

Power 영양소를 섭취하자!

이 글은 에이즈 전문잡지 "POP"에서 발췌한 것으로 감염자 및 환자가 병의 진행을 늦추고 좀더 건강하게 생활하기 위한 필수 영양소 섭취에 관한 프로그램이다. 감염자가 영양소 섭취를 얼마나 제대로 하는가에 따라 면역기능에 영향을 미치기 때문에 올바른 약물투여와 함께 최적의 영양소가 섭취되어야 할 것이다.
-편집자주-

1. 복합비타민/미네랄

무엇일까요?

높은 효력의 복합비타민제는 전체적인 식사량의 결핍을 보충하는데 도움이 될 수 있고 기타 영양분들이 따로 섭취될 때 영양의 균형을 유지할 수 있는 기초 비타민과 미네랄들을 제공한다.

왜 필요할까요?

매일 복합비타민을 이용하는 것은 질병의 진행을 억제시키고 CD4 세포수의 감소 위험성을 현저히 줄이는 것과 관련이 있다고 연구자들은 보고한다. 일반 대중을 위한 권장 섭취량이 HIV 감염자들에게는 충분치 않다고 강력하게 제시한다.

어떻게 복용할까요?

라벨에 있는 투약량 레벨들을 점검하라(그리고 필요한 만큼 추가의 보충물을 사라). HIV 감염자들에게 미 마이애미 대학의 연구자들은 아연의 일일권장량(RDA)의 6~10배; 비타민 B-2, C, E의 RDA의 6배; 비타민 A의 RDA의 3-4배; 비타민 B-6의 RDA의 적어도 10배이상; 흡수가 잘 안되는 에이즈 환자들은 더 높은 비타민 A와 E의 투여와 함께 25배의 비타민 B-6와 25배의 비타민 B-12

2. 산화방지제

무엇일까요?

주요 산화방지제들은 카로티노이드 알파와 베타 카로틴, 리코펜, 루테인, 키티토펜과 기타; 극미량 미네랄들 셀레늄, 망간, 구리, 아연; 비타민 C와 E; 케르세틴, 헤스페리딘, 루틴, 그리고 카테킨과 같은 생체 플라본 류; 타올, 글루타티온, 알파-리포익 산과 NAC 등이 있다.

왜 필요할까요?

HIV 감염은 세포에 산화 손상을 유발하고 산화방지제가 대항할수 있는 과정을 유발하는 자유기라고 불리는 높은 레벨의

불안정한 분자들을 생산한다. 많은 연구들이 감염의 바로 초기에 HIV 감염자들에게서 글루타티온을 포함하는 중대한 산화방지제들의 레벨이 떨어지는 것을 보여주었다. 낮은 레벨은 질병의 진행을 더빠르게 하는 것과 매우 관련이 깊다. 위에 열거된 영양소들이 신체의 산화방지제 방어에 기여한다.

어떻게 복용할까요?

충분한 연구는 산화방지제들이 상승적으로 작용한다는 것을 보여준다.복합 산화방지제들의 결합은 어느 하나의 것보다 훨씬 더 강력하다. 많은 처방들이 시장에 나와있다; 위에 나열된 영양소들이 가장 많이 포함된 것을 골라라.

3. 알파 리포익 산

무엇일까요?

이 지방산은 신체내의 산화 스트레스를 직접 줄여주고 간접적으로 다른 주요 산화방지제들(비타민 E와 C 글루타티온등)을 아껴쓰거나 재활용하여 혈관내의 레벨을 올리는 매우 중요한 산화방지제이다.

왜 필요할까요?

전체적인 산화방지제 방어에 기여하는 것에 더하여 간을 보호하고 치료하는 것을 도울 수 있으므로 거기에서 처리된 약들을 투여하는 사람들은(단백질 분해효소 억제제를 포함하여) 중요한 이득을 얻을 수 있다. 연구에 따르면 당뇨병 환자들 중에서 알파리포익산의 복용으로 신경장애를 개선했다고 한다. 그것은 또한 기억력 문제와 기타 인식 기능 장애의 증상들을 회복하는데 도움이 될 수도 있다.

어떻게 복용할까요?

연구자들은 하루에 세 번 1회에 100-200mg을 투여하는 것이 최고라고 제안한다.

4. 비타민 B-12

부엌일까요?

비타민 B는 적혈구를 생산, 골수의 재생, 그리고 다른 B 비타민들과 함께 지방, 탄수화물, 단백질을 에너지로 바꾸는데 필요하다. 또한 신경 조직의 건강한 신전대사에 필수적이다.

어떻게 복용할까요?

HIV 감염자들 중 대부분이 비타민 B-12 결핍이며 그러한 사람들은 4년정도 빨리 에이즈로 진행할 수 있다고 한다. 또한 결핍으로 인해 기억력 상실, 심각한 피로, 신경장애, 낮은 적혈구수(비록 결핍은 낮은 혈구수가 없이 나타날 수 있지만)를 유발할 수 있다. B-12를 보충함으로써 에너지를 회복하고 기억력 상실과 신경 문제를 회복하는데 도움이 될 수 있다.

