

# ULAJI BORA KWA WATU WANAOSHISHI NA VIRUSI VYA UKIMWI

---

**Vidokezo Muhimu**



**COUNSENUTH**  
Information series No. 2  
Tolco la Pili, January, 2004

## UTANGULIZI

Ni muhimu kwa watu wote na hasa wanaoishi na virusi vya UKIMWI kufuata ulaji unaotakiwa kwa ajili ya lishe na afya bora. Lishe bora hufanya kinga ya mwili kuwa imara zaidi na hivyo kufanya maisha kuwa bora zaidi.

Kutokana na umuhimu wa lishe bora kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI, toleo hili la pili limeboresha taarifa zilizoko katika kijitabu “Ulaji bora kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI: Vidokezo muhimu” COUNSENUETH “Information series No. 2” na kuongeza vidokezo na mambo mengine muhimu ya kuzingatia katika kuboresha lishe na afya ya watu hao.

Kijitabu hiki kinaweza kutumiwa na watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI, washauri nasaha, wahudumu wa afya na watu wengine wanaowatunza.

### UMUHIMU WA CHAKULA NA LISHE

Binadamu wote wanahitaji chakula chenye kukidhi mahitaji ya kilishe ya miili yao. Chakula huupatia mwili virutubishi mbalimbali kwa ajili ya afya bora, ambayo ni pamoja na:

- Kuboresha kinga ya mwili dhidi ya magonjwa mbalimbali;
- Kutengeneza na kurudisha seli za mwili zilizokufa, zilizochakaa au kuharibika;
- Ukuaji wa kiakili na kimwili; na
- Kuupa mwili nguvu, joto na uwezo wa kufanya kazi.

Lishe bora ni muhimu zaidi kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI, kwani mahitaji ya miili yao kilishe yameongezeka kwa sababu ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI. Vilevile magonjwa mengi yanayoambatana na virusi vya UKIMWI huathiri ulaji, uyeyushwaji, usharabu (ufyozwaji) na utumikaji wa virutubishi mbalimbali mwilini na hivyo kumuweka mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI katika hatari ya kupata matatizo yanayoambatana na lishe duni.

Ulaji bora wa vyakula mbalimbali huweza kuboresha afya na lishe ya mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI na hivyo huweza kuongeza muda wa kuishi. Lishe bora pia ni muhimu katika kusaidia dawa zinazotumika kuweza kufanya kazi vizuri. Ni muhimu kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI kula mlo ulio kamili. Mlo ulio kamili husaidia kuboresha lishe na afya, na pia huweza kuboresha kinga ya mwili.

## **MLO ULIO KAMILI**

Mlo kamili huwa na chakula mchanganyiko na cha kutosha na unatakiwa kuwa na chakula angalau kimoja kutoka katika makundi yafuatayo ya vyakula:-

- **Nafaka, mizizi na ndizi**

Vyakula hivi huchukua sehemu kubwa ya mlo na kwa kawaida ndio vyakula vikuu. Kundi hili hushirikisha mahindi, ulezi, mchele, ngano, mtama, uwele, viazi vikuu, viazi vitamu, viazi mviringo, mihogo, magimbi, ndizi n.k.

- **Vyakula vya mikunde na vyenye asili ya wanyama**

Vyakula vilivyoko kwenye kundi hili ni pamoja na kunde, njegere, maharagwe, njugu mawe, fiwi, soya, karanga, dengu, choroko, aina zote za nyama, mayai, maziwa, dagaa, samaki, jibini, na wadudu wanaoliwa kama kumbikumbi na senene.



- **Mboga-mboga**

Kundi hili lina aina zote za mboga za majani kama matembele, mchicha, majani ya maboga, majani ya kunde, kisamvu, figiri, spinachi, sukuma wiki, mnafu, mchungu pia mboga nyingine kama karoti, biringanya, bamia, maboga, matango, pilipili hoho, nyanya chungu, mlenda, bitiruti n.k.



- **Matunda**

Kundi hili lina matunda aina zote kama mapera, machungwa, maembe, mapapai, karakara (pesheni), malimao, machenza, zambarau, mananasi, mafenesi, mastafeli, pichesi, topetope n.k. Pia yale matunda yanayoliwa ambayo hayalimwi na wakati mwingine huitwa matunda pori, ubora wake ni sawa na matunda mengine na pengine kuzidi. Matunda hayo ni kama ukwaju, ubuyu, mabungo, embe ng'ong'o, mavilu, mikoche n.k.



