



# Lishe



## Vitamini Na Dawa Za Kuongeza Virutubisho Mwilini (Supplements)

### Kwa Nini Tunahitaji Vitamini?

Vitamini na madini yana faida nyingi muhimu kwenye miili yetu. Hutusaidia kuweza kuyeyusha vyakula vingine tunavyokula, kuhimarisha ngozi, mifupa na macho yetu, na kuwezesha mfumo wa kupigana na magonjwa katika miili yetu kufanya kazi vizuri.

### Je, Watu Wenye Maambukizi Ya Vijidudu Vya Ukimwi/Ukimwi Wana Mahitaji Muhimu Ya Vitamini?

- Baadhi ya watu wenye maambukizi ya vijidudu vya ukimwi/ukimwi huwa na viwango vya chini vya baadhi ya vitamini na madini. Hii husababishwa na kutopata vitamini za kutosha au kutokuwa na uwezo wa kuyeyusha na kupokea virutubisho hivi kutoka kwenye vyakula wanavyotumia.
- Upungufu wa vitamini ni jambo la kawaida kwa watu wenye maambukizi ya vijidudu vya ukimwi/ukimwi kama vile: vitamini A, B1, B6, B12, C, E na Vitamini B inayoyeyuka kwenye maji - folate. Upungufu wa madini pia ni jambo la kawaida kwa watu wenye maambukizi ya vijidudu vya ukimwi/ukimwi kama vile: madini ya chuma, selenium, magnesiam na zink.
- Watu wenye viwango vya chini ya kawaida vya vitamini A, na kundi la vitamini B, vitamini E na madini ya selenium wamegundulika kuuguwa mapema zaidi ya watu wenye vipimo vya kawaida vya vitamini hizi na madini haya.



Canadian AIDS Treatment  
Information Exchange  
Réseau canadien  
d'info-traitements sida

[www.catie.ca](http://www.catie.ca)



[www.apaa.ca](http://www.apaa.ca)

Maamuzi juu ya matibabu ya aina mbalimbali yanahitajika kufanywa kwa kushauriana na mtaalamu aliyehitimu kwenye mambo ya afya na mwenye ujuzi juu ya magonjwa yanayoendana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi na matibabu atakayoamuliwa kutumiwa.

### Nitapataje Vitamini Na Madini Ya Kutosha?

- Vyanzo vizuri vya vitamini na madini hupatikana kutoka kwenye vyakula unavyokula. Ulaji wa vyakula vya aina tofauti, pamoja na mbogamboga na matunda ya rangi tofauti, huweza kukupatia vitamini na madini ya kutosha.
- Kama unakula vizuri na bado unaonekana kuwa na viwango vya chini vya madini na vitamini, unaweza kutumia dawa za kuongeza virutubisho mwilini - supplements zilizo kwenye mfumo wa vidonge au sindano.

Ufuatayo ni mifano ya vyakula vilivyo na viwango vya juu vya vitamini na madini:

- **vitamin A:** Maziwa, jibini (cheese), mboga za majani – za kijani kikali, ini
  - **beta-carotene** (Hubadilika kuwa vitamini A): mboga za majani – za kijani kikali, machungwa, mbogamboga na matunnda yaliyo na rangi ya machungwa (kama vile mapapai)
  - **vitamin B1** (thiamine): Nyama, jamii za karanga; jamii za grains, ini
  - **vitamin B2** (riboflavin): dairy vyakula vivyotengenezwa kutoka kwenye maziwa, maharagwe, mboga za majani
  - **vitamin B6:** Nyama, maharagwe, jamii za karanga, mbogamboga, ndizi
  - **vitamin B12:** Nyama, vyakula vitokanavyo na soy
  - **biotin:** Kiini cha yai, samaki, maharagwe
  - **folate:** Nyama, maharagwe, broccoli, mboga za majani, tikitimaji
  - **niacin:** Kuku, samaki, karanga, maharagwe makavu
  - **vitamin C:** Matunda ya jamii ya machungwa, mboga za majani – za kijani kikali, bell pappers, nyanya
  - **vitamin D:** Jua (kumbuka kujikinga na miozi ya jua kwa kutumia mafuta ya maalumu mwilini), maziwa
  - **vitamin E:** Mafuta yaliotokana na mbegu, mboga za majani, jamii ya karanga, mbegu.
  - **copper:** Oysters (aina ya samaki), njegere, maharagwe, nyama za sehemu za mwilini kama ini, figo n.k
  - **iron:** Nyama, njerege, maharagwe, mayai, samaki, ini
  - **selenium:** Vyakula vitokavyo baharini, kiini cha yai, grains
  - **magnesium:** Jamii za karanga, grains, mboga za majani – za kijani kikali
  - **zinc:** Vyakula vitokavyo baharini, grains, ini
- Kula vitamini nyingi zaidi ya kiwango kinachohitajika huweza leta madhara kadhaa mwilini mwako. Baadhi ya vitamini huwa hazifanyi kazi vizuri na baadhi ya madawa. Ni vizuri kuongea na mtaalamu wa vyakula au daktari wako juu ya dawa za kuongeza virutubisho mwilini unazoweza kutumia.



