

Vitamines et minéraux : cahier pratique : nutrition & VIH / ALS, Association de lutte contre le sida.

Contributors

Association de Lutte contre le Sida

Publication/Creation

2000.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/z259emwn>

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).

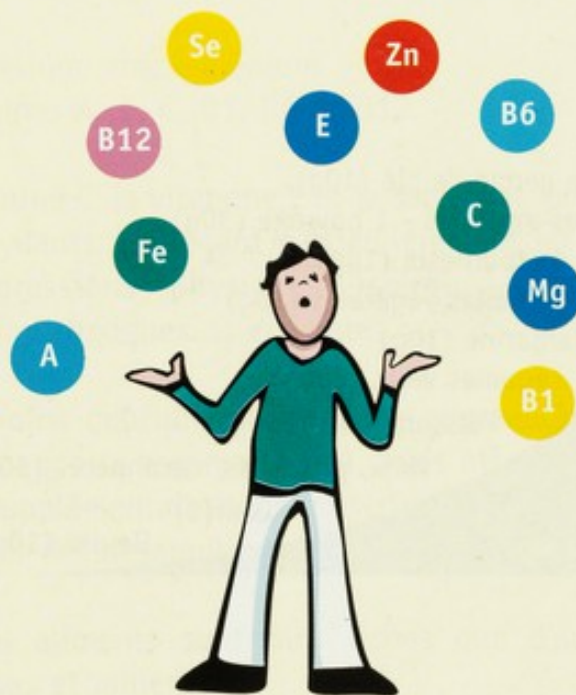
**wellcome
collection**

Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

c a h i e r p r a t i q u e

Vitamines et minéraux

n u t r i t i o n & V I H



ALS
association de lutte contre le
SIDA

16 rue Pizay
69001 Lyon
04 78 27 80 80
www.sidaweb.com

AJR = Apport Journalier Recommandé

ER (équivalent rétinol)

Foie d'animaux (120g)	1800-21600
Carottes crues (100g)	1000-3500
Epinards cuits (200g)	1000-3400
Abricots frais (100g)	75-580
Oeuf cuit (1)	75-240
Haricots verts cuits (200g)	34-160
Fromage (30g)	27-126
Beurre (10g)	45-120
Lait entier - 1 bol (250 ml)	60-112

A

AJR : 800 à 1100 ER

mg

Huile de germe de blé (10g)	12-25
Noisettes-amandes - 1 poignée (30g)	6-9
Huile de tournesol (10g)	5-8
Autres huiles végétales (10g)	0,8-4
Margarine (10g)	0,8-4
Légumes verts (200g)	0,2-4
Poissons gras (150g)	1,5-3
Noix, pistaches, cacahuètes (30g)	1,5-3
Oeuf(1)	0,35-0,8
Beurre (10g)	0,15-0,3

E

AJR : 12 mg

mg

Cassis (80g)	104-176
Agrumes, orange, fraises (150g)	45-160
Kiwi (80g)	24-160
Chou-fleur - chou cru (100g)	50-70
Foie / rognons (120g)	8,4-51
Pommes de terre 200g	4-30
Pommes, poires, pêches (150g)	3-12,5
Viandes, poissons (150g)	0-2
Yaourt (1) ou 1 laitage	0-2

C

AJR : 60 à 100 mg

	<i>mg</i>
Levure sèche - 1 c. à soupe (5g)	0,1-1,80
Viande de porc (100g)	0,2-1
Lentilles, haricots secs cuits (200g)	0,2-0,68
Foie, rognons (120g)	0,21-0,60
Poissons et autres viandes (150g)	0,01-0,54
Pain complet (50g)	0,08-0,22
Lait (1 bol)	0,05-0,2
Légumes (200g)	0,04-0,16
Germe de blé - 1 c. à soupe	0,04-0,135
Céréales soufflées (30g)	0,003-0,13
Fruits (150g)	0,03-0,12
Yaourt (1)	0,025-0,10