- **Mafuta na Sukari**

Mafuta na sukari ni muhimu na vinatakiwa vitumike kwa kiasi. Mafuta yanaweza kutokana na mimea kama nazi, mawese, mbegu zitoazo mafuta kama karanga, korosho alizeti, ufuta, mbegu za maboga, kweme, na pia yale mafuta yatokanayo na wanyama kama siagi na samli. Sukari ni pamoja na miwa, asali, sukari n.k.

### **KUMBUKA**

Mlo kamili unaweza kutayarishwa kwa kutumia vyakula vinavyopatikana kwa urahisi katika jamii



### **Maji**

Japo maji sio kundi la chakula, ni sehemu muhimu ya mlo. Maji ni muhimu kwa kurekebisha joto la mwili na kusaidia mfumo wa chakula. Ni muhimu kunywa maji angalau lita 1.5 (glasi 8) kwa siku. Ni pamoja na kunywa maji safi na salama, madafu, maji ya matunda au maji yaliyochemshwa na viungo.

### **KUMBUKA**

Punguza au epuka vinywaji vyenye kafeini kwa wingi kama chai, kahawa, na soda na vyenye kilevi kama aina mbalimbali za pombe kwani hufanya mwili kupoteza maji zaidi








## **UTAYARISHAJI BORA WA CHAKULA**

Ni muhimu chakula kitayarishwe katika hali ambayo ni bora, rahisi na salama kuliwa. Ili kukifanya chakula kiwe bora na rahisi kula unaweza kufanya yafuatayo:

- Ponda na saga vyakula kila inapowezekana

- Ongeza vyakula vyenye virutubishi kwa wingi katika chakula kama vile karanga zilizosagwa, mbegu mbalimbali za mafuta au tui la nazi. Vyakula hivi vinaweza kuongezwa katika uji au vyakula vilivyopondwa kama vile wali, ndizi, mihogo, mboga za majani n.k.
- Tumia viungo mbalimbali katika chakula kama vile vitunguu saumu, tangawizi, papai bichi, mdalasini au iliki. Viungo huongeza hamu ya chakula na husaidia katika uyeyushwaji wa chakula. Baadhi ya viungo pia huweza kusaidia kuimarisha kinga ya mwili. Inashauriwa kutumia viungo kwa kiasi.
- Tumia vyakula vilivyochachushwa (fermented) kama vile togwa na maziwa ya mgando. Vyakula hivi huongeza ubora wa chakula na usharabu (ufyonzwaji) wa virutubishi mwilini.
- Kupika baadhi ya vyakula kwa mvuke husaidia vyakula hivi viweze kuyeyushwa na virutubishi kufyonzwa mwilini kwa urahisi. Kupika kwa mvuke pia husaidia kuhifadhi virutubishi vilivyopo kwenye chakula.
- Inapowezekana tumia mbegu zilizoreshwa (kimea) ili kuboresha chakula. Unga wa kimea unaweza kutumika kufanya vyakula vyenye asili ya wanga kuwa vyepesi na rahisi kumeza. Mbegu nyingine huweza kuoteshwa na kutumika katika mapishi mbalimbali. Mbegu hizo ni kama mahindi, mtama, ulezi, uwele, choroko, kunde, maharagwe, njegere au karanga. Angalia chati inayoonyesha jinsi ya kuotesha mbegu mbalimbali.

## Jinsi ya kuotesha mbegu mbalimbali

Aina ya mbegu	Kiasi cha mbegu	Muda wa kuloweka mbegu	Muda wa kuotesha	Kimea	Urefu wa mbegu iliyoota ikiwa tayari kuliwa
Alfalfa/lucerne	Vijiko vya kula 3-4	Saa 4	Siku 4-6 mpaka zimetoa majani ya kijani		Sentimeta 3
Maharage	Kikombe 1	Saa 12	Siku 4-7		Sentimeta 1
Choroko	Kikombe 1	Saa 12	Siku 2-5		Sentimeta 1/2 - 1
Kunde/Njegere	Kikombe 1	Saa 12	Siku 2-5		Sentimeta 1
Mtama/uwete/ulezi	Kikombe 1	Saa 8	Siku 2-3		1/2 Sentimeta
Mahindi	Kikombe 1	Saa 12	Siku 3-4		Sentimeta 1
Alizeti (Bila maganda)	Kikombe 1	Saa 12	Siku 1-3		Sentimeta 1/2 - 1
Karanga (nzima)	Kikombe 1	Saa 12	Siku 1-2		Haioti bali inavimba

Chanzo: Imetayarishwa kutoka NAP+, Food for people living with HIV/AIDS.