### Viwango Vya Kawaida Vya Vitamini Na Madini Vinavyoshauriwa:

- Vidonge viwili vya mchanganyiko wa vitamini kwa siku
- 400 I.U (international units) za vitamini E kwa siku kama unatumia AZT au una viwango vya juu vya lehemu - cholesterol au triglycerides
- Miligramu 500-1,000 za vitamini C kwa siku kama unavuta sigara, au una maambukizi fulani au una viwango vya juu vya lehemu - cholesterol au triglycerides
- Kidonge kimoja cha vitamini B (complex) kila siku
- Kula matunda na mbogamboga kwa wingi kila siku
- Kunywa vikombe vinane (8) ya maji, maji ya matunda au vinywaji visivyo na kafeini

Shirika la kubadilishana maelezo juu matibabu ya ukimwi Kanada (The Canadian AIDS Treatment Information Exchange – CATIE) na Shirikisho la waafrika katika kupigana na ukimwi (Africans in Partnership Against AIDS - APAA) kwa nia nzuri kabisa wanatoa maelezo kwa watu wanaoishi na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi/Ukimwi ambao wangependa kutawala afya zao wenyewe kwa kushirikiana na wataalamu wa afya wanaowapatia matibabu. Hata hivyo, maelezo haya yanayochapishwa au kutolewa na CATIE au APAA hayawezi kuchukuliwa kama ushauri wa kiafya. Hatushauri au kusisitiza juu ya tiba moja juu ya nyingine. Hivyo tunawashauri watumiaji ya maelezo yetu kupitia maelezo ya matibabu mengine yanayotolewa na vyanzo mbalimbali kwa upeo mkubwa iwezekanavyo. Tunawashauri watumiaji wa maelezo haya na kusisitiza kuwa ni muhimu kushauriana na wataalamu ya afya na tiba waliohitimu mafunzo yao kabla ya kuamua, kutumia au kuanza jambo lolote juu ya matibabu.

Vile vile, hatuthibitishi au kudhamini ukweli au ufarisi na ujuzi wa maelezo yanayochapishwa au kupatikana kutoka CATIE au APAA. Watumiaji wanaotumia au kutegemea maelezo haya wanafanya hivyo kwa kuthubutu wenyewe na matokeo yake yakiwa mabaya yatakuwa juu yao. Si CATIE wala APAA, au Wizara ya Afya Kanada, au wafanyakazi wao, wakurugenzi, maafisa au watu wanaojitolea wataweza kuhusishwa na uharibifu wa aina yeyote unaoweza kutokea kwa kutumia vizuri au vibaya maelezo haya. Mawazo na maelezo yaliyotolewa hapa au kwenye nakala yeyote au ilani/tangazo lolote.

**Copyright:** This Fact Sheet is made available through a collaboration between Africans in Partnership Against AIDS (APAA), Asian Community AIDS Services (ACAS) and the Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE). Original content developed by ACAS, 2001. Translation into Swahili and Hausa by APAA, 2004.

This information is also available in Chinese, Tagalog and Vietnamese

Funding has been provided by Health Canada, under the Canadian Strategy on HIV/AIDS

Supported by an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline in partnership with Shire BioChem



partnership  
in partnership with

