



Gepubliceerd op *Levenmethiv.be* (<https://www.levenmethiv.be>)

[Home](#) > [Gezond leven](#) > Lichamelijke gezondheid

Lichamelijke gezondheid en hiv

Gezond leven kan je levenskwaliteit positief beïnvloeden. Gezonde voeding zorgt voor een hogere weerstand. Beweging leidt tot een betere lichamelijke en geestelijke gezondheid. Stoppen of minderen met roken, alcohol en/of drugs verbetert je gezondheid. Voldoende rust verlaagt het risico op stress. Een goede nachtrust zorgt voor een fris hoofd overdag.

Effect van roken op hiv

[Seropositieve rokers hebben een hogere virale lading en lagere CD4-waarden](#) [1]. Leverproblemen kunnen ook verergeren.

Effect van alcohol op hiv

Meer dan 3 glazen alcohol per dag verhoogt de bloeddruk en het vetgehalte in het bloed. [Te veel alcohol](#) [2] leidt tot een extra belasting van de lever en is schadelijk voor het afweersysteem. Het kan problemen geven met therapietrouw.

Effect van drugs op hiv

Druggebruik kan [therapietrouw](#) [3] bemoeilijken en is schadelijk voor de lever. De lever zuivert het lichaam van scheikundige stoffen zoals hiv-remmers en drugs. Bij gecombineerd gebruik moet de lever harder werken, waardoor hij verzwakt en minder efficiënt werkt. Er kunnen gevaarlijke [wisselwerkingen](#) [4] optreden.

Sommige hiv-remmers zorgen voor een vertraagde afbraak van drugs. Daardoor verhoogt het effect van de drugs of komt het harder aan. Anderen worden sneller afgebroken, waardoor een extra dosis nodig is voor hetzelfde effect. Beide situaties kunnen leiden tot een overdosis. Iedere drug heeft een eigen neveneffect.

Invloed van drugs en alcohol op seks

[Het gebruik van drugs, alcohol en erectiemiddelen gaat gepaard met risico's](#) [5]. Deze risico's zijn afhankelijk van het soort drugs, hoeveel en hoe dikwijls je gebruikt, je lichamelijke en geestelijke conditie en de context of omgeving. Mogelijke gevolgen zijn:

- niet meer voor jezelf instaan
- niet meer in staat zijn om verstandige keuzes te maken
- geen zin in seks hebben

Eet gezond en gevarieerd

Je hoeft geen speciaal dieet te volgen als je hiv hebt. Een gezonde, gevarieerde voeding is voldoende. Die versterkt het afweersysteem en maakt je weerbaarder tegen [nevenwerkingen van hiv-remmers](#) [6].

Voeding en hiv-remmers

[Sommige hiv-remmers worden ingenomen met voeding](#) [3]. Samen met de therapieconselor of hiv-arts kan je bekijken welke hiv-remmers bij jouw eetpatroon passen.

Hiv-remmers kunnen voor nierproblemen zorgen. Drink veel water. Het stimuleert een goede werking van de nieren en helpt nierstenen te voorkomen.

Specifieke voedingsadviezen

- Heb je last van diarree? Drink veel en regelmatig, vooral zoutrijke dranken, zoals Vichy, Apollinaris. Gebruik extra vezels, zoals rijst, wortelen, bananen.
- Ben je misselijk? Drink voldoende en eet regelmatig kleine maaltijden.
- Heb je last van gewichtsverlies? Zorg voor eiwit- en zetmeelrijke voeding. Die levert energie en veel voedingsstoffen zoals vezels, calcium, ijzer, vitamine B.
- Heb je een hoge cholesterol? Gebruik onverzadigde vetten of sojaproducten.

Voedingsdeskundigen

Bij een voedingsdeskundige kan je terecht voor informatie en persoonlijk advies. Het [hiv-referentiecentrum](#) [7] en je huisarts kunnen je doorverwijzen.

Beweging bevordert levenskwaliteit

Beweging draagt bij tot een betere lichamelijke en mentale gezondheid en bevordert je levenskwaliteit. Lichamelijke activiteit heeft een grote invloed heeft op de [levensverwachting](#) [8].

Er zijn veel goede redenen om te bewegen, ook als je hiv hebt:

- een betere stofwisseling en sterkere botten
- extra spiermassa
- een beter werkend afweersysteem
- een hogere levenskwaliteit
- minder kans op aderverkalking, bloedklonters, hart- en vaataandoeningen
- lager gewicht, bloeddruk en cholesterol
- minder risico op botontkalking, vooral bij vrouwen
- minder last van stress, angst, depressieve gevoelens

Voldoende slaap

Slaap is goed voor het zenuwstelsel, het afweersysteem en de lichamelijke en [geestelijke gezondheid](#) [9] in het algemeen. Wie voldoende slaapt, functioneert ook beter. Onvoldoende slaap kan zowel oorzaak als gevolg zijn van stress. Slaapproblemen kunnen ook het gevolg zijn van hiv-remmers. [Neem contact op met je hiv-arts, huisarts, therapieconselor of een andere hulpverlener](#) [10] als je niet goed slaapt.

Gerelateerde pagina's:

[Wisselwerkingen tussen hiv-remmers en andere middelen](#) [4]

[Effect van alternatieve middelen op hiv](#) [11]

Teaser:

Gezonde voeding, voldoende beweging, goede nachtrust kan je leven met hiv positief beïnvloeden. Beperk alcohol, roken en drugs.

Gerelateerde getuigenissen:

Vroeg starten met hiv-medicatie

Bron-URL: <https://www.levenmethiv.be/gezond-leven/lichamelijke-gezondheid-en-hiv>

Sensoa Positief is er voor iedereen die geraakt is door hiv. Voor meer info surf naar www.levenmethiv.be, mail positief@sensoa.be of bel 078-151.100.