B1

AJR : 1,3 à 1,5 mg

	<i>mg</i>
Foie (120g)	26-120
Rognons (120g)	16-66
Poissons (150g)	0,6-21
Viandes (150g)	0,15-15
Oeuf (1)	0,35-1,5
Fromages (30g)	0,06-0,8
Laitages (100g)	0,08-0,8

B6

AJR : 2 à 2,2 mg

	<i>mg</i>
Foie, rognons (120g)	0,36-1,30
Viandes, poissons (150g)	0,15-1,27
Haricots secs, lentilles (200g)	0,25-1,25
Chou, haricots verts (200g)	0,4-0,8
Oeuf (1)	0,03-0,75
Légumes verts, bananes (200g)	0-0,6
Levure sèche (5g)	0,07-0,5
Fromage blanc (125g)	0,07-0,3
Fromage sec (30g)	0,02-0,3
Germe de blé (5g)	0,05-0,25
Pain complet (50g)	0,04-0,2
Céréales (30g)	0,018

B12

AJR : 3 mg

Les minéraux

	<i>mg</i>
Cacao pur en poudre - 2 c. à soupe (20g)	90
Amandes - 1 poignée (30g)	75
Lentilles cuites, haricots blancs (200g)	68
Châtaignes (150g)	68
Chocolat noir (50g)	55
Avocat, artichaut (200g)	50
Petits pois, pommes de terre (200g)	41
Poisson (150g)	38
Viande (150g)	30
Magnésium Bananes, raisin, figes (100g)	30
<i>AJR : 300 à 400 mg</i>	

	<i>mg</i>
Huîtres (1 douzaine)	120
Boeuf (150g)	9
Mouton, porc, veau (150g)	4
Abats (100g)	3
Gruyère (30g)	3
Zinc Lentilles, haricots secs (250g)	2,6
<i>AJR : 15 mg</i>	

	<i>µg</i>
Rognons (120g)	230
Poissons (150g)	95
12 moules ou huîtres	44
Foie (100g)	42
Viandes (150g)	13
Lentilles cuites, haricots rouges, blancs (200g)	12
Sélénium Oeuf (1)	10
<i>AJR : 75 µg</i>	

	<i>mg</i>
Boudin noir (150g)	27
Huîtres, coquillages (12)	10
Lentilles cuites, haricots rouges, blancs (200g)	7
Abats (100g)	5
Viandes (150g)	3
Thon (150g)	2
Fer Oeuf (1)	0,9
<i>AJR : 8 à 12 mg</i>	

Vitamines et minéraux

Ces composants sont indispensables en très petite quantité au bon fonctionnement des cellules de l'organisme. Ils ont un rôle capital pour les défenses immunitaires, la protection et le renouvellement cellulaires.

Certains composants renforcent la lutte contre l'infection VIH :

- Magnésium, zinc, sélénium
- Vitamines A, E, C, B1, B6 et B12.

La vitamine C, la vitamine E et le sélénium, principaux anti-oxydants, protègent particulièrement les cellules des agressions physiques (soleil...), chimiques (pollution, toxiques...) et virales.

Les besoins quotidiens sont alors augmentés (2 à 3 fois les apports recommandés), mais attention : tout excès supplémentaire sans prescription médicale peut entraîner des déséquilibres (fer, zinc...).

Certains aliments sont plus riches que d'autres en vitamines et minéraux.

Ils sont présentés par les schémas suivants. Autant en profiter !



Cahiers pratiques
Nutrition et VIH

En collaboration avec
le Docteur Patrick GELAS (Hôtel-Dieu),
le Docteur Marie-Claude TRONEL et les
diététiciennes des Hospices Civils de Lyon :

*Mireille Dauffy (Croix Rousse),
Annie Gente-Dobez (Hôtel-Dieu),
Odile Grigis (Edouard Herriot),
Véronique Lafaix (Croix Rousse),
Annick Mauletti (Hôtel-Dieu),*

l'ALS - Association de Lutte contre le Sida
édite la collection
"CAHIERS PRATIQUES - NUTRITION & VIH"
consacrée à différents aspects de la nutrition
dans le cadre de l'infection VIH.



16 rue Pizay
69001 Lyon
Tél: 04 78 27 80 80
Fax: 04 78 39 15 61



sidaweb.com