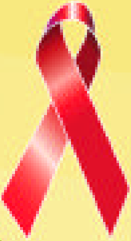
Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI

Majibu ya Maswali Yanayoulizwa Mara kwa Mara



COUNSENUTH
Information series No. 3
Toleo la Pili, January, 2004

UTANGULIZI

Watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI wamekuwa wakitafuta taarifa zaidi kuhusu ulaji wa vyakula mbalimbali siku hadi siku. Baadhi ya taarifa wanazozipata, zimeonyesha kuwa na utata, hivyo kuwafanya watu hao kuwa na maswali mengi yanayohusu ulaji wa vyakula mbalimbali.

Ni dhahiri kwamba, lishe bora ni moja ya vipengele muhimu katika kuboresha afya ya mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI. Kituo cha Ushauri Nasaha, Lishe na Afya (COUNSENUTH) kiliandaa kijitabu cha “Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: Maswali yanayoulizwa mara kwa mara, Information series No. 3”, ili kujibu baadhi ya maswali yaulizwayo mara kwa mara.

Kutokana na kuongezeka kwa maswali na ari ya watu hao ya kutaka kujua zaidi juu ya lishe na ulaji unaofaa, COUNSENUTH imetayarisha toleo la pili la kijitabu kilichopita. Toleo hili limeboresha baadhi ya majibu ya maswali ya toleo lililopita na kuongeza maswali yaliyojitokeza baada ya toleo hilo na majibu yake.

Ni matarajio yetu kwamba kijitabu hiki kitasaidia kuondoa utata kwa wengi na hasa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI.

MASWALI NA MAJIBU

SWALI:

Je, nyama nyekundu ina madhara gani kwa mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI?

JIBU:

Kuna nyama za aina mbili, nazo ni nyama

nyeupe na nyama nyekundu. Nyama nyeupe ni pamoja na samaki, kuku, ndege wa aina zote, bata, wadudu; na nyama nyekundu ni pamoja na ng'ombe, mbuzi, kondoo, nguruwe na wanyama wa porini. Nyama ina virutubishi vingi muhimu kwa afya ya binadamu kama protini, vitamini na madini. Madini ya chuma yanayopatikana kwenye nyama ni rahisi sana kusharabiwa (kufyonzwa) mwilini na ni muhimu kwa kuongeza wekundu wa damu.

Uwezo wa miili ya watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI kuyeyusha chakula na kusharabu (kufyonza) virutubishi hupungua. Utumiaji wa nyama nyekundu kwa wingi unaweza kuwaletea matatizo hasa katika uyeyushwaji tumboni kwani nyama nyekundu si rahisi kuyeyushwa ukilinganisha na nyama nyeupe.

Hata hivyo katika nchi yetu watu walio wengi wanatumia nyama kwa kiasi kidogo sana na mara chache. Si vyema watu hawa waache kabisa nyama nyekundu. Jambo la muhimu ni kutumia njia mbalimbali ili kuifanya nyama hii iyeyushwe kwa urahisi tumboni.
Namna ya kusaidia uyeyushwaji ni pamoja na:-

- Kutafuna vizuri au kutumia nyama ya kusaga (kwa wanaoipata).
- Kupika nyama na viungo vinavyosaidia kulainisha kama vile papai bichi, limao, vitunguu saumu n.k.
- Kula nyama pamoja na papai

Inashauriwa kwa anayepata nyama nyekundu kwa wingi, kupunguza kiasi cha nyama hiyo na kuongeza kiasi cha nyama nyeupe. Na kwa yule asiyepata nyama nyeupe, apatapo nyama nyekundu asiache kutumia kwani ina umuhimu mwilini mwake.

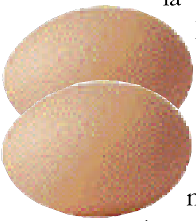
Unaweza pia kulainisha vipande vya nyama mbichi kwa kuigonga-gonga, mpaka ilainike kabla ya kupikwa.

SWALI:

Je, ni nini tofauti kati ya yai la kuku wa kienyeji na la kuku wa kisasa?

