

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА

Питание во время терапии аГПП-1/ГИП: меньше объем — больше внимания к качеству

Практические рекомендации для поддержания достаточного поступления белка, клетчатки, витаминов и минералов при снижении аппетита¹



Что стоит чаще включать в рацион, а что лучше ограничивать¹



ВКЛЮЧАТЬ ЧАЩЕ

- ✓ **Овощи и фрукты**
Разных цветов; выбирайте те, которые хорошо переносите.
- ✓ **Белковые продукты**
Рыба, птица, яйца, бобовые, кисломолочные продукты, тофу.
- ✓ **Цельные злаки и бобовые**
Крупы, цельнозерновой хлеб, фасоль, нут, чечевица.
- ✓ **Орехи, семена и растительные масла**
Небольшие порции как источник ненасыщенных жиров.
- ✓ **Вода и несладкие напитки**
Пейте регулярно небольшими порциями в течение дня.



ОГРАНИЧИВАТЬ

- ✗ **Сладкие напитки и избыток сладостей**
Содержат много добавленного сахара, но мало питательных веществ.
- ✗ **Рафинированные углеводы**
Белая выпечка, сладкие хлопья, продукты из очищенной муки.
- ✗ **Фастфуд и ультрапереработанные снеки**
Чипсы, сладкие и солёные закуски, готовые десерты.
- ✗ **Переработанное мясо**
Колбасы, сосиски, бекон; красное мясо — умеренно.
- ✗ **Очень жирные блюда**
Особенно если они усиливают тошноту, тяжесть или изжогу.

Чек-лист: 6 рекомендаций по питанию во время терапии аГПП-1¹



- ☐ **Вы уменьшили порцию?**
Ешьте небольшими порциями; при необходимости распределяйте еду на несколько приемов.



- ☐ **Допускаете ли вы длительные перерывы между приемами пищи?**
Старайтесь есть регулярно и не доводить себя до сильного голода.



- ☐ **Вы начинаете прием пищи с белка?**
Если аппетит ограничен, сначала съешьте белковую часть блюда, затем овощи и гарнир.



- ☐ **Вы пьете воду регулярно?**
Поддерживайте достаточное потребление жидкости в течение дня.



- ☐ **Вы добавляете клетчатку в рацион постепенно?**
Резкое увеличение клетчатки без достаточного питья может усилить вздутие или запор.



- ☐ **Вы ограничили потребление алкоголя?**
Алкоголь может усиливать тошноту и изжогу, поэтому его употребление лучше минимизировать.

Лайфхаки¹



- ЕСЛИ ПОЯВИЛАСЬ ТОШНОТА**
Выбирайте небольшие, менее жирные и привычные блюда; избегайте переедания. При стойкой рвоте, сильной боли в животе, выраженной слабости или признаках обезвоживания свяжитесь с врачом.



- ВЕДИТЕ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ**
Для контроля рациона и питьевого режима ведите пищевой дневник или фотографируйте приемы пищи. Эти данные помогут врачу при необходимости скорректировать рекомендации с учётом индивидуальной переносимости и ответа на терапию.



- ЕШЬТЕ РЕГУЛЯРНО, РАЗНООБРАЗНО И НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ¹**
Если питание или самочувствие заметно изменились — обсудите это на ближайшем приёме с вашим лечащим врачом.

Витамины и минералы: когда стоит обсудить дополнительную микронутриентную поддержку

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ²

Даже если человек потребляет достаточное количество калорий, он может **недополучать необходимые витамины и минералы**. Такое состояние называют «**скрытый голод**». Симптомы «**скрытого голода**» не всегда очевидны, поэтому о нем можно даже не знать!

Поэтому при сниженном объёме потребляемой пищи особенно важно сохранять разнообразие и пищевую ценность рациона.



Витаминно-минеральная добавка может рассматриваться индивидуально при риске недостаточного поступления нутриентов. Выбор состава и дозы зависит от рациона, состояния здоровья и результатов обследования¹.

1. Mozaffarian D., Agarwal M., Aggarwal M. et al. Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity: a joint Advisory from the American College of Lifestyle Medicine, the American Society for Nutrition, the Obesity Medicine Association, and The Obesity Society. ObesPillars. 2026; 18: 100269. Doi: 10.1016/j.obpill.2026.100269.
2. Burchi F., Fanzo J., Frison E. The role of food and nutrition system approaches in tackling hidden hunger. Int J Environ Res Public Health. 2011; 8(2): 358–373.

ДАННЫЙ МАТЕРИАЛ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЕЙ СПЕЦИАЛИСТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ИЛИ ПОМОЩИ ОБРАТИТЕСЬ К СВОЕМУ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ.