GREEN PHARMACY
...το δικό σου φαρμακείο!

ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΜΕ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ

“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”
απο ένα φαρμακείο του δικτύου.

ΓΙΑΤΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΑΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι σύγχρονες φαρμακευτικές θεραπείες αδυνατίσματος (όπως οι αγωνιστές του υποδοχέα GLP-1) δρουν κυρίως μέσω μείωσης της όρεξης και επιβράδυνσης της γαστρικής κένωσης. Αυτό οδηγεί σε πιο γρήγορο κορεσμό, ο οποίος διαρκεί περισσότερη ώρα, κάνοντας την απώλεια βάρους πιο εύκολη.

Το να χάσει όμως κάποιος βάρος, δεν σημαίνει ότι αυτό το βάρος είναι απαραίτητα όλο λίπος. Μπορεί κάλλιστα να είναι υγρά ή και μυϊκή μάζα. Σε κάθε απώλεια βάρους, θα χαθεί κι ένα ποσοστό μυϊκής μάζας. Όμως το τι και πόσο τρώμε, θα καθορίσει αν αυτό το ποσοστό θα είναι μεγαλύτερο ή μικρότερο. Οι σωστές διατροφικές επιλογές και αλλαγές στον τρόπο ζωής, μπορούν να μας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσουμε την απώλεια μυών.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ Η ΜΥΪΚΗ ΜΑΖΑ;

Οι μύες είναι ο πιο μεταβολικά ενεργός ιστός του ανθρώπινου σώματος. Αυτό σημαίνει ότι καίνε περισσότερες θερμίδες σε ηρεμία, από το λίπος ή οποιοδήποτε άλλο ιστό.

Όσο περισσότερη μυϊκή μάζα έχουμε, τόσο περισσότερες θερμίδες μπορούμε να καταναλώνουμε χωρίς να αυξάνει το βάρος. Αντίστροφα, κάθε κιλό μυϊκού ιστού που χάνουμε, μειώνει τις ημερήσιες ενεργειακές/θερμιδικές μας ανάγκες.

Η μυϊκή μάζα μειώνεται φυσιολογικά κάθε χρόνο μετά τα 30 έτη, ιδίως αν δεν γυμναζόμαστε (και μετά τα 60 έτη ακόμα περισσότερο). Η φαρμακευτική θεραπεία αδυνατίσματος μπορεί να επιταχύνει αυτή την διαδικασία, αν δεν ληφθούν μέτρα.

Η απώλεια μυϊκής μάζας στην πράξη, μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη λειτουργική ικανότητα στην καθημερινότητα (δυσκολία στο ανέβασμα σκαλιών, στο σήκωμα από καρέκλα, στο κουβάλημα), σε αυξημένο κίνδυνο πτώσεων και καταγμάτων και σε σαρκοπενία ιδίως σε μεγαλύτερες ηλικίες.

Η καλή είδηση είναι ότι με τη σωστή διατροφή και κάποιες αλλαγές τρόπου ζωής, η απώλεια μυϊκής μάζας αποφεύγεται σε μεγάλο βαθμό, ενώ το χτίσιμο νέας μυϊκής μάζας είναι δυνατό σε όλες τις ηλικίες.

ΠΡΩΤΕΪΝΗ: Η ΒΑΣΗ



Η πρωτεΐνη είναι το πιο σημαντικό μακροθρεπτικό συστατικό για τη διατήρηση της μυϊκής μας μάζας. Όταν προσπαθούμε να χάσουμε βάρος και τρώμε λιγότερο από ό,τι χρειαζόμαστε, (βρισκόμαστε δηλαδή σε θερμιδικό έλλειμμα), η επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης μειώνει σημαντικά την αποδόμηση μυϊκού ιστού, βοηθώντας τον οργανισμό να αντλεί ενέργεια κυρίως από τα αποθέματα λίπους. Παράλληλα, η πρωτεΐνη αυξάνει και παρατείνει το αίσθημα κορεσμού κάτι ιδιαίτερα χρήσιμο ακόμα και κατά τις φαρμακευτικές θεραπείες αδυνατίσματος.