JIBU:

Kilishe mayai yote ni sawa. Virutubishi vinavyopatikana kwenye yai la kuku wa kienyeji kama protini, vitamini A, madini ya chuma na virutubishi vya aina nyingine, ndivyo hivyo vinavyopatikana pia kwenye yai la kuku wa kisasa. Tatizo linaweza kutokea pale ambapo wafugaji wa kuku wa kisasa hawafuati taratibu za ufugaji na pengine hawawapi kuku vyakula muhimu wanavyohitaji, hivyo wakati mwingine kiini cha yai la kuku wa kisasa huonekana kupungua rangi ya njano kuliko kiini cha yai la kuku wa kienyeji. Mtu anashauriwa kula yai bila kujali ni la kuku gani, kwa kutegemea ni yai lipi linapatikana kwa urahisi.



SWALI:

Je, ulaji wa yai bichi una madhara gani?

JIBU:

Yai bichi linaweza kuwa na vijidudu viitwavyo kwa kitaalamu "SALMONELLA" vinavyoweza kusababisha tumbo kuuma, kichefuchefu na pia kuharisha. Vijidudu ya "Salmonella" vinaweza kusababisha madhara makubwa kwa watoto, wazee na wale wenye hali dhaifu ya kimwili kama wagonjwa wa UKIMWI. Pia

yai bichi lililowazi linaweza kuwa zalio zuri la vimelea vya maradhi mbalimbali. Inashauriwa kupika yai mpaka liive kabisa, na kuhakikisha kwamba hakuna ute unaoteleza. Kama ni yai la kuchemsha, lichemshwe kwa dakika kumi zaidi baada ya maji kuchemka. Pia ni muhimu kuhakikisha kwamba vyombo vilivyotumika kukorogea yai bichi vinaoshwa kwa maji na sabuni kabla ya kuvitumia tena kwa matumizi mengine ili kuepuka maradhi.

Ikumbukwe kuwa, mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI amepungukiwa na kinga ya mwili, kwa hiyo ni muhimu kujiepusha na chochote kinachoweza kuleta hatari ya kuambukizwa magonjwa

SWALI:

Je, unywaji wa soda una madhara gani?

JIBU:

Soda ni kiburudisho ambacho si muhimu sana kwa afya. Aina nyingi za soda zina kafeini ambayo huzuia usharabu (ufyonzwaji) wa madini ya chuma mwilini hasa yatokanayo na vyakula vya mimea

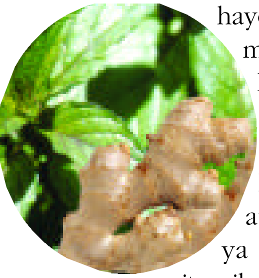
Hata hivyo soda zinaweza kutumika kwa kiasi kidogo kama kiburudisho, ila tunapotaka ubora zaidi wa afya zetu inafaa kupunguza matumizi ya soda na badala yake kutumia vinywaji vyenye virutubishi muhimu kama vile maji ya matunda, maziwa, madafu au asusa kama vile matunda, karanga na aina mbalimbali za mboga mfano karoti. Hii inasaidia pia kutumia fedha kidogo tuliyo nayo kwa vyakula muhimu, hasa ukizingatia badala ya soda moja unaweza kupata mayai matatu au nusu lita hadi lita moja ya maziwa.

SWALI:

Je, matumizi ya chai na kahawa yana madhara gani?

JIBU:

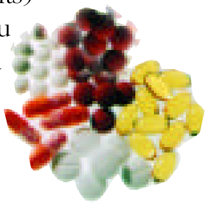
Kwa kawaida chai na kahawa ni viburidisho ambavyo huchangamsha mwili, kutokana na kuwepo kafeini ndani ya vinywaji hivyo, lakini sio muhimu mwilini. Si vizuri kutumia vinywaji hivi pamoja na chakula, kwani kafeini huzuia usharabu (ufyonzwaji) wa madini ya chuma mwilini, yatokanayo na vyakula vya mimea. Kwa kuwa mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI anahitaji madini hayo, ni bora kupunguza sana matumizi ya chai na kahawa hasa wakati wa chakula. Inapobidi kutumia vinywaji hivi, vitumike kwa kiasi kidogo, na kiasi cha majani au kahawa inayowekwa ndani ya kinywaji iwe kidogo; na vitumike angalau saa moja kabla ya chakula au saa moja baada ya kula.



Ni vizuri kujaribu vinywaji vya aina nyingine badala ya chai, kwa mfano vile vinavyotengenezwa kutokana na viungo, majani ya mchaichai, majani ya mlimao, choya (rozela), nanaa, tangawizi na vinginevyo.

