

ЗДОРОВЫЙ ВЕС



Правильное питание и регулярные физические нагрузки помогут держать вес в здоровых пределах. Излишний вес может стать фактором риска для развития диабета, проблем с сердцем и рака. Поддержание веса в норме поможет снизить эти риски, особенно в пожилом возрасте.

01

В целом можно отметить две причины набора веса:



Слишком много еды (особенно сладкой и жирной пищи)



Недостаточно физической нагрузки

Некоторые люди также набирают вес после начала антиретровирусной терапии либо после смены препарата. Набор веса в первое время после начала приема антиретровирусных препаратов может стать признаком улучшения общего состояния здоровья. Тем не менее, вес может увеличиваться и как эффект некоторых конкретных препаратов.

Чрезмерный вес повышает риск развития диабета, проблем с сердцем и рака. Поддержание веса в норме поможет снизить эти риски, особенно в пожилом возрасте.

02

ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ КАК СНИЗИТЬ ВЕС

Обычно для людей с ВИЧ подходят те же правила по снижению веса, что для остальных людей.

1. Составить план похудения Наличие такого плана поможет гарантировать ритм похудения каждую неделю.

2. Ограничить потребление калорий Такой план должен ограничить ежедневное количество потребляемых калорий. Специалист по правильному питанию и ВИЧ поможет тебе рассчитать дневную потребность в калориях.

3. Увеличить физическую нагрузку Занятия спортом помогут сжечь калории и сбросить вес. Рекомендуем установить цели на неделю и следовать им. Желающим похудеть рекомендуется от 45 до 60 минут физической нагрузки каждый день.

03

ВАЖНО

● Набор веса у людей с ВИЧ зависит от многих факторов. Среди прочих причин – прием антиретровирусных препаратов.

● Большинству людей с ВИЧ рекомендуется сократить потребление продуктов с высоким содержанием сахара и жиров, а также каждый день поддерживать физическую активность.

● Общие рекомендации по потере веса также актуальны для людей с ВИЧ. Специалист по здоровому питанию и ВИЧ может дать более индивидуализированную консультацию.

Комментарий: Этот буклет составлен в сентябре 2021 года, поэтому некоторые рекомендации могут устареть. Данная информация не ставит цель заменить информацию, полученную от медицинского работника. Решения относительно здоровья всегда должны приниматься после консультации с профессионалами-медиками.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENCIA DSD / GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD / SECRETARÍA DE ESTADO DE POLÍTICA SOCIAL Y EMPLEO / DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICA SOCIAL / SECRETARÍA DE PLANIFICACIÓN Y COORDINACIÓN TERRITORIAL

✓ POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya / Departament de Justícia

Generalitat de Catalunya / Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona / ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació de Barcelona / ÀREA DE BENEFICÈNCIA SOCIAL

COL·LABORA

ETIS / EQUIP DE TREBALL SOBRE INFERMORACIÓ I SALUT

Vall d'Hebron / eSPiC / Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org