## USAFI NA USALAMA WA CHAKULA NA MAJI

Mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI yuko kwenye hatari ya kupata maambukizi mbalimbali ambayo yatadhoofisha afya yake. Hivyo basi ni muhimu kwa mtu huyo au mtayarishaji wa chakula kuzingatia yafuatayo ili kufanya chakula na maji viwe safi na salama kwa mtumiaji:

- Vyombo vinavyotumika kutayarishia na kupakulia chakula viwe safi. Vyombo vioshwe vizuri kwa sabuni kabla ya kutumia. Majivu yatumike pale ambapo hakuna sabuni.
- Sehemu zote za kutayarishia chakula ziwe safi.
- Funika vyakula na maji na hifadhi katika hali ya usafi kuzuia wadudu hasa inzi.
- Hakikisha chakula kimepikwa na kuiva vyema, na pia kiliwe kingali cha moto.
- Osha matunda na mboga-mboga kwa maji ya kutosha, ikiwezekana yaliyochemshwa.
- Sehemu zenye michubuko katika mboga na matunda zikatwe na kutupwa.
- Epuka kutumia vyakula vilivyosindikwa ambavyo muda wake wa kutumia umekwisha.
- Epuka nafaka au vyakula vilivyoota ukungu.
- Hakikisha kuwa nyama, samaki na mayai vinapikwa na kuiva vizuri ili kuepuka maambukizo ya magonjwa (vyakula hivi kamwe visiliwe vikiwa vibichi).
- Vyombo na vifaa vinavyotumika kutayarisha nyama mbichi, samaki wabichi

na mayai mabichi vioshwe vizuri kwa sabuni kabla ya kuvitumia kwa matumizi mengine. Majivu yatumike pale ambapo hakuna sabuni.

- Vyakula vilivyokaa zaidi ya saa mbili baada ya kupikwa au viporo, ikibidi kuliwa vipashwe moto vizuri kabla ya kuliwa hata kama bado vina uvuguvugu.
- Epuka mgusano wa vyakula vibichi na vile vilivyopikwa, hasa nyama mbichi, samaki wabichi na mayai mabichi.
- Hakikisha maji ni safi, chemsha maji na acha yaendeleo kuchemka kwa muda wa dakika 5 hadi 10.
- Tunza maji katika chombo safi chenye mfuniko.
- Iwapo unahitaji kutumia barafu hakikisha maji yaliyotumika kutengenezea barafu yamechemshwa.

### **Usafi na usalama binafsi wakati wa kutayarisha chakula**

- Osha mikono yako kwa sabuni na maji ya kutosha kabla, wakati, na baada ya kutayarisha chakula. Majivu yatumike pale ambapo hakuna sabuni.
- Nawa mikono mara baada ya kutumia choo au kujisaidia, kupiga chafya, kufuta kamasi au kuzoa taka.
- Zingatia usafi wa mwili na nguo.
- Funga vidonda vya mkononi ili kuzuia sibiko (contamination) wakati wa kutayarisha chakula.
- Tumia vitambaa kushikilia sufuria na vyombo vya moto.



- Tumia ubao kukatia vyakula kuepuka kujikata.
- Jihadhari kujitoboa au kujikata unapotumia vitu vikali na vyenye ncha kali.

## **LISHE NA ULAJI WAKATI WA MATATIZO MBALIMBALI YANAYOAMBATANA NA VIRUSI VYA UKIMWI**

Vyakula mbalimbali vinaweza kutumika kupunguza ukali wa baadhi ya matatizo yanayompata mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI. Hata hivyo ni muhimu kumuona daktari iwapo tatizo litaendelea kwa muda mrefu. Yafuatayo ni baadhi ya matatizo yanayoambatana na hali ya kuishi na virusi vya UKIMWI na ushauri wa ulaji unaofaa.

### **❖ *Kukosa hamu ya kula***

Tatizo hili linaweza kutokea mara kwa mara kwa mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI. Maambukizi mbalimbali, msongo, uchovu, maumivu ya kinywa au koo na kutokula kwa muda mrefu huweza kusababisha hali hii.