SWALI:

Je, utumiaji wa virutubishi vya nyongeza (Dietary/Nutrient Supplements) una umuhimu gani kwa mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI?



JIBU:

Kinga ya mwili inapopungua, mahitaji ya vitamini, madini na virutubishi

vingine huongezeka. Pia matumizi ya baadhi ya dawa huongeza mahitaji ya virutubishi. Kwa kiasi kikubwa mahitaji hayo yanaweza kukidhiwa kwa ulaji bora ambao unazingatia matunda, mboga-mboga na chakula mchanganyiko na cha nyongeza. Bado upungufu mwilini waweza kutokea kwa sababu ya ongezo la mahitaji ya kilishe na kuathirika kwa uyeyushwaji wa chakula na ufyonzwaji wa virutubishi. Inashauriwa kwanza kutumia mbinu za kuboresha uyeyushwaji wa chakula na ufyonzwaji wa virutubishi, kama vile kupika mboga kwa muda mfupi, kupika kwa mvuke, kutumia mbegu zilizooteshwa na vyakula vilivyochachushwa kwa mfano mtindi na togwa; ndipo ufikirie kutumia virutubishi vya nyongeza.

Nyongeza ya vitamini, madini au virutubishi vingine ni jambo zuri kwani huweza kuusaidia mwili iwapo vitatumika ipasavyo. Ni muhimu ikumbukwe kwamba virutubishi hivi sio badala ya chakula bali ni nyongeza, baada ya mlo uliokamilika; ndio maana vikaitwa "supplements" yaani "nyongeza". Vinapohitajika, ni vyema kupata ushauri wa mtaalamu wa Afya kuhusu aina za virutubishi vya nyongeza ambavyo ni muhimu, na wapi vinapatikana kwa bei nafuu. Virutubishi vya nyongeza visichukuliwe kama dawa ya UKIMWI.

TUTUMIE VIZURI FEDHA KIDOGO TULIZO NAZO KWA AJILI YA CHAKULA MCHANGANYIKO NA CHA KUTOSHA KWANZA, NDIPO TUONGEZE VIRUTUBISHI VYA NYONGEZA

Hebu tujiulize; je, ni busara kununua vidonge vya vitunguu saumu kwa bei kubwa

ambapo tunapata vitunguu saumu halisi kwa bei ndogo sana? Ni bora kununua kwanza chakula cha kutosha na vitunguu saumu halisi, ndipo tukiwa na ziada tununue vitu vya nyongeza.

Je, ni busara kununua "supplements" zilizotengenezwa kutokana na asali kwa bei kubwa sana iwapo tunaweza kupata asali halisi kwa bei nafuu?. Ni bora kununua kwanza chakula cha kutosha, ndipo tukiwa na ziada tununue virutubishi vya nyongeza.

SWALI:

Mara nyingi tumeshauriwa kutumia juisi. Je, juisi bora zaidi ni ipi?

JIBU:

Juisi ni maji ya matunda halisi au aina fulani za mboga. Hiki ni kinywaji kizuri kwa mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI. Juisi bora ni ile iliyotengenezwa kwa kutumia matunda

alisi au mboga kama karoti, matango na mengineyo kwani huwa na virutubishi muhimu, hasa vitamini na madini. Juisi mbazo ni rahisi sana engeneza ni pamoja na juisi ya machungwa, papai, ukwaju, ubuyu, karakara (pesheni), nanasi, embe, limao, nyanya na mengineyo. Baadhi ya matunda yanaweza kuhitaji nyenzo zaidi kutengeneza juisi. Juisi itengenezwe kwa hali ya usafi na ni muhimu kutumia maji safi yaliyochemshwa, katika kutengeneza juisi.

Sio vizuri kudhani kwamba aina moja ya juisi ndio bora zaidi, ni muhimu kubadilibadili pale inapowezekana au hata kuchanganya, kwani hii huongeza ubora wa virutubishi.

Tatizo lililojitokeza sana ni watu wengi kutoelewa tofauti kati ya maji ya matunda halisi (juisi) na vinywaji vinavyotengenezwa

kwa kutumia maji, rangi, sukari na ladha bandia ya matunda. Vinywaji hivi ambavyo ni vingi, sio maji ya matunda halisi. Ikibidi kununua juisi halisi dukani, soma maelezo (lebo) vizuri kabla ya kununua ili kuepuka kununua juisi bandia. Zingatia tarehe ya mwisho ya matumizi (expiry date).

Tunaweza kupata maji ya matunda halisi kwa gharama ndogo iwapo tutanunua matunda yenyewe, kuliko kununua vinywaji hivyo vyenye maji, rangi, sukari na ladha.

Inashauriwa kutengeneza juisi kutokana na matunda halisi

SWALI:
Je, kunywa maji mengi kunapunguza uzito?

JIBU:
Asilimia sabini ya mwili wa binadamu ni maji. Maji ni muhimu kwa uhai. Ni muhimu kunywa maji ya kutosha yaliyo safi na salama, angalau lita moja na nusu (glasi nane) kwa siku.

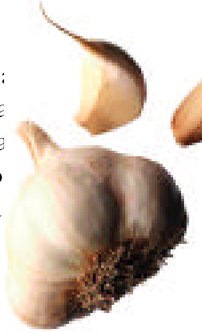
Si kweli kwamba kunywa maji mengi hupunguza uzito. Ila kunywa maji mengi kabla tu au wakati wa kula hujaza tumbo na hivyo kufanya mtu ale chakula kidogo ambacho hakitakidhi mahitaji ya mwili. Hii huweza kusababisha kupungua uzito. Kunywa maji mengi kupita kiasi pia huahirisha njaa na hivyo huweza kupunguza hamu ya kula, hivyo mwili kutumia akiba ya virutubishi na pengine husababisha kupungua uzito. Kwa mgonjwa asiyeweza kula chakula kingi kwa mara moja, inashauriwa kunywa maji baada ya kula au kati ya mlo mmoja na mwingine.

Ikumbukwe kuwa kunywa maji angalau lita moja na nusu (glasi nane) kwa siku ndiyo kiasi cha kawaida kinachohitajika na hayo sio maji mengi

SWALI:

Mara nyingi tumeshauriwa kutumia vitunguu saumu. Je, tutumie vitunguu saumu kwa kiasi gani?

JIBU:



Vitunguu saumu husaidia kuboresha kinga ya mwili na pia husaidia kupigana na vijidudu vya magonjwa hasa yale ya tumbo (njia ya chakula) na yale ya mapafu, na fangasi za kinywani. Vitunguu saumu pia kama ilivyo viungo vingi, huboresha uyeyushwaji wa chakula tumboni. Vitunguu hivi vyaweza kutumika kwa kuongeza kwenye chakula wakati wa kupika, kwenye vinywaji, saladi au kutafunwa kwa kiasi.

Tatizo huweza kutokea iwapo vitatumika kwa wingi mno na hivyo kusababisha kichefuchefu au kutapika. Ikumbukwe kwamba vitunguu hivi inabidi vitumike kwa kiasi. Inashauriwa kutumia vitembe visivyozidi sita kwa siku.

SWALI:

Je, ni maziwa yapi bora zaidi, mtindi (maziwa ya mgando) au maziwa mabichi (freshi)?

JIBU:

Maziwa aina zote yana virutubishi muhimu hasa protini, madini na vitamini. Mtu anaweza kutumia aina yoyote, kutegemea matumizi

yake. Hata hivyo, mtindi huyeyushwa kwa urahisi zaidi tumboni. Pia husaidia uyeyushwaji na usharabu wa vyakula vingine. Kwa watu ambao wakinywa maziwa mabichi yanawapa matatizo kama kujaa tumbo, kuharisha au kuumwa tumbo, wanaweza kujaribu mtindi. Vile vile kwa wale wenye fangasi za kinywani wanashauriwa kujaribu kutumia mtindi mara kwa mara, kwani huzuia fangasi kuendelea kukua.

SWALI:

Je, maji ya mchele hutengenezwa namna gani?

JIBU:

Watu wengi wamekuwa wakishauriwa kutumia maji ya mchele pale wanapoharisha. Imeonekana kuwa utengenezaji wa maji haya ni tatizo kwa wengi. Na linapotumika jina "maji ya mchele", wengi hudhani ni yale maji yanayooshea mchele. Hii sio sahihi, maji yanayoshauriwa ni yale yanayochemshia mchele, pengine tungeweza kuyaita supu ya mchele.

