

Dolegliwości żołądkowo-jelitowe podczas stosowania analogów GLP-1

Analogi GLP-1 (np. Ozempic, Saxenda, Trulicity czy Rybelsus) to nowoczesna grupa leków naśladujących działanie naturalnego hormonu, który ludzkie jelita wydzielają po posiłku. Leki te stosuje się w leczeniu cukrzycy typu 2 oraz choroby otyłościowej.

Ich mechanizm działania polega m.in. na spowolnieniu perystaltyki przewodu pokarmowego i opóźnieniu opróżniania żołądka. Pozwala to wydłużyć uczucie sytości i zapobiega gwałtownemu poposiłkowemu wzrostowi glikemii. Z drugiej strony, zalegający w żołądku pokarm może wywoływać nudności, a wolniejsza praca jelit sprzyja zaparciom.

W celu zapobiegania dolegliwościom żołądkowo-jelitowym zaleca się:

- spożywanie małych, ale częstszych posiłków,
- unikanie potraw tłustych i smażonych,
- wypijanie odpowiedniej ilości wody (co najmniej 1,5 litra dziennie),
- unikanie napojów gazowanych oraz tych zawierających kofeinę,
- jedzenie w pozycji siedzącej i unikanie leżenia bezpośrednio po posiłku.

W razie wystąpienia dolegliwości pomocne bywają napary z imbiru lub mięty, a niektórym pacjentom ulgę przynosi również ssanie kostek lodu. Jeśli objawy są silnie nasilone, konieczny jest kontakt z lekarzem.