

ESC рекомендации по коррекции гастроинтестинальных симптомов лицам, принимающим агонисты ГПП-1

Общие правила

Низкие дозировки аГПП-1 с постепенным увеличением, здоровые пищевые привычки, оптимальный рацион.



Пищевые привычки:

- Ешьте медленно
- Ешьте только при чувстве голода и прекращайте приём пищи при появлении насыщения
- Уменьшайте объём порций, увеличивая частоту приёмов пищи
- Избегайте приёма пищи перед сном и не ложитесь сразу после еды
- Не пейте через соломинку
- Принимайте пищу, не отвлекаясь, и наслаждайтесь вкусом пищи
- Избегайте повышенной физической активности после еды

Состав рациона

- Выбирайте легкоусвояемую пищу с низким содержанием жира (отдавайте предпочтение нейтральным блюдам)
- Используйте щадящие методы приготовления: запекание в духовке, гриль или варку
- Увеличьте потребление жидкости, особенно прозрачных свежих напитков (маленькими глотками), но не допускайте чувство переполнения
- Включайте в рацион полезные продукты с высоким содержанием воды (супы, питьевые йогурты, желе и т.п.)
- Избегайте сладких блюд, заправок, острой пищи, консервов, соусов
- Ведите пищевой дневник – это может помочь выявить продукты или время приёма пищи, которые провоцируют ухудшение самочувствия

Тошнота

употребляйте такие продукты, как крекеры, яблоки, мята или имбирь



- Если с момента последнего приема аГПП-1 прошло не менее 30 минут, можно принять продукты, облегчающие симптомы тошноты: крекеры, яблоки, мята, корень имбиря или напитки на его основе
- Избегайте сильных запахов

Рвота

Соблюдайте водный баланс, принимайте пищу часто и небольшими порциями



- Следите за достаточным потреблением жидкости
- Питайтесь небольшими порциями, увеличивая частоту приёмов пищи

Диаррея

Обильно пейте и избегайте молочных продуктов, соков, кофе и алкогольных напитков



- Необходимо обильное питье
- Избегайте изотонических напитков, предназначенных для спортивного питания
- Исключите молочные продукты, соки и блюда со слабительным эффектом, кофе, алкогольные и газированные напитки, чрезмерно горячую или холодную пищу
- Избегайте продуктов, содержащих подсластители на «-ол» (сорбитол, маннитол, ксилитол, мальтитол), включая конфеты и жевательные резинки
- Исключите (или временно ограничьте) продукты с высоким содержанием клетчатки: зерновые продукты и семена (хлопья, орехи, семечки, рис, ячмень, цельнозерновой хлеб), выпечку, некоторые овощи (артишоки, спаржа, бобовые, капуста, цветная капуста, чеснок и чесночная соль, чечевица, грибы, лук, сахарный горошек) и фрукты с кожурой (яблоки, абрикосы, ежевика, вишня, манго, нектарины, груши, сливы)

Запор

достаточное потребление пищевых волокон, высокий уровень физической активности и объём жидкости



- Убедитесь, что в вашем рационе присутствует необходимое количество клетчатки
- Повышайте уровень физической активности
- Употребляйте достаточное количество воды (или других несладких напитков)

Выраженные симптомы

Отказ от приёма напитков во время еды, симптоматическая медикаментозная терапия



- При сохранении тошноты и/или рвоты не пейте во время приема пищи – употребляйте жидкость за 30-60 минут до или после еды
- Если коррекция питания и образа жизни не приносит достаточного эффекта, целесообразно рассмотреть вопрос о симптоматической фармакотерапии: применение противорвотных и/или прокинетики при тошноте и рвоте, пробиотиков или противодиарейных средств при диарее, средств, смягчающих стул при запоре