Mambo ya kufanya:

- Ongeza viungo kama tangawizi, limao, mdalasini, kotimiri au iliki kwenye vinywaji au vyakula mbalimbali; hivi husaidia kuongeza hamu ya kula.
- Kula milo midogo midogo mara nyingi kwa siku.
- Ikiwezekana usitayarishe vyakula mwenyewe au kukaa jikoni ama karibu na

jiko kwani harufu za vyakula hupunguza hamu ya kula.

- Jaribu kunywa vinywaji na kula vyakula unavyovipenda.
- Ikiwezekana usile peke yako, kula pamoja na familia au marafiki.
- Usinywe na kula wakati mmoja kwani hii itasababisha tumbo kujaa haraka. Kunywa kati ya mlo mmoja na mwingine.
- Ongeza aidha karanga, maziwa au mafuta kwenye vyakula mbalimbali ili kuviboresha na kuvifanya viwe rahisi kumeza.
- Jaribu kubadili ladha na aina ya vyakula kwani hii huongeza hamu ya kula.
- Fanya mazoezi mbalimbali kama kutembea haraka haraka na mengine ili kuongeza hamu ya kula.
- Ikibidi, jilazimishe kula, kwani chakula ni muhimu sana kwa afya.

Rudia vyakula vya kawaida mara tu tatizo linapokwisha

### ❖ *Kichefuchefu au kutapika*

Kichefuchefu hupunguza hamu ya kula. Kichefuchefu kinaweza kusababishwa na baadhi ya vyakula, njaa, magonjwa mbalimbali, ukosefu wa maji ya kutosha mwilini na pia baadhi ya madawa.

Jaribu yafuatayo unapokuwa na kichefuchefu au kutapika:

- Epuka vyakula vyenye viungo vingi, mafuta mengi au sukari nyingi.
- Epuka pombe na vyakula vyenye kafeini kama chai na kahawa.

- Jaribu kula vyakula vikavu na vyenye chumvi kama mkate, kwani hii hupunguza kichefuchefu.
- Kunywa maji, supu na vinywaji vya viungo kidogo kidogo na endelea na vyakula laini.
- Jaribu kula vyakula vilivyopoa.
- Jaribu juisi ya limao au ndimu iliyochanganywa kwenye kikombe cha maji ya moto kwani huweza kusaidia kupunguza kichefuchefu.
- Jaribu kula milo midogo midogo mara kwa mara (si chini ya mara 5 hadi 6 kwa siku).
- Kula wakati umekaa wima au jiegemeze kidogo kwenye mto. Usijilaze mara tu baada ya kula (subiri dakika 30 hadi saa 1 baada ya kula).
- Jaribu vyakula vichachu au vyenye chumvi.
- Usikae muda mrefu bila kula au kunywa chochote.
- Usile haraka, jaribu kula taratibu kupunguza kichefuchefu au kutapika.
- Muone daktari tatizo likizidi.

### ❖ *Kuharisha*

Kuharisha huweza kusababisha upotevu wa maji na virutubishi mwilini. Kuharisha pia huweza kusababisha usharabu duni (ufyonzwaji) na uyeyushwaji duni wa virutubishi na wakati mwingine kutokuwa na hamu ya kula. Kuharisha mara nyingi kunasababishwa na maambukizi mbalimbali kwenye mfumo wa chakula, minyoo na baadhi ya dawa kama kiua vijasumu (antibayotiki).

Jaribu kufanya yafuatayo unapoharisha:

- Kunywa maji safi na salama kwa wingi kuzuia upotevu wa maji mwilini (zaidi ya lita 2 kwa siku).
- Kunywa vinywaji vya maji-maji kwa wingi zaidi kama maji ya mchele, madafu, togwa, supu, juisi ya matunda na maji ya sukari na chumvi (ORS).
- Kula matunda kama embe, papai, ndizi mbivu na mboga-mboga zilizopikwa kama karoti, maboga, spinachi, mchicha n.k ili kurudisha madini na vitamini zinazopotea kutokana na kuharisha.
- Kula milo midogo midogo mara nyingi ili kurudisha virutubishi vinavyopotea na kukidhi mahitaji ya kilishe ya mwili.
- Tafuna kwa muda mrefu au kula vyakula vilivyolaini kwani ni rahisi kumeza, kuyeyushwa na virutubishi kufyonzwa mwilini.
- Kula vyakula vyenye uvuguvugu na sio vya moto sana au baridi sana.
- Epuka vyakula vyenye mafuta mengi, viungo vingi au pilipili nyingi.
- Jihadhari kutumia matunda yasiyoiva vizuri au yenye uchachu mkali kama nyanya, machungwa, machenza, limao kwani wakati mwingine huweza kuongeza tatizo.
- Epuka vyakula na vinywaji vinavyosababisha gesi kwa wingi tumboni kama maharagwe, kabichi na soda.



