

Næringarmeðferð samhliða meðferð með lyfjunum Wegovy og Ozempic

Wegovy er ætlað einstaklingum með offitu en Ozempic einstaklingum með sykursýki. Lyfin verka meðal annars á þann hátt að þau hindra hungurmerki heilans ásamt því að maginn tæmist hægar. Þetta veldur því að matarlyst minnkar og einstaklingar finna fyrir seddu lengur eftir máltíðir. Lyfin jafna blóðsykursveiflur og bæta insúlínframleiðslu en valda ekki blóðsykurfalli.

Einstaklingum sem eru á Wegovy/Ozempic er ráðlagt að borða fjölbreytta fæðu og reglulega yfir daginn. Mikilvægt er að borða hægt og hlusta á seddumerki líkamans. Áherslan er á matvæli sem eru næringarrík og/eða próteinrík frá náttúrunnar hendi, eins og grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir, linsur, jurtaolíur, hreinar mjólkurvörur, egg, fisk og kjöt og taka D-vítamín sem bætiefni alla daga ársins.

Fituríkur og brasaður matur getur valdið meltingaróþægindum og vanlíðan þar sem hann hægir enn frekar á magatæmingu og er því mælt með að takmarka slíkan mat. Wegovy/Ozempic getur að auki dregið úr þorstatilfinningu og því er mikilvægt að vera meðvitaður um að drekka nægan vökva. Vatn er besti svaladrykkurinn. Gott er að miða við 1,5 - 2 lítra daglega af vökva, allt telur svo sem súpur, mjólkurvörur og fleira.

Ef matarlyst er mjög lítil og matarskammtar minni er mikilvægt að vanda fæðuval og velja næringarríkan mat. Ef mataræði er einhæft er rétt að taka fjölvítamín daglega auk D-vítamíns. Það er einnig mikilvægt að uppfylla þörf líkamans fyrir prótein með því að borða próteinrík matvæli daglega, helst í öllum máltíðum dagsins. Próteinrík matvæli hjálpa til við að varðveita vöðvamassa, sem er mikilvægt til að hámarka langtímaárangur lyfsins.

**Próteinrík matvæli eru til
dæmis fiskur, egg, kjöt,
baunir, hnetur og
mjólkurvörur.**

Auk fæðuvals er gott að hafa í huga að borða reglulega yfir daginn en ágætt er að miða við þrjár máltíðir á dag auk 2-3 millibita eftir þörfum. Máltíðirnar þurfa ekki að vera stórar en næringarríkar og vel samsettar. Það er hvorki heilsusamlegt né skynsamlegt að borða ekki.

Meðhöndlun mögulegra aukaverkana

Algengustu aukaverkanir lyfjanna tengjast hægari hreyfingu meltingarvegarins. Ýmis ráð við þeim má finna hér að neðan en stundum gæti einnig þurft að minnka lyfjaskammtana og/eða lengja tímann í hverju skammtaþrepi til að gefa meltingarvegi lengri tíma til að aðlagast lyfinu.

Bakflæði, ógleði, uppköst

- Drekkja nóg yfir daginn. Betra að drekka í litlum skömmtum og frekar milli máltíða en með mat. Kolsýrt vatn og að drekka með röri getur aukið ógleði.
- Borða minni skammta í einu og hætta að borða þegar södd/saddur.
- Forðast kryddaðan og sterkan mat, brasaðan mat og mjög feitan mat.
- Draga úr kaffi-, súkkulaði- og mjólkurneyslu.
- Forðast súra ávexti og ávaxtasafa, áfengi og tóbak.
- Forðast að leggjast fyrir rétt eftir máltíð, sitja vel uppi við og eftir máltíðir og forðast föt sem þrengja að.
- Forðast að neyta fastrar fæðu 3-4 klst fyrir svefn, hækka höfðalag fyrir svefn (~ 30°).
- Fara út að ganga og fá sér ferskt loft.

Niðurgangur

- Drekkja nóg yfir daginn. Betra að drekka í litlum skömmtum og frekar milli máltíða en með mat. Gott að drekka vökva sem inniheldur sölt.
- Forðast sterkan, fituríkan og brasaðan mat.
- Forðast sykraðar vörur eins og gosdrykki, ávaxtasafa og sæta safa. Forðast sætuefni.
- Forðast kaffi og orkudrykki.
- Prófa að sleppa mjólkurvörum, að minnsta kosti tímabundið.

Hægðatregða

- Borða meira af trefjaríku mat, svo sem grænmeti, ávöxtum, grófu korni og grófu brauði, baunum, hnetum og fræjum. Prófa sveskjur, kíví, rúsínur, fræ.
- Drekkja vel af vatni yfir daginn (að minnsta kosti 1-2 lítra á dag), sérstaklega ef trefjaneysla er aukin.
- Taka trefjar eins og Husk eða Metamucil reglulega.
- Hreyfa sig að minnsta kosti 30 mínútur á dag, ganga getur verið sérstaklega hjálpleg.
- Fara reglulega á klósettið.
- Ef þessi ráð duga ekki gæti þurft að nota lyf sem auðvelda reglulega hægðalosun.

Aðrar aukaverkanir geta verið almenn vanlíðan, þreyta og höfuðverkur. Algengasta ástæða er skortur á vökva og/eða orku og næringu. Versnun á andlegri líðan hefur verið lýst samhliða notkun lyfjanna og þá er mikilvægt leita til heilsugæslu. Brisbólga er sjaldgæf en alvarleg aukaverkun. Ef upp koma mjög slæmir kviðverkir sem ekki líða hjá, sérstaklega í efri hluta kviðar, ætti að leita til heilsugæslu. Lyfin má ekki nota á meðan á meðgöngu eða brjóstagiöf stendur.