Rekomendacijos vartojantiems GLP-1 RA klasės vaistus[1]

Gerinkite valgymo įpročius

VALGYKITE

- Lėtai
- Kai esate tikrai alkani
- Mažomis porcijomis
- Dažniau
- Nesiblaškykite ir mėgaukitės maistu

BŪKITE ATIDŪS

- Pajutę sotumo jausmą - nebevalgykite
- Po valgio negulėkite
- Nevalgykite prieš miegą
- Nenaudokite šiaudelio
- Po valgio nebūkite pernelyg aktyvūs

Dėmesys mitybai

VARTOKITE

- Neriebų, skystesnį maistą
- Orkaitėje ruoštą, virtą maistą
- Skaidrius gėrimus, nedideliais gurkšniais ir kiekiais

VENKITE

- Saldžių patiekalų
- Padažų, aštraus ir konservuoto maisto

UAB „Novo Nordisk Pharma".
Šeimyniškių g. 19C-801, LT-09236, Vilnius
Nemokamas informacijos tel. 8-800 21 222.
www.novonordisk.lt. © Novo Nordisk® LT26OB00055

Gyvensenos patarimai

- Leiskite laiką gryname ore, užsiimkite lengva fizine veikla
- Rašykite maisto dienoraštį, kad nustatytumėte savijautą bloginantį valgymo laiką ir produktus

Papildomos rekomendacijos, jei pasireiškė[1]

Pykinimas

- Valgykite: krekerius, obuolius, mėtas, imbierą ar jo gėrimus
- Venkite stiprių kvapų

galimas trumpalaikis, lengvo ar vidutinio sunkumo pykinimas

Vėmimas

- Gerkite daug skysčių, 30 - 60 min. prieš / po valgio
- Valgykite dažniau mažesnėmis porcijomis

Viduriavimas

- Gerkite daug skysčių
- Valgykite vištienos sultinį, ryžius, morkas, prinokusius vaisius be odelės

VENKITE

- Izotoninių gėrimų, skirtų sportui
- Pieno produktų, kavos, alkoholinių, gaiviųjų gėrimų, labai šalto / karšto maisto, visų produktų su saldikiliais, kurių galūnė „-olis" (sorbitolis, manitolis, ksilitolis, maltitolis)
- Skaidulinių grūdinių produktų. Šių daržovių: artišokų, kopūstų, žiedinių kopūstų, česnakų ir česnakinės druskos, ankštinių daržovių, grybų, svogūnų; ir vaisių: obuolių, abrikosų, gervuogių, vyšnių, mangų, nektarinų, kriaušių, slyvų

GLP-1 RA - į gliukagoną panašaus peptido - 1 receptorių agonistai.

1. Gorgojo-Martínez, Juan J et al. "Clinical Recommendations to Manage Gastrointestinal Adverse Events in Patients Treated with Glp-1 Receptor Agonists: A Multidisciplinary Expert Consensus." Journal of clinical medicine vol. 12,1 145. 24 Dec. 2022, doi:10.3390/jcm12010145.