어떻게 복용할까요?

표준 혈액 검사들은 HIV 감염자들의 비타민 B-12 상태를 정확하게 반영하지 못한다. 만약 당신이 전형적인 결핍 증상들 중에 하나 또는 그이상 가지고 있다면-피로, 기억력 상실, 다른 정신적인 기능장애, 신경장애, 반사작용의 감퇴, 무기력 비타민 B-12가 듣는지 알아보는 것도 좋다. 한 연구는 정상적인 레벨을 유지하기 위해 일주일에 3번 2,000mcg를 주사할 필요가 있다고 한다.

5. 비타민 C

부엌일까요?

이 비타민은 산화방지제, 항바이러스제, 항진균제, 그리고 일반적인 소염 제제로서 매우 중요하다.

어떻게 복용할까요?

비타민C는 글루타티온 레벨을 유지시키는데 도움이 되며 산화방지제 방어에 결정적이다. 백혈구는 정상적인 기능을 위해 비타민 C가 필요하다; 그것은 빠른 상처 회복으로 알려져 있다. 그것은 또한 다양한 형태의 암으로부터 보호해주는 것 같다.

어떻게 복용할까요?

일반적으로 무독성이다. 조직 포화 레벨의 이상의 양(개인에 따라 다르다)은 방귀나 설사를 유발할 수 있다. 너 이상의 해독성은 입증되어있지 않다. HIV 영양 연구가인 리차드 비치 박사는 조직 포화레벨을 저당하여 그이상으로 약간 더 복용해(방귀나 설사가 시작될때까지), 그런 다음에 그러한 영향을 미치지 않는 양으로 줄이라고 권고한다.

6. 엘-카르니틴

부엌일까요?

지방산을 세포속으로 옮기는 것을 돕는 아미노산으로 카르

니틴은 대개 근육속에서 높은 레벨로 발견된다.

어떻게 복용할까요?

질병의 후반부에 있는 사람들 중에 높은 퍼센트가 카르니틴 결핍으로 나타난다고 한다. 결핍은 심장과 다른 근육 조직에서의 근육 소모를 유발할 수 있다. 한 연구 결과에 의하면 하루에 6,000mg의 엘-카르니틴이 면역 기능을 개선하고 에너지를 증진시키고 심장 근육을 강화시키고, 근육 소모를 치료하는데 도움이 되며 트리글리세리드를 포함하는 혈지방의 레벨을 정상화시키는 것을 발견했다. 그것은 또한 AZT에 기인하는 근육통과 염증을 역전시킬수도 있다.

어떻게 복용할까요?

알려진 해독성은 없다. 하루에 4g 이상의 두어량은 구역질, 경련, 또는 설사를 유발할 수 있다. 처방전 형태로, 카니토(Carnitor)가 최고이다:카운터 위에 있는 브랜드들은 그것들이 주장하는 것들을 가지고 있지 않을 수도 있다.

7. 비타민 E

부엌일까요?

비타민은 에너지 생산에 결정적인 산화방지제이다. 그것은 세포막을 보호하고 면역 방어에 있어서 결정적인 역할을 한다.

어떻게 복용할까요?

연구에 따르면 비타민 E의 혈중 농도가 점진적으로 낮아지는 것은 HIV 감염자들의 질병이 정도가 심해지는 것과 관련이 있으며 또한 비타민 E가 AZT에 의한 골수 유출의 억압을 예방하는 것을 도울 수도 있다고 한다. 많은 비타민 E의 섭취는 경부암의 위험성을 낮추는 것과 관련이 있다.

어떻게 복용할까요?

혈우병을 앓고 있는 사람들과 항응고제를 두어받고 있는 사람들, 그리고 비타민 K 결핍이 있는 사람들에게 대한 경고: 의사의 동의 없이 비타민 E를 추가하지 말 것. 만약 비타민 E를 하루에 400IU이상으로 두어한다면 비록 비교적 낮은 수준의 응고 요소 결핍인 경우라도 비정상적인 출혈을 일으킬 수 있다. 그외의 모든사람들에겐 비타민 E가 응고를 방해하지 않을 것이다.

8. 필수 지방산

부엌일까요?

지방에서 유도된 필수지방산들은 호르몬과 같은 화학물질로 변환되며, 프로스타글리딘(PGs)를 포함하며 면역 반응과 다른 신체 기능들을 통제한다. 필수지방산들은 순환기계를 보호하는데 도움이 되며 염증을 억제하고 피부와 신경을 건강하게 유지하는데 중요하다.

왜 필요할까요?

중증 에이즈 환자들은 필수지방산들이 부족한데, 소화와 흡수가 잘 이루어지지 않는 것에 부분적으로 기인한다. 피부의 분해와 피로는 두가지의 일반적인 결과들이다.