Πόση πρωτεΐνη χρειαζόμαστε;

Η συνιστώμενη πρόσληψη πρωτεΐνης κατά τη διάρκεια μιας προσπάθειας απώλειας βάρους, με ή χωρίς φαρμακευτική θεραπεία αδυνατίσματος, είναι 1,2 – 1,6 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους ημερησίως.

ΠΡΩΤΕΪΝΗ: Η ΒΑΣΗ

Ενδεικτικά παραδείγματα:

- Άτομο 60 κιλών → 72-96 γρ. πρωτεΐνης/ημέρα
- Άτομο 70 κιλών → 84-112 γρ. πρωτεΐνης/ημέρα
- Άτομο 80 κιλών → 96-128 γρ. πρωτεΐνης/ημέρα
- Άτομο 90 κιλών → 108-144 γρ. πρωτεΐνης/ημέρα

Αν έχουμε πολλά παραπάνω κιλά, είναι καλύτερα να κάνουμε τους υπολογισμούς, χρησιμοποιώντας ένα πιο φυσιολογικό για το ύψος μας βάρος, ώστε να μη καταλήξουμε να καταναλώνουμε υπερβολική ποσότητα πρωτεΐνης ανά ημέρα.

Ως γενικές κατευθύνσεις προτείνεται να μη καταναλώνουμε κάτω από 70 γρ. πρωτεΐνης ανά ημέρα και πάνω από 150 γρ. πρωτεΐνης, εκτός αν γυμναζόμαστε πολύ εντατικά. Σε κάθε περίπτωση, ο διατροφολόγος είναι ο επαγγελματίας που μπορεί να μας βοηθήσει να μάθουμε ακριβώς πόση πρωτεΐνη χρειαζόμαστε με βάση τα ανθρωπομετρικά μας στοιχεία και τη σωματική μας δραστηριότητα.

Έχει σημασία η κατανομή της πρωτεΐνης μέσα στην ημέρα;



Η κατανομή είναι όσο σημαντική είναι η συνολική ποσότητα. Ο οργανισμός αξιοποιεί αποτελεσματικότερα την πρωτεΐνη όταν κατανέμεται σε 3-4 γεύματα (25-40 γρ./γεύμα), παρά όταν την καταναλώνουμε όλη μαζί ή σε μεγαλύτερες δόσεις από 40 γρ./γεύμα.

Επιπλέον, η πρωτεΐνη προσφέρει τον περισσότερο κορεσμό, οπότε είναι πιο εύκολο να καταναλώσουμε την ποσότητα που χρειαζόμαστε, αν την μοιράσουμε σε περισσότερα γεύματα - ιδίως δεδομένης της μειωμένης όρεξης που συνήθως εμφανίζεται με την χρήση των φαρμακευτικών θεραπειών αδυνατίσματος.

Αυτό σημαίνει ότι κάθε γεύμα πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, και ιδανικά τουλάχιστον ένα σνακ πρέπει να περιέχει μια καλή πηγή πρωτεΐνης.

Τρόφιμο	**Πρωτεΐνη ανά μερίδα**
Κοτόπουλο/Γαλοπούλα (100 γρ.)	~30 γρ.
Ψάρι (100 γρ.)	~20-25 γρ.
2 αυγά	~13 γρ.
Ελληνικό γιαούρτι (200 γρ.)	~18-20 γρ.
Cottage Cheese (200 γρ.)	~22-28 γρ.
Τόνος κονσέρβα σε νερό (100 γρ στραγγισμένος)	~23 γρ.
Όσπρια μαγειρεμένα (150 γρ.)	~12-14 γρ.
Ασπράδι (100 γρ.)	~10 γρ.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΦΑΜΕ ΑΡΚΕΤΑ;

Η φαρμακευτική θεραπεία αδυνατίσματος μπορεί να μειώσει πολύ την όρεξη και αυτό να μας δυσκολέψει να καταναλώσουμε όσα χρειαζόμαστε. Αν συμβαίνει αυτό, προσπαθούμε να τρώμε μικρά και συχνά γεύματα με μικρό όγκο, αλλά υψηλή θρεπτική πυκνότητα όπως π.χ. στραγγιστό γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά και λίγους ξηρούς καρπούς, cottage cheese με ένα φρούτο ή λίγο μέλι, ομελέτα με αυγά και ασπράδι από κουτί, τόνο κονσέρβα. Αν πάλι οι στερεές τροφές μας δυσκολεύουν, ένα σμούθι πρωτεΐνης με γιαούρτι, φρούτο και λίγο φυστικοβούτυρο ή ταχίνι είναι μια καλή επιλογή

ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Η ΠΑΓΙΔΑ ΤΟΥ «ΔΕΝ ΠΕΙΝΑΩ»

Το ότι δεν πεινάμε, δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να τρώμε. Η υποθρεψία είναι ένας πραγματικός κίνδυνος, τον οποίο δυστυχώς, η κουλτούρα της ευεξίας/ δίαιτας τείνει να υποτιμά στον βωμό του πιο «αδύνατου/μικρού» σώματος. Υπάρχει επίσης η ψευδής πεποίθηση ότι όσο πιο μικρό σώμα έχουμε, τόσο πιο υγιείς είμαστε. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν μεγαλύτερα σώματα που είναι υγιή αλλά και μικρότερα σώματα με ένα ή περισσότερα θέματα υγείας.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Η ΠΑΓΙΔΑ ΤΟΥ «ΔΕΝ ΠΕΙΝΑΩ»

Το να τρώμε πολύ χαμηλές θερμίδες κάθε μέρα, προσπαθώντας να χάσουμε βάρος όσο πιο γρήγορα γίνεται, θα πρέπει να αποφεύγεται. Μια πολύ γρήγορη απώλεια βάρους, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για χολολιθίαση, παγκρεατίτιδα, απώλεια άλιπης μάζας σώματος (ιδίως μυϊκής και οστικής), τριχόπτωση (ιδίως με ανεπαρκή πρόσληψη πρωτεΐνης), πολύ μειωμένο μεταβολισμό και διατροφικές διαταραχές.

Αν εντοπίσουμε λοιπόν ότι τρώμε πολύ λίγο, πρέπει να θυμίσουμε στον εαυτό μας να φάει όσα πρέπει, έστω και με το ζόρι.

ΓΙΑΤΙ Η ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΧΑΜΗΛΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΘΕΛΕΙ ΠΟΛΛΗ ΠΡΟΣΟΧΗ;

Όταν τρώμε πολύ λίγο, ο οργανισμός μας, για να επιβιώσει περισσότερο χρόνο, ενεργοποιεί μηχανισμούς εξοικονόμησης ενέργειας.

Τι κάνει:

- Αποδομεί την μυϊκή μάζα. Είναι πιο εύκολο αυτό, από το να κάψει το αποθηκευμένο λίπος.
- Μειώνει τον βασικό μεταβολικό ρυθμό. Ο οργανισμός προσαρμόζεται στο να λειτουργεί με λιγότερες θερμίδες και αυτό δεν επανέρχεται απευθείας, όταν φάμε περισσότερο.
- Προκύπτουν ελλείψεις βιταμινών και μετάλλων. Λιγότερη ποσότητα τροφής σημαίνει λιγότερα θρεπτικά συστατικά (ιδίως αν δεν τρώμε όσα πρέπει).
- Νιώθουμε κόπωση, κρυάδες, αδυναμία συγκέντρωσης, ζαλάδα, ανεξήγητο εκνευρισμό, πονοκέφαλους ή έχουμε αυπνίες.
- Είναι πιο πιθανό να προκύψουν ορμονικές διαταραχές που μπορεί να επηρεάσουν τη διάθεση, τον ύπνο, και στις γυναίκες τον εμμηνορρυσιακό κύκλο.

Πόσες είναι οι λιγότερες θερμίδες που πρέπει να προσλαμβάνουμε;

Το ελάχιστο ασφαλές όριο θερμιδικής πρόσληψης για να είμαστε υγιείς, θα ήταν οι 1200 θερμίδες/ημέρα για τις γυναίκες και οι 1500 θερμίδες/ημέρα για τους άνδρες. Αυτό το ελάχιστο όριο μπορεί πιθανά να μην είναι επαρκές, ιδίως αν είμαστε μεγαλόσωμοι ή/και γυμναζόμαστε ή/και έχουμε μη καθιστική ζωή.

