

Rekomendacijos vartojantiems GLP-1 RA klasės vaistus¹

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 ruošta, virtą maistą



Skaidrius gėrimus, nedideliais gurkšniais ir kiekiais

VENKITE



Saldžių patiekalų



Padažų, aštraus ir konservuoto maisto

Gyvensenos patarimai



Leiskite laiką gryname ore, užsiimkite lengva fizine veikla



Rašykite maisto dienoraštį, kad nustatytumėte savijautą bloginančią valgyimo laiką ir produktus

Papildomos rekomendacijos, jei pasireiškė¹

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 odėlės

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.