JINSI YA KUTENGENEZA MAJI YA MCHELE

- Mahitaji:- mchele, maji na chumvi kidogo.
  - Weka kikombe kimoja cha mchele kwenye vikombe vinne hadi sita vya maji yanayochemka;
  - Funika vizuri sufuria au chungu na pika kwa moto mdogo kwa saa moja;
  - Ongeza chumvi kidogo na hapo maji au supu ya mchele ni tayari;
  - Unaweza kuongeza vitu vingine kama; karoti iliyokatwakatwa, mdalasini, vitunguu saumu kidogo n.k. kama unapenda.

Chanzo: Tafsiri kutoka: Bijlsma, M., 1997

Pia unaweza kutengeneza maji ya mchele kwa kupika uji mwepesi kwa kutumia unga wa mchele.

SWALI:

Je, maji yaliyochachushwa (sour water) hutengenezwaje?

JIBU:

Maji yaliyochachushwa hayana tofauti sana na togwa, ila togwa huwa na virutubishi vingi zaidi kwani hutengenezwa kwa kutumia unga. Maji yaliyochachushwa yanasaidia katika uyeyushwaji wa chakula tumboni. Hapa chini kuna mifano ya kutengeneza maji yaliyochachushwa .

MAJI YA UCHACHU YA NAFAKA

- Tumia nafaka yoyote uliyonayo kama, mtama, ulezi, au mahindi n.k.
  - Osha nafaka na iloweke kwenye maji; kikombe 1 cha nafaka na vikombe 3 vya maji yaliyochemshwa na kupoa;
  - Funika vizuri chombo chako cha plastiki na acha kwa siku 2 hadi 3;
  - Maji ya uchachu ni tayari pale yanapoanza kuonyesha povu;
  - Chuja maji na yaweke mahali pa baridi;
  - Unaweza kutengeneza maji zaidi kwa kutumia nafaka hiyo hiyo; kwa kuongeza maji yaliyochemshwa na kupoa na baada ya siku moja yatakuwa tayari.

Chanzo: Modified from: Bijlsma, M., 1997.

MAJI YA UCHACHU YA KABICHI

- Tumia kabichi mbichi iliyokatwakatwa vipande vidogovidogo.
  - Loweka kikombe kimoja cha kabichi iliyokatwakatwa kwenye vikombe 3 vya maji yaliyochemshwa na kupoa kwenye chombo cha plastiki chenye mfuniko;
  - Funika vizuri chombo chako na acha kwa siku mbili;
  - Chuja maji na yaweke mahali penye ubaridi;
  - Unaweza kutengeneza maji zaidi kwa kutumia kabichi hiyo hiyo kwa kuongeza maji yaliyochemshwa na kupoa kwenye kabichi uliyoitoa maji; ila si zaidi ya mara 2;
  - Acha kwa siku moja;
  - Maji ni tayari na weka mahali penye ubaridi;
  - Unaweza kuichemsha kabichi iliyotumika na chumvi na kula na chakula chochote unachopenda.

Chanzo: Tafsiri kutoka: Bijlsma, M., 1997.

SWALI:

Je, mboga-mboga na matunda yenye rangi nyekundu au zambarau huongeza damu zaidi?

JIBU:

Baadhi ya mboga-mboga na matunda yenye rangi nyekundu, zambarau na hata kijani kibichi na njano huwa na virutubishi kwa wingi zaidi hasa madini na vitamini. Baadhi ya virutubishi hivi huchangia sana kuongeza damu. Mfano mmea wa choya (rosela) ambao una rangi nyekundu, umeonekana kuwa na madini chuma kwa wingi ambayo huchangia kuongeza damu. Lakini haimaanishi kuwa, kila chakula au kinywaji chenye rangi hizo huongeza damu.

Hata hivyo kuchanganya mboga na matunda ya rangi mbalimbali huongeza ubora wa

chakula unachokula. Hivyo ni vizuri kujaribu kuchanganya rangi kadiri inavyowezekana. Baadhi ya mboga-mboga au matunda vinaweza kutumika kutengeneza supu au vinywaji.

Watu wengi hudhani kwamba vinywaji vya rangi ya zambarau au nyekundu vyenye ladha bandia ya matunda mfano “black current” huongeza damu. Hii si kweli; vinywaji hivi mara nyingi hutengenezwa na maji, sukari, rangi na ladha bandia.

SWALI:

Je, pombe ina madhara kwa mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI?

JIBU:

Mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI anashauriwa kupunguza sana matumizi ya pombe na ikiwezekana kuacha kabisa.

Pombe (kilevi) haina virutubishi vingi muhimu, japokuwa ina nishati. Hata hivyo matumizi ya nishati hii mwilini hayajaeleweka vizuri. Hivyo ni bora zaidi kupata nishati kutoka katika vyakula vingine.

Matumizi ya pombe yameonyesha madhara mbalimbali katika mwili kwa kuingilia ulaji wa chakula, uyeyushwaji wa chakula na ufyonzwaji wa virutubishi mwilini pamoja na uwekaji akiba wa virutubishi. Pombe husemekana kuzuia upatikanaji wa vimeng’enyo hai (enzymes), vinavyosaidia uyeyushaji wa chakula na ufyonzwaji wa virutubushi mwilini. Pia imeonekana kuharibu seli za tumbo na utumbo, ambazo ni muhimu kwa usharabu (ufyonzwaji) wa virutubishi. Hata kama chakula kikiyeyushwa na virutubishi kufyonzwa; pombe huweza

kufanya virutubishi hivyo visitumike vizuri mwilini, kwa kuingilia usafirishwaji wake na uwekaji akiba. Kwa mfano; matumizi ya pombe hupunguza akiba ya vitamini A kwenye ini. Pia, pombe hupunguza akiba ya vitamini nyingine kama C, D, E, K na B, na zaidi ya hayo pombe hupunguza maji mwilini.

Vile vile pombe huchangia kuwa na upungufu wa wekundu wa damu, kwani huingilia ufyonzwaji na matumizi ya vitamini na madini muhimu katika utengenezaji wa zindiko (antibodies) kwa kiasi kikubwa.
Pia imethibishwa kwamba pombe inaongeza hatari ya kupata magonjwa sugu kama saratani hasa za kinywa, koromeo, zoroto (larynx) na ini. Huongeza pia hatari ya kupata vidonda vya tumbo na magonjwa ya moyo.

Pombe (kilevi) huathiri uwezo wa kufikiri na kufanya maamuzi, jinsi ya kuonyesha hisia, utulivu na mawasiliano ya viungo vya mwili na hivyo huwa na athari kwa afya na maisha kwa jumla. Pombe pia huweza kuathiri namna ya kufanya maamuzi kuhusu ngono na kufanya ngono salama na hivyo huweza kuchangia katika kueneza maambukizi ya UKIMWI.

SWALI:

Je, uyoga una faida gani?

JIBU:

Uyoga una protini kwa wingi pia madini na vitamini ambazo husaidia kuboresha afya. Ubora wake umekaribia ule wa vyakula vya mikunde na maziwa. Uyoga pia una vitamini na madini muhimu katika kuboresha kinga ya mwili. Uyoga unaweza kutumika kama sehemu ya chakula kwa mtu

anayeishi na virusi vya UKIMWI. Lakini ikumbukwe kwamba, hakuna chakula kimoja pekee kinachotosheleza mahitaji yote ya mwili kilishe, kwa hiyo bado ni muhimu kula chakula cha mchanganyiko na cha kutosha.

Ikumbukwe kwamba sio kila aina ya uyoga inaliwa

SWALI:

Je, asali ina faida gani?

JIBU:

Asali imeonekana kuwa na aina ya kemikali zinazoitwa “Antioxidants” ambazo husaidia mwili usiharibiwe na kemikali nyingine mbaya. Vilevile imeonekana kuua baadhi ya bakteria mwilini hivyo imeonyesha kuwa na uwezo wa kutibu vidonda. Aidha asali ina nishati kwa wingi na baadhi ya vitamini na madini. Nishati iliyopo kwenye asali, husaidia pia katika kuongeza uzito.

SWALI:

Je, ni sahihi kwa mama mwenye virusi vya UKIMWI kunyonyesha?

JIBU:

Kunyonyesha maziwa ya mama ni njia mojawapo ambayo inaweza kutumika kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama mwenye virusi vya UKIMWI.

