen Zusammenhang zwischen einer HIV-Infektion, dem Immunsystem und der Ernährung?

! Man hat festgestellt, dass jede Infektion «konsumierend» wirkt, das heisst, der Körper braucht mehr Energie, Vitamine und Mineralstoffe. Das gilt auch für die HIV-Infektion. Studien haben gezeigt, dass manche HIV-positive Menschen bereits klinische Symptome von Unterernährung zeigen, wenn es ihnen subjektiv noch sehr gut geht und ohne dass sie selbst etwas bemerkt hätten.

? Wie kann man den Ernährungszustand beurteilen?

! Dies ist nicht ganz einfach. Früher stellte man sich bei jedem Arztbesuch auf die Waage. Neuere Erkenntnisse haben zu anderen Methoden geführt. Man errechnet den «Körpermasse-Index», der heute zwischen 21 bis 27 lie-

gen sollte. Er ist definiert als die Masse in Kilogramm geteilt durch das Quadrat der Grösse in Metern.

Nicht allein das Gewicht aber ist massgebend; ebenso wichtig ist das Verhältnis von Muskel- und Fettmasse. Die Messungen sind keine Eingriffe in den Körper und können von ausgebildetem Personal leicht durchgeführt werden. Es gibt sogar Lasergeräte, die das vollautomatisch machen.

Schliesslich können auch noch Laborwerte beigezogen werden: Das Serumalbumin, das Transferin, die Triglyceride sowie Cholesterin und Zink im Blut können wichtige Hinweise geben.

? Wann sollte man seinen Ernährungszustand beurteilen und sich beraten lassen?

! Grundsätzlich gilt: Je früher, desto besser. Auch Ärzte und Ärztinnen sollten das Thema «Ernährung» bereits bei der Diagnose «HIV-positiv» zur Sprache bringen und die Betroffenen zu einer Beratung überweisen. So kann Schäden durch Fehlernährung bereits sehr früh entgegengewirkt werden.

? Was will man bei der Ernährungsberatung von mir wissen?

! Eine gute Voraussetzung ist es, wenn Betroffene über ihre Essgewohnheiten detailliert Auskunft geben können, eventuell sogar anhand eines Protokolls

über den Nahrungskonsum. Auch das soziale Umfeld und die finanzielle Situation spielen eine Rolle: Isst man allein? Kann jemand für den Betroffenen einkaufen und kochen? usw.

? Welche Rolle spielt das Verhältnis von Muskel- und Fettmasse?

! Bei Mangelernährung beginnt der Körper normalerweise seine Fettvorräte als Energiequellen abzubauen und greift zu einem späteren Zeitpunkt auf die Muskeln zurück. Bei Aids passiert genau das Gegenteil: Der Körper baut zuerst Muskeln ab und erst dann das Fett. Diese Stoffwechselvorgänge sind noch wenig verstanden, aber offenbar ist der Körper nicht mehr in der Lage, Eiweisse, Kohlenhydrate und Fett aus der Nahrung entsprechend umzusetzen. Dies ist sehr gefährlich, denn auch unser Herz zum Beispiel ist ein Muskel.

? Kann hier sportliches Training etwas Positives beitragen?

! Zweifellos ist ein Muskelaufbau durch ein Training sehr hilfreich. Aber auch hier sollte man sich mit seiner Ärztin absprechen und eventuell von Spezialisten beraten lassen. «Überdosierungen» sind zu vermeiden, und sehr oft bringt weniger mehr.

? Brauchen HIV-positive Menschen mehr Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine?