- Epuka vinywaji vyenye kafeini kama chai na kahawa, kwani hivi husababisha upotevu wa maji zaidi.
- Epuka matumizi ya pombe kwani huzuia baadhi ya virutubishi kufyonzwa na huongeza upotevu wa maji.
- Epuka maziwa mabichi kama yanasababisha kuharisha na jaribu mtindi.
- Epuka vyakula vyenye nyuzinyuzi (dietary fibre) nyingi kama nafaka zisizokobolewa au vyakula vya mikunde vyenye maganda, kwani haviyeyushwi kwa urahisi na hivyo huongeza kuharisha.
- Ponda vitunguu saumu na changanya kwenye vinywaji kama supu na vinginevyo vilivyochemshwa.
- Muone daktari kuharisha kukiendelea.

### ❖ *Kupungua uzito*

Kupungua uzito kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI huweza kusababishwa na ongezeko la mahitaji ya virutubishi mbalimbali mwilini, ulaji duni, uyeyushwaji na ufyonzwaji duni wa virutubishi mwilini.

Kupungua uzito kunaweza kudhibitiwa kwa:

- Kuongeza aina, kiasi cha chakula na idadi ya milo kwa siku.
- Kuongeza karanga, mafuta, siagi, maziwa, sukari au asali n.k. kwenye vyakula mbalimbali.
- Kula vyakula vya nafaka kwa wingi kama mahindi, mchele, ngano, mtama, ulezi, uwele, viazi na pia aina za nyama, samaki na mikunde

- Kutumia asusa (snacks) mara kwa mara kati ya mlo na mlo kama karanga, matunda, mtindi n.k.
- Kuweka viungo katika chakula ili kuongeza hamu ya kula na kusaidia uyeyushwaji wake.
- Kutumia vyakula vilivyochachushwa kama mtindi na togwa ili kusaidia uyeyushwaji na usharabu.
- Kufanya mazoezi kunaongeza hamu ya kula na kujenga misuli.

### ❖ *Vidonda kinywani au kooni, na utandu mweupe kinywani*

Vidonda vya kinywani au kooni na utandu mweupe kinywani (fangasi) huweza kufanya ulaji wa vyakula kuwa mgumu na hivyo kupunguza kiasi cha chakula anachoweza kula mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI.

Yafuatayo huweza kusaidia:

- Kula vyakula laini kama mtindi, uji au vyakula kama parachichi, papai, ndizi n.k.
- Epuka vyakula vyenye viungo au ladha kali.
- Epuka vyakula vya moto au vyenye pilipili kali.
- Epuka vyakula vyenye sukari nyingi.
- Sukutua kinywa kwa kutumia maji yaliyochemshwa yenye kitunguu saumu au mdalasini. Rudia kila baada ya saa 3 hadi 4.
- Inapowezekana, tumia mrija wakati wa kunywa au kula.
- Jaribu kumung'unya barafu kama inapatikana (iliyotengenezwa kwa maji yaliyochemshwa) kwani huweza kupunguza maumivu ya kinywa.

- Jaribu maziwa ya mgando au embe bichi kwani hivi hutuliza maumivu na kusaidia kupona.
- Tumia mtindi kwani huzuia ukuaji wa utandu mweupe kinywani.

### ❖ *Kukosa choo au kupata choo kigumu*

- Kunywa maji mengi yaliyochemshwa angalau lita 2 kwa siku.
- Tumia vyakula vinavyotokana na nafaka ambavyo havijakobolewa kama dona, unga wa ngano usiokobolewa n.k.
- Jaribu kufanya mazoezi kwani husaidia chakula kusagwa na kuyeyushwa.
- Tumia papai, parachichi au embe kwani vimeonekana kusaidia kulainisha choo.
- Kula matunda na mboga mboga kwa wingi.
- Jipe muda wa kutosha chooni wakati wa kujisaidia.

### ❖ *Kifua kikuu*

Kifua kikuu ni mojawapo ya magonjwa nyemelezi kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI na wenye UKIMWI. Kifua kikuu huathiri mapafu na sehemu nyingine za mwili kama figo, uti wa mgongo na mfumo mzima wa njia ya chakula. Ufuatao ni ushauri wa lishe kwa mwenye kifua kikuu:-

- Kula chakula mchanganyiko na cha kutosha.
- Kwa vile dalili za kifua kikuu ni pamoja na homa za mara kwa mara, kikohozi,

kichefuchefu, kutapika, kuharisha, kukosa hamu ya kula na kupungua uzito, dalili hizi zikabiliwe kama ilivyoshauriwa hapo awali katika kudhibiti dalili hizi.

- Kwa vile dawa zingine za kutibu kifua kikuu zinaweza kuingilia matumizi ya vitamini B<sub>6</sub> mwilini, inashauriwa kula kwa wingi vyakula vyenye wingi wa vitamini hii kama vile viazi vitamu, maharagwe, mahindi, parachichi, kabichi, nyama, na samaki.
- Kula vyakula vyenye protini kwa wingi, kama vile aina zote za nyama, samaki, wadudu wanaoliwa kama senene na kumbikumbi. Pia maziwa mabichi, mtindi, jibini, mayai na jamii ya mikunde kama, soya, maharagwe, kunde n.k.
- Kula matunda kwa wingi.
- Pata muda wa kupumzika.
- Kumbuka kuendelea na matibabu kama inavyoshauriwa.

### ❖ *Mafua na kikohozi*

Mafua na kikohozi ni maambukizi yanayowapata pia watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI na wenye UKIMWI. Wakati mwingine mafua na kikohozi husababisha homa. Mara nyingi magonjwa haya hutoweka pengine bila hata dawa.

Jaribu yafuatayo:

- Kunywa maji ya kutosha au vinywaji vingine na upumzike.
- Tengeneza vinywaji vya limao, tangawizi,



kitunguu maji, nanaa n.k. Unaweza kuvitumia wakati wote unapokuwa na mafua au kikohozi.

- Jifukize kwa kutumia mvuke wa maji ya moto.
- Changanya limao na asali na tumia mara kwa mara katika kipindi chote cha ugonjwa.
- Kikohozi kikizidi muone daktari ili kupata ushauri.

### ❖ *Homa*

Homa husababishwa na maambukizi mbalimbali yanayompata mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI au mwenye UKIMWI.

Jaribu yafuatayo:

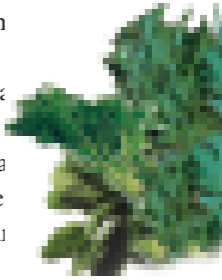
- Kunywa vinywaji kwa wingi mara kwa mara kupunguza joto la mwili.
- Kula milo midogo midogo mara nyingi ili kukidhi ongezeko la mahitaji ya mwili.
- Punguza nguo nzito mwilini.
- Oga kwa maji ya uvuguvugu.
- Muone daktari ili kupata ushauri na matibabu.

### ❖ *Upungufu wa wekundu wa damu*

Upungufu wa wekundu wa damu huweza kusababishwa na ulaji duni hasa wa vyakula vyenye madini ya chuma kwa wingi au magonjwa kama malaria na minyoo. Mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI huathirika kiafya haraka zaidi kama ana tatizo la upungufu wa wekundu wa damu.

Upungufu wa wekundu wa damu huweza kukabiliwa kwa:-

- Kula vyakula vyenye madini ch wingi, kama vile samaki, maini, mboga za kijani (kama mchicha, spinachi, kisamvu, matembele, majani ya maboga), maharagwe, njege choroko, dengu, mbaazi, karai na mbegu za aina nyingine.
- Kula matunda kwa wingi wakati wa mlo hasa matunda yenye vitamini C kwa wingi ili kusaidia usharabu (ufyonzwaji) wa madini ya chuma mwilini. Matunda kama mapera, machungwa, machenza, karakara (pesheni), nanasi, mabungo, ubuyu, ukwaju, nyanya n.k. yana vitamini C kwa wingi.
- Epuka vinywaji vyenye kafeini wakati wa mlo.
- Tafuta ushauri wa daktari kuhusu matumizi ya vidonge vya madini ya chuma na kutibiwa magonjwa kama vile malaria na minyoo.