Mama mwenye virusi vya UKIMWI anaweza kumnyonyesha mtoto wake, ila ni muhimu kupata ushauri wa kutosha ili kufikia uamuzi huo. Ushauri atakaopata ni pamoja na namna ya kunyonyesha na kipindi ambacho anaweza kumnyonyesha mtoto bila kuongeza hatari ya uambukizo wa virusi vya UKIMWI kutoka

kwa mama kwenda kwa mtoto. Kwa hiyo ni muhimu mama mwenye virusi vya UKIMWI anapopanga kupata ujauzito, akiwa mjamzito au akijifungua amuone mshauri nasaha mwenye taarifa za kutosha kuhusu ulishaji wa mtoto. Hii itamsaidia kupata maelezo sahihi yatakayomwezesha kufanya uamuzi kuhusu njia bora ya kumlisha mtoto wake.

HITIMISHO

Lishe bora ni muhimu kwa binadamu wote, na umuhimu unazidi kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI. Tunaamini kwamba kijitabu hiki kitawasaidia watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI, washauri nasaha na watu wanaowatunza wagonjwa wa UKIMWI wanapokabiliwa na maswali kama haya. Watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI wakumbuke kula vyakula vya aina mbalimbali kila wakati kwani hakuna chakula kimoja ambacho kina virutubishi vyote muhimu kwa lishe na afya bora. Chakula mchanganyiko na cha kutosha kitasaidia kuboresha hali ya lishe na afya ya mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI.

VYANZO:

Baadhi ya majibu yamepatikana kutoka vyanzo vifuatavyo:

1. Bijlsma, M., Nutritional care and support for people with HIV: Review of literature, initiatives and educational materials in sub-sahara Africa, and recommendations for developing national programmes. Report to FAO, July, 2000.

2. Bijlsma, M., Living Positively: Nutrition guide for People with HIV/AIDS, Muntare City Health Department, Zimbabwe, Second Edition, 1997.

3. COUNSENUTH, “Ulaji bora kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI”: COUNSENUTH information series No. 2, January, 2000.

4. FAO/WHO, Living well with HIV/AIDS: A manual on nutritional care and support for people living with HIV/AIDS, Rome, 2002.

5. The Network of African people living in HIV/AIDS (NAP+). Food for people living with HIV/AIDS, July, 1996.

6. Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA), HIV/AIDS: A Guide for Nutrition, Care and Support. Academy for Educational Development, Washington DC, 2001.

7. Friis, H. “The possible effect of micronutrients in HIV infection. SCN News, United Nations Systems Forum on Nutrition, Number 17, December, 1998.

8. WCRF, Alcoholics drinks: Information series 1, Fact sheet 06, 2001.

9. http://www.niaaa.nihgov

10. http://www. alcoholisim.about.com

SHUKRANI

COUNSENUTH inatoa shukrani kwa WAMATA, SHDEPHA+, MATI-Uyole, SUA na watu binafsi ambao wameshiriki katika kuboresha kijitabu hiki.

Shukrani za pekee kwa RFE kwa ufadhili.

VIJITABU VINGINE KUHUSU LISHE NA VIRUSI VYA UKIMWI VILIVYOTOLEWA NA COUNSENUTH:

1. Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: “Vidokezo Muhimu” COUNSENUTH information series No. 2, Toleo la Pili, January, 2004.

2. Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: “Vyakula vinavyoboresha uyeyushwaji wa chakula na ufyonzwaji wa virutubishi mwilini”: COUNSENUTH information series No. 4, March, 2003.

3. Ulishaji wa mtoto aliyezaliwa na mama mwenye virusi vya UKIMWI: “Vidokezo muhimu kwa washauri nasaha”. COUNSENUTH information series No. 1, Toleo la Pili, January, 2004.

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:
Mkurugenzi
Kituo cha Ushauri Nasaha, Lishe na Afya
(COUNSENUTH)
S.L.P. 8218, Dar es Salaam,
Tanzania
Simu: (22) 2152705 au 0744 279145
Fax: (22) 2152705

Kijarida hiki kimetolewa na:
The Centre for Counselling, Nutrition and Health Care
(COUNSENUTH)
United Nations Rd./ Kilombero Str.
Plot No. 432, Flat No.3
P.O. Box 8218, Dar es Salaam Tanzania.

ISBN 9987 - 8936 - 6 - x

Kimefadhiliwa na:

Rapid Funding Envelope for HIV/AIDS (RFE)

Designed & printed by:

Desktop Productions Limited
P.O. Box 20936, Dar es Salaam, Tanzania
www.dtptz.com dtp@dtptz.com