

# Gdy jedzenie nie wchodzi

Najczęściej zdarza się to w pierwszych dniach po zastrzyku i po zwiększeniu dawki. Priorytety na taki dzień są dwa: nie odwodnić się i zjeść tyle białka, ile się da. Reszta może poczekać.

## Picie

- Woda w temperaturze pokojowej, kilka łyków co kilkanaście minut
- Herbata z imbirem albo z miętą
- Woda z cytryną, jeśli czysta zaczyna przeszkadzać
- Rosół, ale przy nadciśnieniu domowy i lekko solony
- Po wymiotach lub bieguncie o elektrolity zapytaj w aptece, bo dobiera się je do przyjmowanych leków

## Białko, które je się łyżką

- Skyr, opakowanie **ok. 15 g białka**
- Serek wiejski, opakowanie **ok. 24 g**
- Twaróg roztarty z jogurtem, 100 g **ok. 18 g**
- Budyń na mleku z łyżką odżywki białkowej **ok. 15 g**
- Gotowy napój proteinowy pity powoli **ok. 20 g**
- Kefir albo maślanka, szklanka **ok. 8 g**

## Gdy wchodzi małe kęsy

- Jajko na miękko
- Zupa krem z soczewicy albo z grochu
- Kawałek mięsa z rosółu
- Owsianka lub kasza manna na mleku
- Ziemniaki tłuczone z mlekiem
- Marchewka albo dynia, ugotowane

## Co zmniejsza mdłości

- Mniejsze porcje częściej, zamiast dwóch większych posiłków
- Powolne jedzenie i dokładne przeżuwanie
- Mniej tłuszczu, bo tłuste potrawy dodatkowo opóźniają opróżnianie żołądka
- Potrawy chłodne albo letnie, mniej intensywnie pachną
- Imbir: herbata, plasterki do wody, kandyzowany

### POMAGA

- Jedzenie, zanim zrobisz się bardzo głodna
- Picie między posiłkami, nie w trakcie
- Otwarte okno przy jedzeniu
- Pozycja siedząca przez pół godziny po posiłku
- Jeśli wchodzi tylko sucharki, dołóż do nich coś z białkiem. Sama skrobia sytości nie utrzyma

### ZASZKODZI

- Smażone i bardzo tłuste
- Duża porcja mięsa na talerzu
- Słodkie napoje i desery
- Alkohol
- Nadrabianie posiłku wieczorem, po całym dniu bez jedzenia

### ZAPAS NA TAKI DZIEŃ

Skyr lub serek wiejski, kefir albo maślanka, gotowy napój proteinowy, cytryna i imbir. Kupione wcześniej, bo w gorszy dzień nikt nie idzie do sklepu.

Jeśli przez dobę nie utrzymujesz płynów, wymioty nie ustępują albo boli Cię brzuch, skontaktuj się z lekarzem. Nie zmieniaj dawki na własną rękę.

### WIĘCEJ W PRZEWODNIKU



Całość, czyli przygotowanie do terapii, skutki uboczne, ochrona mięśni i okres po odstawieniu leku, jest w przewodniku „Strategia GLP-1”. Codziennego pilnowania uczy aplikacja plumka.