### ❖ *Matatizo ya ngozi*

Matatizo ya ngozi pia huwapata watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI au wenye UKIMWI. Baadhi ya matatizo hayo husababishwa na upungufu wa baadhi ya vitamini kwa mfano vitamini A na B<sub>6</sub>. Ingawaje magonjwa haya yanaweza kuhitaji matibabu, ulaji wa vyakula vyenye vitamini A na/au vitamini B<sub>6</sub> kwa wingi unaweza kupunguza au kuzuia magonjwa hayo. Vyakula vyenye vitamini A kwa wingi ni mboga zenye rangi ya kijani, mawese, maini,

mayai, maziwa, jibini, papai, karoti na maboga. Vyakula vyenye vitamini B<sub>6</sub> kwa wingi ni kama maharagwe, mboga za kijani, karanga, mahindi, nyama na parachichi.

### **Matumizi ya virutubishi vya nyongeza**

Matumizi ya virutubishi vya nyongeza ni kitu muhimu kwa mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI. Ikumbukwe kwamba virutubishi hivi sio badala ya chakula na wala sio matibabu ya UKIMWI, bali ni nyongeza inayosaidia kuboresha lishe na afya. Ni muhimu kutumia rasilimali uliyonayo kununua kwanza chakula cha kutosha ndipo ununue virutubishi vya nyongeza. Muone daktari au mtaalamu wa afya ili kupata ushauri zaidi kuhusu aina ya virutubishi unavyohitaji.

## **HITIMISHO**

Ni muhimu kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI kuzingatia ulaji wa chakula cha mchanganyiko na cha kutosha. Na zaidi ya hayo ni kuongeza idadi ya milo, kufanya mazoezi, kutibu magonjwa nyemelezi mapema na kuzingatia usafi na usalama wa chakula na maji wakati wote.

## ZINGATIA YAFUATAYO:

- Ishi kwa matumaini na furaha
- Tumia huduma za ushauri nasaha
- Kula chakula cha mchanganyiko na cha kutosha
- Kula chakula mara kwa mara
- Tibu maradhi yote mapema
- Jiepushe na magonjwa ya ngono
- Maji ya kunywa, yakutengenezea vinywaji au ya barafu yachemshwe vizuri
- Zingatia usafi wa chakula, maji, mazingira na usafi wa mwili
- Fanya mazoezi mara kwa mara
- Epuka matumizi ya pombe
- Epuka matumizi ya sigara, tumbaku, ugoro au madawa ya kulevya
- Pima afya yako mara kwa mara

## VYANZO

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

4. The Network of African people living in HIV/AIDS (NAP+). Food for people living with HIV/AIDS, July, 1996.
5. Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA), HIV/AIDS: A Guide for Nutrition, Care and Support. Academy for Educational Development, Washington DC, 2001.
6. Friis, H. "The possible effect of micronutrients in HIV infection. SCN News, United Nations Systems Forum on Nutrition, Number 17, December, 1998.
7. Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA), Food and Nutrition Implications of Antiretroviral Therapy in Resource Limited Settings (DRAFT). Academy for Educational Development, Washington DC, June, 2003.
8. COUNSENUETH, Nutritional Care for PLHA: Training and Reference Manual (DRAFT), September, 2003.

## **SHUKRANI**

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

Shukurani za pekee kwa RFE kwa ufadhili.

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

1. 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.
2. 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.
3. 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.

Kijarida hiki kimetayarishwa 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  
Tel/Fax: +255 22 2152705, Cell: 0744 279145

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:  
Mkurugenzi  
**The Centre for Counselling, Nutrition and  
Health Care (COUNSENUTH)**

ISBN 9987-8936-5-1

Kimefadhiliwa na:



**Rapid Funding Envelope for HIV/AIDS (RFE)**

Reprinting facilitated by VSHP TUMAINI, a program  
implemented by the Strategic Alliance made up of  
CARE, COUNSENUTH, FHI, HEIFER, HST and MUCHS,  
in partnership with the Government of Tanzania and  
Funded by USAID

Designed & printed by:  
**Desktop Productions Limited**  
P.O. Box 20936, Dar es Salaam, Tanzania  
Contact: 0748 387899, Email: sales@dtptz.com