어떻게 복용할까요?

GLA와 같은 오메가 6 지방산(유리치치, 앵초, 포도씨 기름에서 발견된다)과 EPA와 DHA와 같은 오메가 3 지방산(물다 생선 기름에서 발견된다)이나 아마씨 기름(광범위한 지방산을 함유하고 있다)의 배합을 보충하면 종종 건조하고 가려운 피부와 예니지 레벨을 개선한다.

9. 글루타민



무엇일까요?

아미노산의 하나인 글루타민은 글루타미온의 최적의 수준을 유지하고 근육 조직의 생성과 면역 기능의 유지와 회복 그리고 감염자의 창자 조직의 유지에 매우 중요하다.

왜 필요할까요?

글루타민의 결핍은 HIV 감염자들에게는 흔하게 나타나며 장에서의 영양과 약물 흡수가 떨어지는 결과를 가져온다. 결핍은 또한 분비성 IgA의 낮은 생산을 초래하기도 하는데, 이것은 폐와 위장도, 요도, 그리고 여자의 경우에 질경부 부근의 감염에 대한 방어에 제일선을 제공하는 항체이다.

어떻게 복용할까요?

HIV 감염에는 신체가 글루타민을 높게 요구하기 때문에 뛰어난 글루타민 연구자인 주디 샤퍼트 박사는 충분한 산화방지제 혼합과 함께 하루에 10~15g을 제안한다. 영양 연구자인 찰리 스미켈스키 박사는 만약 창자를 치료하거나 체중과 근육 조직을 늘리는데 필요하다면 하루에 분량을 40g까지 제안한다.

10. 글루타티온과 N-ACETYL CYSTEINE(NAC)



무엇일까요?

글루타티온은 일반적으로 세포내에서 가장 중요한 산화방지제라고 여겨진다. 적당한 글루타티온 레벨은 면역 기능과 HIV 억제에 증대한 세포독소 T세포들의 활동에 불가결한 것이다.

왜 필요할까요?

글루타티온 레벨은 생존과 상호연관이 있다고 연구에서 밝혀졌다. 간은 약물을 해독하기 위해서 글루타티온을 이용하므로 부적당한 레벨은 간이 약물을 분해하는 것을 저해할 수도 있다. 글루타티온의 결핍은 또한 폐의 감염의 위험성을 초래할 수도 있다.

어떻게 복용할까요?

에이즈 환자의 글루타티온 레벨을 끌어올리기 위한 방법에 대한 많은 토론들이 NAC에 초점 맞춰져 왔지만 비타민 C, 알파 리포의 산과 글루타딘 역시 매우 중요하다. 글루타티온 자체도 또한 도움될 수 있지만 비싸다.

11. 마그네슘



무엇일까요?

미네랄인 마그네슘은 사실상 모든 주요 생물학의 과정에 필요하며 세포에너지 생산, 포도당 대사, 핵산과 단백질 합성, 뼈의 생성, 신경 유도, 근육 수축과 적당한 심장 기능을 포함한다.

왜 필요할까요?

연구자들에 따르면 대부분의 HIV 양성인 사람들이 결핍돼 있다고 한다. 만성적인 HIV 감염과 어떠한 추가적인 감염, 양쪽 모두가 마그네슘 결핍의 가능성을 높일 수 있다. 흡수저하와 많은 치료에 대해서도 마찬가지이다. 마그네슘 결핍은 신체내에 산화 스트레스를 주고 근육 경련과 신경장애, 빈발, 두통, 그리고 여자는 월경전 긴장 증상을 유발시킬수 있다.

어떻게 복용할까요?

마그네슘과 칼슘을 따로 섭취한다. 왜냐하면 그들은 서로 흡수되려고 하기 때문이다. 신기능 저하인 사람이나 고도의 방실 블록인 사람들은 마그네슘을 피해야 한다. 그러한 장애들을 가지고 있는 심장병 환자들은 그들이 인공 심장 박동기를 가지고 있는 경우에만 그리고 항상 의사의 감독하에 마그네슘을 부여해야 한다.

12. 셀레늄



무엇일까요?

셀레늄은 강력한 산화방지제 보호를 제공하고 면역 능력에 결정적인 필수 극미량 미네랄이다.

왜 필요할까요?

HIV 감염자들은 질병의 격렬함과 강하게 상호 연관이 있는 셀레늄 레벨의 점진적인 감소를 보인다고 연구는 밝힌다. 진행에 대한 셀레늄의 영향을 사정하기 위한 셀레늄 보충의 임상실험이 마이애미 대학교에서 진행중이다.

어떻게 복용할까요?

경고: 하나의 복합 비타민/미네랄이면 충분히 공급될 것이다. 모든 출처로부터 전체량을 점검하라. 많은 산화방지제 처방에서 발견된다: 하루에 1,000mcg이상이면 유독하다. Ⓐ

(번역 : 자원봉사자 심윤도)