

Terapia żywieniowa równoległe z leczeniem lekami Wegovy i Ozempic

Wegovy jest przeznaczony dla osób z otyłością, natomiast Ozempic dla osób z cukrzycą. Leki te działają m.in. poprzez hamowanie sygnałów głodu w mózgu oraz spowolnienie opróżniania żołądka. Powoduje to zmniejszenie apetytu i dłuższe uczucie sytości po posiłkach. Stabilizują poziom cukru we krwi i poprawiają produkcję insuliny, ale nie powodują hipoglikemii.

Osobom stosującym Wegovy/Ozempic zaleca się spożywanie zróżnicowanej diety i regularne posiłki w ciągu dnia. Ważne jest, aby jeść powoli i słuchać sygnałów sytości organizmu. Nacisk kładzie się na żywność bogatą w składniki odżywcze i/lub naturalnie bogatą w białko, taką jak warzywa, owoce, jagody, orzechy, nasiona, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe, oleje roślinne, naturalne produkty mleczne, jajka, ryby i mięso. Zaleca się również codzienne przyjmowanie witaminy D jako suplementu.

Tłuste i smażone potrawy mogą powodować dolegliwości trawienne i złe samopoczucie, ponieważ dodatkowo spowalniają opróżnianie żołądka – dlatego zaleca się ich ograniczenie. Wegovy/Ozempic może również zmniejszać uczucie pragnienia, dlatego ważne jest, aby świadomie pić wystarczającą ilość płynów. Najlepszym napojem jest woda. Dobrym celem jest spożycie 1,5–2 litrów płynów dziennie – wliczają się w to zupy, produkty mleczne i inne napoje.

Jeśli apetyt jest bardzo mały, a porcje jedzenia są mniejsze, ważne jest, aby starannie dobierać żywność i wybierać produkty bogate w składniki odżywcze. W przypadku monotonnej diety warto codziennie przyjmować multiwitaminę oprócz witaminy D. Równie ważne jest zaspokojenie zapotrzebowania organizmu na białko poprzez codzienne spożywanie produktów bogatych w białko – najlepiej w każdym posiłku. Produkty białkowe pomagają zachować masę mięśniową, co jest istotne dla maksymalizacji długoterminowych efektów leczenia.

**Produkty bogate w białko
to na przykład ryby, jajka,
mięso, fasola, orzechy i
produkty mleczne**

Oprócz wyboru żywności warto pamiętać o regularnym jedzeniu w ciągu dnia – zaleca się trzy główne posiłki dziennie oraz 2–3 przekąski w razie potrzeby. Posiłki nie muszą być duże, ale powinny być odżywcze i dobrze zbilansowane. Pomijanie posiłków nie jest ani zdrowe, ani rozsądne.

Postępowanie w przypadku możliwych działań niepożądaných

Najczęstsze działania niepożądane tych leków są związane z wolniejszym funkcjonowaniem układu pokarmowego. Różne sposoby radzenia sobie z nimi przedstawiono poniżej, ale czasami może być również konieczne zmniejszenie dawki leku i/lub wydłużenie czasu trwania każdego etapu dawkowania, aby dać układowi pokarmowemu więcej czasu na przystosowanie się do leku.

Refluks, nudności, wymioty

- Pij wystarczająco dużo w ciągu dnia. Lepiej pić małymi porcjami i raczej między posiłkami niż podczas jedzenia. Woda gazowana i picie przez słomkę mogą nasilać nudności.
- Spożywaj mniejsze porcje i przestań jeść, gdy poczujesz sytość.
- Unikaj pikantnych, ostrych, smażonych i bardzo tłustych potraw.
- Ogranicz spożycie kawy, czekolady i mleka.
- Unikaj kwaśnych owoców i soków owocowych, alkoholu i tytoniu.
- Nie kładź się zaraz po posiłku, siedź prosto podczas i po jedzeniu, unikaj ciasnych ubrań.
- Unikaj spożywania stałych pokarmów 3–4 godziny przed snem, unieś górną część ciała (~30°) podczas snu.
- Wybierz się na spacer i zaczerpnij świeżego powietrza.

Biegunka

- Pij wystarczająco dużo w ciągu dnia. Lepiej pić małymi porcjami i raczej między posiłkami niż podczas jedzenia. Dobrze jest pić płyny zawierające elektrolity.
- Unikaj ostrych, tłustych i smażonych potraw.
- Unikaj słodzonych produktów, takich jak napoje gazowane, soki owocowe i słodkie napoje. Unikaj słodzików.
- Unikaj kawy i napojów energetycznych.
- Spróbuj zrezygnować z produktów mlecznych, przynajmniej tymczasowo.

Zaparcia

- Spożywaj więcej produktów bogatych w błonnik, takich jak warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe i pieczywo, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona. Spróbuj suszonych śliwek, kiwi, rodzynek, nasion.
- Pij dużo wody w ciągu dnia (co najmniej 1–2 litry dziennie), szczególnie jeśli zwiększasz spożycie błonnika.
- Regularnie przyjmuj błonnik, np. Husk lub Metamucil.
- Ruszaj się co najmniej 30 minut dziennie – spacerować mogą być szczególnie pomocne.
- Korzystaj regularnie z toalety.
- Jeśli te metody nie pomagają, może być konieczne zastosowanie leków ułatwiających wypróżnianie.

Inne działania niepożądane mogą obejmować ogólne złe samopoczucie, zmęczenie i bóle głowy. Najczęstszą przyczyną jest niedobór płynów i/lub energii oraz składników odżywczych. Opisywano również pogorszenie samopoczucia psychicznego podczas stosowania tych leków – w takim przypadku ważne jest, aby skontaktować się z placówką opieki zdrowotnej. Zapalenie trzustki jest rzadkim, ale poważnym działaniem niepożądanym. Jeśli wystąpią silne bóle brzucha, które nie ustępują, zwłaszcza w górnej części brzucha, należy skontaktować się z placówką opieki zdrowotnej. Leki te nie powinny być stosowane w czasie ciąży ani karmienia piersią.