Σε καμία περίπτωση δεν συστήνεται να καταναλώνουμε τόσο χαμηλές θερμίδες για μεγάλο χρονικό διάστημα. Επίσης, πρέπει να καταλάβουμε ότι, καθόλη τη διάρκεια μιας τόσο χαμηλής πρόσληψης, πρέπει όλα μας τα γεύματα να είναι σωστά δομημένα. Διαφορετικά ο κίνδυνος υποθρεψίας είναι μεγάλος.

ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΟΥΜΕ ΑΝ ΤΡΩΜΕ ΑΡΚΕΤΑ

Αν νιώθουμε έντονη κόπωση, έχουμε τριχόπτωση, αδυναμία συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα, αίσθημα κρύου, ή διαταραχές στον ύπνο (κυρίως αϋπνίες), τότε μάλλον δεν τρώμε αρκετά. Η συνεργασία με έναν ενημερωμένο διαιτολόγο είναι η καλύτερη επιλογή για να μην υπάρξουν μελλοντικά προβλήματα υγείας.



ΠΩΣ ΝΑ ΔΟΜΗΣΟΥΜΕ ΣΩΣΤΑ ΕΝΑ ΓΕΥΜΑ

Τα κύρια μακροθρεπτικά συστατικά των τροφών είναι η πρωτεΐνη, οι υδατάνθρακες και τα λιπαρά. Είναι όλα απαραίτητα σε μια σωστή και υγιεινή διατροφή. Επειδή όμως, όταν λαμβάνουμε φαρμακευτική θεραπεία αδυνατίσματος, μπορεί να χορταίνουμε πολύ γρήγορα, είναι σημαντικό να τρώμε τα τρόφιμα με συγκεκριμένη σειρά:

1. Καλύτερο είναι να τρώμε πρώτα την πρωτεΐνη (άπαχη, ιδανικά) ώστε να εξασφαλίσουμε τις ανάγκες του μυϊκού μας ιστού.
2. Ύστερα να προτιμούμε τα μη αμυλούχα λαχανικά που μας παρέχουν βιταμίνες, μέταλλα, υποστηρίζουν την πέψη και βοηθούν στη δυσκοιλιότητα μέσω των φυτικών ινών που περιέχουν.
3. Τα αμυλούχα λαχανικά, είναι καλύτερο να καταναλώνονται τελευταία: Παρέχουν ενέργεια και φυτικές ίνες, αλλά αν νιώσουμε πληρότητα πριν ολοκληρώσουμε το γεύμα μας, είναι προτιμότερο να μείνουν αυτά εκτός, παρά η πρωτεΐνη ή τα μη αμυλούχα λαχανικά.

Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι χρειάζεται ή συστήνεται η πλήρης αποφυγή των υδατανθράκων. Αποτελούν σημαντική πηγή ενέργειας, φυτικών ινών και μικροθρεπτικών. Αυτό που μετράει περισσότερο είναι η ποιότητά τους. Προτιμούμε λαχανικά, όσπρια, φρέσκα φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης και πατάτες βραστές ή ψητές. Περιορίζουμε τη ζάχαρη, τα λευκά αλεύρια, τους χυμούς φρούτων (υγρές θερμίδες χωρίς ίνες) και τα αναψυκτικά.

Τα λιπαρά δεν έχουν αναφερθεί έως τώρα, γιατί στην πράξη περιέχονται ήδη σε τρόφιμα που συνήθως καταναλώνονται συχνά, όπως είναι το κρέας (ακόμα και το άπαχο περιέχει κάποια ποσότητα), τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, οι ξηροί καρποί και το ελαιόλαδο. Οπότε θα υπάρχουν μάλλον ήδη σε κάθε πιάτο που στήνουμε.

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν έχουν χώρο στο πιάτο μας, αλλά ότι πρέπει να δώσουμε σημασία στην ποσότητα που θα καταναλώσουμε. Τα λιπαρά είναι μεν το μακροθρεπτικό με την μεγαλύτερη θερμιδική πυκνότητα (κάθε γραμμάριο λίπους περιέχει 9 θερμίδες), όμως είναι απαραίτητα για την παραγωγή ορμονών, την απορρόφηση λιποδιαλυτών βιταμινών (A, D, E, K) και την σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Οπότε είναι καλή ιδέα να προσθέσουμε ένα κουταλάκι του γλυκού λάδι στην σαλάτα (π.χ. χρησιμοποιώντας ψεκαστήρι). Έτσι και θα χρησιμοποιήσουμε λιγότερο λάδι, το οποίο όμως θα πηγαίνει παντού και δεν θα μένει όλο κάτω στο πιάτο!

Ακολουθεί λίστα με μη αμυλούχα και αμυλούχα λαχανικά:

Μη αμυλούχα λαχανικά	Αμυλούχα λαχανικά
Μπρόκολο, κουνουπίδι, σπανάκι, μαρούλι, ρόκα, αγγούρι, ντομάτα, κολοκύθι, πιπεριά, μελιτζάνα, σπαράγγια, μανιτάρια, λάχανο, χόρτα, σέλινο, φασολάκια, μπάμιες, ραδίκια, καρότο, παντζάρι, κολοκύθα	Πατάτα, γλυκοπατάτα, καλαμπόκι, αρακάς, ρεβίθια, φακές, φασόλια, γίγαντες, κουκιά, φάβα, μαυρομάτικα

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΧΝΟΤΕΡΩΝ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΜΕΣΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Οι πιο συνηθισμένες παρενέργειες κατά την φαρμακευτική θεραπεία αδυνατίσματος είναι οι γαστρεντερικές. Οι περισσότερες μπορούν να βελτιωθούν σημαντικά με τις κατάλληλες διατροφικές προσαρμογές, χωρίς να απαιτηθεί αλλαγή ή διακοπή της θεραπείας.

Ναυτία

Εμφανίζεται κυρίως κατά τις πρώτες εβδομάδες ή μετά από κάθε αύξηση δόσης. Στις περισσότερες περιπτώσεις υποχωρεί σταδιακά καθώς ο οργανισμός προσαρμόζεται.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΧΝΟΤΕΡΩΝ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΜΕΣΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Πώς να την αντιμετωπίσουμε:

- Τρώμε μικρά, συχνά γεύματα (4-6 μικρότερα γεύματα τη μέρα είναι καλύτερα από 2-3 μεγάλα). Η υπερπλήρωση του στομάχου επιδεινώνει τη ναυτία.
- Μασάμε την τροφή μας καλά και αργά, όχι γρήγορα.
- Αποφεύγουμε τα πολύ λιπαρά γεύματα, τα οποία επιβραδύνουν ακόμα περισσότερο τη γαστρική κένωση.
- Βάζουμε φρέσκο τζίντζερ στο φαγητό, καθώς φαίνεται ότι έχει τεκμηριωμένη αντιεμετική δράση.
- Αν δυσκολευόμαστε πολύ, δοκιμάζουμε να φάμε κρύα γεύματα, τα οποία γίνονται πιο εύκολα ανεκτά λόγω μειωμένης οσμής σε σχέση με τα ζεστά.
- Αποφεύγουμε να ξαπλώνουμε αμέσως μετά το γεύμα.

Δυσκοιλιότητα

Η επιβράδυνση της γαστρικής κένωσης που προκαλείται από το φάρμακο και η μειωμένη πρόσληψη τροφής μπορούν να προκαλέσουν ή να επιδεινώσουν τη δυσκοιλιότητα. Η δυσκοιλιότητα αποτελεί τη δεύτερη πιο κοινή παρενέργεια και μπορεί να γίνει ιδιαίτερα ενοχλητική αν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως.

Πώς να την αντιμετωπίσουμε:

- Συστήνεται η κατανάλωση 25-30 γρ. φυτικών ινών/ημέρα από λαχανικά, φρούτα, όσπρια, βρώμη, ψωμί ολικής.
- Αν δεν τρώμε αρκετές φυτικές ίνες τώρα, η αύξηση της κατανάλωσης πρέπει να γίνει σταδιακά (περίπου 5 γρ. ανά εβδομάδα). Η απότομη αύξηση μπορεί να χειροτερέψει τα συμπτώματα.
- Πίνουμε αρκετό νερό: η κατανάλωση φυτικών ινών χωρίς επαρκή πρόσληψη νερού μπορεί να χειροτερέψει τη δυσκοιλιότητα.
- Τρόφιμα που μπορεί να βοηθήσουν: δαμάσκηνα (καλύτερα ολόκληρα), ακτινίδια, λιναρόσπορος, λίγο ζεστό νερό το πρωί με άδειο στομάχι.
- Δεν ξεχνούμε να κινούμαστε επαρκώς: ακόμα κι ένα 20λεπτο περπάτημα ημερησίως βελτιώνει σημαντικά την εντερική κινητικότητα.

Αν δεν υπάρχει κένωση για περισσότερες από 3 ημέρες, αν εμφανίζεται κοιλιακό άλγος, έντονο φούσκωμα ή αίμα στα κόπρανα, συνιστάται η επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό.

Μειωμένη όρεξη

Η σημαντική μείωση της όρεξης είναι αναμενόμενη, καθώς αποτελεί βασικό μηχανισμό δράσης της φαρμακευτικής θεραπείας.
Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι ο οργανισμός δεν χρειάζεται τα σωστά θρεπτικά συστατικά για να λειτουργεί όπως πρέπει. Η ανεπαρκής πρόσληψη τροφής, ακόμα κι αν δεν υπάρχει αίσθημα πείνας, οδηγεί σε απώλεια μυϊκής μάζας, ελλείψεις μικροθρεπτικών στοιχειών και κόπωση.

Πώς να την αντιμετωπίσουμε:

- Φροντίζουμε να τρώμε σε σταθερές ώρες είτε πεινάμε είτε όχι.
- Επιλέγουμε γεύματα με μικρό όγκο και υψηλή θρεπτική πυκνότητα.
- Αν νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να φάμε στέρεη τροφή, μπορούμε να καταναλώσουμε ένα σμούθι πρωτεΐνης (γιαούρτι, φρούτο, ταχίνι ή φυστικοβούτυρο και αν έχουμε και σκόνη πρωτεΐνης).
- Επιλέγουμε πρώτα να καταναλώσουμε την πηγή πρωτεΐνης.
- Αποφεύγουμε να πίνουμε υγρά μαζί με το γεύμα αυξάνει το αίσθημα πληρότητας.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΧΝΟΤΕΡΩΝ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΜΕΣΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση

Η επιβράδυνση της γαστρικής κένωσης σημαίνει ότι το στομάχι παραμένει γεμάτο για περισσότερη ώρα μετά το γεύμα. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει συμπτώματα παλινδρόμησης (καούρα, αίσθημα καύσου πίσω από το στέρνο, ξινή γεύση).

Πώς να την αντιμετωπίσουμε:

- Καταναλώνουμε πιο συχνά και μικρά γεύματα χωρίς βιασύνη.
- Αποφεύγουμε να τρώμε τουλάχιστον 3 ώρες πριν τον ύπνο.
- Αποφεύγουμε να καταναλώνουμε πολλά λιπαρά ή τηγανητά τρόφιμα.
- Καταγράφουμε για 2 εβδομάδες τί τρώμε. Σημειώνουμε τα τρόφιμα που φαίνεται να μας ενοχλούν περισσότερο, ώστε να τα αποφεύγουμε.
- Αποφεύγουμε τα στενά ρούχα ή τις σφιχτές ζώνες στη μέση.
- Αποφεύγουμε να ξαπλώνουμε αμέσως μετά το γεύμα.
- Αν είναι εφικτό, δίνουμε μια ανοδική κλίση στο μαξιλάρι μας, κατά τον ύπνο.
- Αποφεύγουμε μεγάλες ποσότητες καφεΐνης ή αλκοόλ.

ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Ενυδάτωση

Η ενυδάτωση είναι γενικά πολύ σημαντική για τη σωστή λειτουργία του σώματος. Ακόμα και μια μικρή αφυδάτωση μπορεί να εκδηλωθεί ως κόπωση, πονοκέφαλος και ζαλάδα - συμπτώματα που μπορεί να αποδοθούν λανθασμένα στη θεραπεία. Αν μάλιστα έχουμε ναυτία, εμετούς ή διάρροια, αυτό αυξάνει περαιτέρω τον κίνδυνο αφυδάτωσης.

Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να καταναλώνουμε τουλάχιστον 2 λίτρα νερού ημερησίως. Την ποσότητα αυτή πρέπει να την καταναλώνουμε σε δόσεις κατά την διάρκεια της ημέρας. Βοηθά επίσης να καταναλώνουμε συχνά τρόφιμα με μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό, όπως είναι οι σούπες, το γιαούρτι, τα φρούτα και τα ωμά λαχανικά.

Tip! Για να καταλάβουμε αν είμαστε επαρκώς ενυδατωμένοι, μπορούμε να δούμε τα ούρα μας. Αν είναι ανοιχτόχρωμα και γενικά δεν διψάμε, ούτε έχουμε ξηροστομία, μάλλον πίνουμε επαρκές νερό. Αν υπάρχουν συχνές ναυτίες, εμετοί ή διάρροιες, ίσως να χρειάζεται να καταναλώνουμε και ηλεκτρολύτες μαζί με το νερό.

Άσκηση με αντιστάσεις

Για ένα άτομο που βρίσκεται σε φάση απώλειας σωματικού λίπους, η άσκηση με αντιστάσεις αποτελεί, μαζί με την πρόσληψη επαρκούς διαιτητικής πρωτεΐνης, τον σημαντικότερο παράγοντα διατήρησης μυϊκής μάζας.

Τι να κάνουμε:

- Ιδανικά κάνουμε άσκηση με αντιστάσεις 2 με 4 φορές την εβδομάδα.
- Εστιάζουμε πρώτα στις μεγάλες μυϊκές ομάδες (κάτω άκρα, πλάτη, στήθος, ώμο). Η προστασία τους τους έχει τη μεγαλύτερη μεταβολική επίδραση.



- Αν δεν μπορούμε να πάμε σε γυμναστήριο, μπορούμε εναλλακτικά να χρησιμοποιήσουμε λάστιχα αντίστασης και ασκήσεις σωματικού βάρους στην αρχή.
- Ιδανικά πρέπει οι τελευταίες επαναλήψεις κάθε σετ να μας είναι δύσκολες.
- Σε περίπτωση χρόνιων παθήσεων, πρόσφατου τραυματισμού ή οστεοπόρωσης, συνιστάται η καθοδήγηση από γυμναστή ή φυσιοθεραπευτή.



Ύπνος

Ο ύπνος επηρεάζει άμεσα τη ρύθμιση του βάρους μέσω πολλαπλών ορμονικών μηχανισμών. Η έλλειψη ύπνου αυξάνει τα επίπεδα της γκρελίνης (ορμόνη που αυξάνει την πείνα) και μειώνει τα επίπεδα της λεπτίνης (ορμόνη που προκαλεί κορεσμό). Αυτό σημαίνει πως αν δεν κοιμόμαστε καλά, θα αισθανόμαστε περισσότερη πείνα και θα έχουμε μεγαλύτερη λιγούρα για γλυκά και λιπαρά.

Παράλληλα, ακόμα και ένα μόνο βράδυ κακού ύπνου, μπορεί να χειροτερέψει την ευαισθησία στην ινσουλίνη και να αυξήσει τα επίπεδα της κορτιζόλης (ορμόνη του στρες). Συνεπώς είναι πολύ σημαντικό να κοιμόμαστε τουλάχιστον 7 ώρες κάθε νύχτα και να τηρούμε σταθερό ωράριο (±30 λεπτά, ιδίως αναφορικά με το ξύπνημα).

Στρες

Η χρόνια αύξηση κορτιζόλης η ορμόνη που εκκρίνεται κατά το στρες ευνοεί την αποθήκευση λίπους, ιδιαίτερα στην κοιλιακή χώρα, και μπορεί να μειώσει τη μυϊκή σύνθεση.

Ένα 20λεπτο περπάτημα ημερησίως μειώνει μετρήσιμα τα επίπεδα της κορτιζόλης. Αν νιώθουμε έντονο άγχος ή ένταση, μπορούμε να δοκιμάσουμε την τεχνική αναπνοής 4-7-8: εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα αναπνοής για 7 δευτερόλεπτα, αργή εκπνοή για 8 δευτερόλεπτα. Επαναλαμβάνουμε 3-4 φορές.

Η κίνηση, η επαφή με τη φύση, ο διαλογισμός, οι τεχνικές αναπνοής, η ενασχόληση με κάποιο χόμπι που μας αρέσει και οι ποιοτικές, ανθρώπινες σχέσεις μπορεί να αποτελέσουν πολύ αποτελεσματικά εργαλεία για την μείωση του στρες!

Αλκοόλ

Πολλοί ασθενείς αναφέρουν αυξημένη ευαισθησία στο αλκοόλ κατά τη φαρμακευτική θεραπεία αδυνατίσματος. Πρακτικά, μπορεί να μεθύσουμε πιο γρήγορα και με μικρότερες ποσότητες.

Πρέπει να θυμόμαστε επίσης ότι το αλκοόλ περιέχει 7 θερμίδες ανά γραμμάριο (σχεδόν διπλάσιες από τους υδατάνθρακες και την πρωτεΐνη) χωρίς να προσφέρει κανένα θρεπτικό συστατικό. Ένα ποτήρι κρασί ή μία μπίρα μπορεί εύκολα να προσθέσει 120-150 θερμίδες, που σε θερμιδικό έλλειμμα αυτό δεν είναι αμελητέο.



ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Επιπλέον, ο συνδυασμός φαρμακευτικής θεραπείας και αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας (πτώσης σακχάρου), ιδίως αν δεν έχουμε φάει αρκετά.

Αν λοιπόν επιλέξουμε να καταναλώσουμε αλκοόλ, θα πρέπει να φροντίσουμε να έχουμε γεμάτο στομάχι και να μην πιούμε πολύ ή γρήγορα. Θυμόμαστε! Για κάθε μερίδα αλκοόλ, πρέπει να πίνουμε και ένα ποτήρι νερό!



ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΑ ΜΕΤΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Η φαρμακευτική θεραπεία αδυνατίσματος είναι ένα εργαλείο που μπορεί να μας βοηθήσει να χάσουμε βάρος, δίνοντας μας ένα παράθυρο για να υιοθετήσουμε καλύτερες διατροφικές συνήθειες και να αλλάξουμε τον τρόπο ζωής μας προς το καλύτερο. Αν το αξιοποιήσουμε σωστά, προσέχοντας την διατροφή μας, καταναλώνοντας επαρκή πρωτεΐνη και φροντίζοντας να ασκούμαστε με αντιστάσεις τακτικά, θα κρατήσουμε (ή και θα βελτιώσουμε) τον μεταβολισμό μας και οι νέες συνήθειες θα γίνουν σταδιακά μέρος της καθημερινότητάς μας. Διαφορετικά, η μειωμένη πρόσληψη πρωτεΐνης και η έλλειψη άσκησης, θα οδηγήσουν σε μείωση της μυϊκής μας μάζας και άρα μείωση του μεταβολισμού, διευκολύνοντας την ανάκτηση βάρους μετά τη μείωση της δόσης ή τη διακοπή.

Τι είναι σημαντικό να θυμόμαστε:

Η επιλογή και η προσαρμογή του διατροφικού πλάνου πρέπει να γίνεται πάντα σε συνεργασία με εξειδικευμένο διαιτολόγο-διατροφολόγο, ο οποίος μπορεί να εξατομικεύσει τις συστάσεις ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες, τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά, την δραστηριότητα και τους στόχους κάθε ατόμου.

Ο φαρμακοποιός, ο ιατρός και ο διαιτολόγος σου είναι οι επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σου. Συνεργάσου μαζί τους για τη σωστή αντιμετώπιση και τη βέλτιστη αξιοποίηση της θεραπείας σου.



ΣΥΝΤΑΞΗ

Από την διαιτολόγο – διατροφολόγο Κωνσταντίνα Αποστολοπούλου Φλώρου, εξωτερική επιστημονική συνεργάτη του δικτύου Green Pharmacy.

GREEN PHARMACY
...το δικό σου φαρμακείο!



Ο φαρμακοποιός και ο γιατρός σας είναι οι επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σας. Συνεργαστείτε μαζί τους για να σας συμβουλέψουν και να σας καθοδηγήσουν για τη σωστή αντιμετώπιση και ανακούφιση των συμπτωμάτων που σας ταλαιπωρούν και για την ορθή και ασφαλή χρήση των κατάλληλων σκευασμάτων.

Ενημερωθείτε από το πλησιέστερο φαρμακείο Green Pharmacy ή **σκανάρετε ΕΔΩ**

www.greenpharmacies.gr

greenpharmacies.gr

greenpharmaciesgr