! Hier (bei den sogenannten Mikronährstoffen) ist die Situation noch unklar. Bestimmt braucht ein Mensch mit einer Infektion mehr davon, aber sogenannte «Megadosen» haben sich in vielen Fällen als eher schädlich erwiesen. Das Schutzpotential von Vitaminen wurde vermutlich überschätzt: Im Januar 1996 gab das US National Cancer Institute bekannt, dass man eine grosse Studie mit Beta-Karotin, in der während 4 Jahren 18 314 Leute beobachtet wurden (zuvor hatte es bereits eine Studie von 12 Jahren an 22 071 Ärzten gegeben), zwei Jahre früher als vorgesehen abgebrochen hat. Die Hoffnung, dieser Vor-

* Aus AIDS INFO DOCU CH.

läufer von Vitamin A könne Zellen schützen und bei gewissen Krebsarten Wirkung zeitigen, hat sich im Doppelblindversuch zerschlagen. «Diese Studien zeigen, wie schwierig es ist, eine einzelne Komponente aus einem gesunden Nahrungsmittel als entscheidende Komponente zu isolieren. Unsere Nahrung ist äusserst komplex, und sie ist eine Kombinationen von Hunderten von Komponenten», sagt Direktor Richard Klausner vom National Cancer Institute.

? Ändert sich die Situation im Verlauf der Infektion?

! Es ist bestimmt vernünftig, von Zeit zu Zeit die Ernährungssituation neu zu überprüfen. Zu dramatischen Veränderungen kann es im Zusammenhang mit dem Auftreten von Aids-Symptomen kommen. Sehr oft wird dann nämlich das Darmsystem in Mitleidenschaft gezogen. So können zum Beispiel opportunistische Infektionen mit Cryptosporidien zu lebensbedrohenden Durchfällen führen. Dabei gehen auch sogenannte Elektrolyte verloren, das heisst, Salze werden aus dem Körper geschwemmt. Diese müssen meist durch Infusionen wieder zugeführt werden, eine Aufgabe innerhalb der medizinischen Versorgung.

? Gibt es Hilfe, wenn die Mundhöhle oder die Speiseröhre in Mitleidenschaft gezogen werden?

! Manchmal erschweren Pilzinfektionen in der Speiseröhre das Schlucken. Hier kann eine richtige Zubereitung der Speisen viel helfen. Nahrungsmittel, die sehr gut gleiten, erleichtern das Essen, und kühle Speisen wie Crêmen, Joghurts usw. lassen sich ebenfalls besser schlucken. Rezepte können Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater vermitteln.

Unter «Insidern» wird oft gesagt, eine Cannabis-Zigarette vor der Mahlzeit würde den Appetit anregen und die Situation beim Schlucken wesentlich verbessern. Leider ist Cannabis in der Schweiz nicht als Heilmittel zugelassen, und die Ärzte können kein Rezept dafür ausstellen...

? Gelten diese Empfehlungen auch, wenn das Darmsystem angegriffen ist?

! Solche Probleme treten erst mit der Entwicklung von Aids-Symptomen auf, und hier ist ärztliche Beratung dringend nötig. Die Erreger müssen eruiert und bekämpft werden. Bei massiven Durchfällen sind, wie bereits erwähnt, die

Elektrolyt-Salze gezielt zu ersetzen. Das erfordert meist eine stationäre Behandlung in einer Klinik.

Eventuell muss zu diesem Zeitpunkt auch auf eine enterale Ernährung umgestellt werden, das heisst, es wird über eine Sonde ernährt. Auch hier müssen Spezialärzte entscheiden. Diese Sondenernährung kann durchaus eine vorübergehende Massnahme sein, um dem Magen-/Darmsystem eine Erholung zu ermöglichen; sie ist auch zu Hause möglich. In diesem Falle kann die Nahrung während der Nacht verabreicht werden, um am Tage die volle Beweglichkeit zu erhalten.

? Was passiert, wenn der Darm angegriffen wird?

! Normalerweise schützt uns die Darmschleimhaut davor, dass Mikroorganismen, die im Darm reichlich vorhanden sind, in den Organismus übertreten. Dabei spielen Antikörper vom Typ IgA eine grosse Rolle. Funktioniert das Immunsystem nur reduziert, können Bakterien, Pilze oder Viren in die Blutbahn übertreten. Dies kann im schlimmsten Fall zu einer Sepsis, einer «Blutvergiftung» führen. Deshalb ist es wichtig, das Darmsystem so lange als möglich gut funktionierend zu erhalten oder ihm Gelegenheit zur Erholung zu bieten.

? Beahlt die Krankenkasse die Ernährungsberatung?

! Ob die Krankenkasse die Kosten für die Ernährungsberatung übernimmt, ist von der Kasse abhängig. Mit einem Anruf lässt sich dies abklären.

Mit Sicherheit übernommen werden die Kosten für parenterale Ernährung. Der behandelnde Arzt kann beim «Schweizerischen Verband für Gemeinschaftsaufgaben der Krankenkassen SVK» ein Kostengutsprachebuch für die künstliche Ernährung zu Hause anfordern.

? Verstehen Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater auch etwas von Alternativ- und Komplementärmedizin?

! Es gehört natürlich zur Aus- und Weiterbildung, über diese Gebiete informiert zu sein. Wichtig ist es, dass die Betroffenen bei einer Beratung auch erzählen, welche alternativen Zusatzmethoden sie allenfalls anwenden, damit diese beim Erstellen eines Ernährungsplans miteinbezogen werden können.

ERNÄHRUNG, HIV-INFEKTION UND AIDS: EIN BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

Bern, 1996, Aids Info Docu Schweiz, Reihe «DIALOG AIDS», Band 3, Fr. 10.-.

Über den Tellerrand lässt sich im doppelten Sinn blicken: Aus der Sicht der Essenden oder aus dem Blickwinkel von Fachleuten, die Menschen mit Essproblemen beraten. Bei Menschen mit HIV und Aids kann eine vernünftige Ernährung zwar keine Wunder bewirken, aber die Lebensqualität lässt sich klar verbessern. Zudem kann Mangelerscheinungen, wie sie bei einer HIV-Infektion auftreten, wirksam vorgebeugt werden.

Ärzte und Ärztinnen sind sich manchmal zu wenig bewusst, dass eine Ernährungsberatung sehr früh, das heisst bereits nach der Diagnose «HIV-positiv» stattfinden sollte. Aber in welcher Richtung sollen die Ratschläge zielen? Die einzelnen Kapitel nennen die Schwerpunkte und geben unter anderem Auskunft über:

- HIV-Infektion und Gewichtsverlust
- Wie mache ich einen Ernährungs-Check-up?
- Vitamine und Spurenelemente
- Wenn das Essen Probleme macht
- Sinn und Unsinn von Supplementen

Die Broschüre soll Hilfe bieten, wenn Ärztinnen und Ärzte gemeinsam mit HIV-positiven Patienten die Ernährungssituation besprechen wollen.

Zu beziehen ab Ende Juli 1996 bei:
Aids-Info Docu Schweiz, Postfach, 3001 Bern

? Gibt es gefährliche Alternativempfehlungen?

! Bei jeder Massnahme, die nicht mit der Ärztin oder der Beraterin abgesprochen ist, sollte man sich einige Fragen stellen:

- Empfiehlt eine Kur ein spezielles Produkt oder bevorzugt sie einen ganz bestimmten Nährstoff? Hier ist Vorsicht angebracht, denn die Ausgewogenheit ist ein wichtiger Faktor in der Ernährung. Eine Substanz allein kann nicht auf die Gesamtheit der Körperfunktionen einwirken.
- Empfiehlt eine Kur, auf sonst alltägliche Nahrungsmittel ganz zu verzichten? Auch hier können wichtige Bestandteile fehlen, was zu einer Schwächung des Körpers führen kann.
- Erlaubt es die Diät, genug zu essen, und das Körpergewicht konstant zu halten? Manche Diäten, die behaupten, das Immunsystem zu stärken, führen zu einer Gewichtsabnahme. Dies ist gefährlich, weil Muskelmasse verloren geht. Dies gilt ebenso für Fastenkuren.

- Verspricht ein Produkt eine ganze Palette von Wohltaten? Wenn Produkte mit «entgiftend», «revitalisierend», «energiespendend», «anti-stress», «aufbauend» oder «immun-fördernd» angepriesen werden, ist Vorsicht angebracht.
- Kostet eine Kur sehr viel Geld? Hier besteht die Gefahr, dass die Anbieter mehr an Geld als an der Gesundheit interessiert sind.

? Wo soll ich mich beraten lassen?

! Vermutlich kennt der Arzt oder die Ärztin eine Adresse. Wenn man sich aus eigener Initiative beraten lassen will, sollte man gut ausgebildete Fachleute konsultieren. Es gibt ein anerkanntes Diplom für Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater, das garantiert, dass das Ausbildungsniveau hoch ist. Im Schweizerischen Verband diplomierter Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater sind diese Fachleute organisiert, und dort kann man auch Adressen erfahren (Telefon 041-462 70 66). ■

Aids-Hilfe Schweiz, Bundesamt für Gesundheitswesen (Hrsg.)

WIE POSITIV ESSEN

Ernährungs-Ratgeber für Menschen mit HIV
Zürich/Bern, 1992, 48 S.



Die Broschüre vermittelt in übersichtlicher Weise, was eine gesunde ausgewogene Ernährung ist. Verschiedene Spezialdiäten werden mit ihren Vor- und Nachteilen dargestellt. Sie geht auf die Küchenhygiene zur Vermeidung von Infektionen ebenso ein wie auf die Freude am Essen. Sie gibt Tips, wie man gelegentliche Essenssünden wieder ausgleichen kann. Menüvorschläge beschliessen das Büchlein. Mit dem darin vermittelten Wissen ist es jedermann/frau möglich, sich selbst ohne allzu grossen Aufwand etwas Gutes zu tun und das Essen den eigenen Wünschen anzupassen. So ist zum Beispiel bei Appetitlosigkeit «ungesundes Naschen» besser als gar keine Nahrungsaufnahme. Eine sehr subjektive Bemerkung zur Aufmachung: die vorwiegend in Dunkelgrautönen gehaltenen, als witzig gedachten Zeichnungen stimmen mich eher depressiv. Sie würden – wäre ich appetitlos – meine Essenslust kaum stimulieren. Der Inhalt der Broschüre kann jedoch immer noch vorbehaltlos empfohlen werden.

Doris Frank

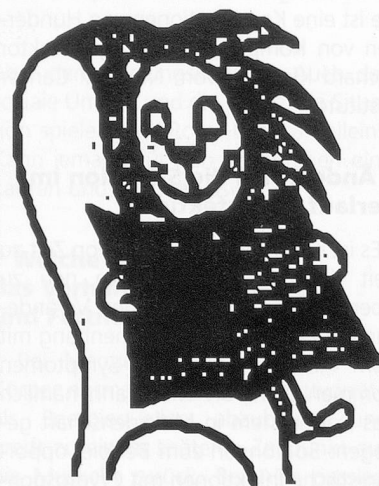
Zu beziehen bei:

Aids Info Docu Schweiz, Postfach, 3001 Bern,
Telefon 031-312 12 66, Fax 031-311 64 14

Gratis für Privatpersonen; für Institutionen und Fachverbände Fr. 10.–.

Aus dem Steihof-Blättli

LEBE DICH GESUND!



Weniger Stress – mehr vom Leben

Wenn wir überfordert sind, unter Zeitdruck, stehen, beruflich oder privat bedrückenden Problemen ausgesetzt sind, fühlen wir uns gestresst. Wir werden nervös, gereizt, unter Umständen sogar krank:

Wie können wir solchen Belastungen vorbeugen?

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem Plan

- Legen Sie Ihr Tagespensum fest.
- Setzen Sie sich realistische Ziele.
- Erstellen Sie eine Prioritätenliste.
- Erledigen Sie eins nach dem andern.
- Richten Sie sich Ihre Termine so ein, dass Sie sie ohne Zeitdruck einhalten können.
- Machen Sie nicht alles selber. Haben Sie den Mut, Aufgaben zu delegieren.

Schalten Sie richtig ab

- Planen Sie täglich Erholungsphasen ein.
- Machen Sie am Feierabend einen Punkt und schalten Sie richtig um.
- Nehmen Sie Ihre Probleme nicht mit ins Bett.