

INGYENES
ÚTMUTATÓ

Táplálkozás GLP-1 alatt

Ozempic · Wegovy · Mounjaro — mit, mennyit és hogyan egyél

FEHÉRJE · TELTSÉGÉRZET · IZOMTÖMEG

victusmed.ro

Okleveles dietetikus-táplálkozási szakember | Nemes Levente · Marosvásárhely

Miért számít a táplálkozás GLP-1 gyógyszer szedése alatt

A GLP-1 csoportba tartozó gyógyszerek (szemaglutid – Ozempic, Wegovy; tirzepatid – Mounjaro) csökkentik az étvágyat és lassítják a gyomor ürülését. Kevesebbet eszel, hamarabb jóllaksz és fogysz. Éppen ezért minden falat számít: csökkent étvágy mellett fennáll a kockázat, hogy nem jutsz elég fehérjéhez, rosthoz és mikrotápanyaghoz. A jól felépített táplálkozás védi az izomtömeget, csökkenti a mellékhatásokat és segít hosszú távon megtartani az eredményeket. Ez az útmutató oktató jellegű, és nem helyettesíti a kezelőorvosod tanácsát.

A 4 alapelv

1. Fehérje minden étkezésnél

A fehérje az első számú prioritás. Segít a jóllakottságban, védi az izmokat fogyás közben, és csökkent étvágy mellett ezt a legnehezebb biztosítani. Kezdd minden étkezést a fehérjeforrással.

2. Rost a teljes értékű ételekből

A zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek és teljes kiőrlésű gabonák támogatják az emésztést, megelőzik a székrekedést és meghosszabbítják a teltségérzetet. A rostbevitelt fokozatosan növeled a puffadás elkerülésére.

3. Folyamatos hidratálás

A csökkent étvágy gyakran a folyadékbevitelt is csökkenti. Igyál vizet a nap folyamán, főleg az étkezések között, ne közben (hogy ne lakj jól idő előtt).

4. Kis, lassú és gyakori adagok

A gyomor lassabban ürül GLP-1 alatt. A kis adagok, lassan és gyakran fogyasztva, könnyebben tolerálhatók a nagy étkezéseknél, és csökkentik a hányingert.

Mennyi fehérjére van szükséged

Fogyás közben irányadó cél napi 1,2–1,6 g fehérje testtömegkilogrammonként. Így néz ki ez grammban kifejezve:

Testsúly	Fehérje/nap (1,2 g/kg)	Fehérje/nap (1,6 g/kg)
60 kg	72 g	96 g
70 kg	84 g	112 g
80 kg	96 g	128 g
90 kg	108 g	144 g
100 kg	120 g	160 g
110 kg	132 g	176 g

Jó fehérjeforrások: csirke- és pulykamell, hal, tojás, görög joghurt, túró, hüvelyesek (lencse, csicseriborsó, bab), tofu, sovány sajtok. Próbáld meg 20–40 g fehérjét beépíteni minden étkezésbe.

Hogyan néz ki egy nap a tányéron

Reggeli

Rántotta 2–3 tojásból zöldséggel és egy szelet teljes kiőrlésű kenyérrel, vagy görög joghurt bogyós gyümölcsökkel és egy kanál maggal. Kezdd a napot fehérjével.

Tízórai / uzsonna

Egy görög joghurt, egy marék mandula, vagy egy adag túró egy gyümölccsel.

Ebéd

120–150 g grillezett hal vagy csirke, bőséges adag zöldség és egy kis adag barna rizs vagy quinoa.

Vacsora

Tofu, pulyka vagy hüvelyesek egy nagy saláta kíséretében, olívaolajjal. Könnyű és fehérjedús.

Hogyan kezeld a mellékhatásokat táplálkozással

Hányinger

Egyél kis adagokat lassan, kerülj a sült és nagyon zsíros ételeket, ne fekj le közvetlenül étkezés után. A száraz ételek (teljes kiőrlésű keksz, pirítós) segíthetnek a nehéz napokon.

Gyors teltségérzet

Először a fehérjét edd meg, majd a zöldséget, végül a szénhidrátot. A folyadékot az étkezések között add, ne közben.

Székrekedés

Fokozatosan növelj a rostot és a vizet, építs be zabot, hüvelyeseket és zöldségeket. A napi mozgás segíti az emésztést.

Reflux

Válassz kisebb adagokat, kerülj a késői étkezést és a közvetlenül evés utáni lefekvést.

Hogyan kerülj el az izomtömeg elvesztését

A gyors fogyás izomtömeg-vesztéssel is járhat, ha a fehérjebevitel elégtelen és hiányzik a fizikai aktivitás. A működő kombináció:

- Naponta érd el a fehérjecélodat (lásd a fenti táblázatot).
- Oszd el a fehérjét a nap folyamán, 20–40 g étkezésenként.
- Iktass be heti 2–3 erősítő edzést.
- Ne csökkentsd túlzottan a kalóriát – a túl agresszív fogyás gyorsítja az izomvesztést.

Mi történik, miután abbahagyod a gyógyszert

Az étvágy a kezelés abbahagyása után általában fokozatosan visszatér, és megszilárdult étkezési szokások nélkül fennáll a visszahízás kockázata. Használd a kezelési időszakot lehetőségként: építs ki fenntartható étkezési rutinokat (fehérje minden étkezésnél, rendszeres étkezés, mozgás), amelyeket a gyógyszer elhagyása után is meg tudsz tartani.

Előnyben részesítendő és kerülendő ételek

Részesítsd előnyben

- Sovány fehérjék: csirke, pulyka, hal, tojás
- Tejtermékek: görög joghurt, túró
- Hüvelyesek: lencse, csicseriborsó, bab
- Változatos zöldségek és gyümölcsök
- Teljes kiőrlésű gabonák: zab, barna rizs, quinoa
- Egészséges zsírok: olívaolaj, avokádó, dió

Korlátozd

- Sült ételek és gyorsételek
- Nagyon zsíros fogások
- Édességek és péksütemények
- Szénsavas és cukros üdítők
- Alkohol
- Nagy adagok, sietve elfogyasztva

Gyakori kérdések

Mit egyek, ha Ozempicet, Wegovyt vagy Mounjarót szedek?

Helyezd előtérbe a fehérjét minden étkezésnél, a rostban gazdag zöldségeket és az egészséges zsírokat, kis, gyakori adagokban. Ezek könnyebben tolerálhatók a nagy adagoknál, mivel a GLP-1 gyógyszerek lassítják a gyomor ürülését.

Mennyi fehérjére van szükségem?

Általában körülbelül 1,2–1,6 g fehérje testtömegkilogrammonként naponta az izomtömeg védelmére. A pontos mennyiséget egyénileg határozzuk meg a konzultáción.

Hogyan csökkentsem a hányingert?

Kis adagok lassan, sült vagy nagyon zsíros ételek nélkül, étkezés utáni lefekvés nélkül, az étkezések közötti hidratálással. Ha a hányinger tartós, beszélj az orvosoddal.

Elveszítem az izomtömegemet?

Fennáll ez a kockázat, ha a fehérje elégtelen és hiányzik a mozgás. A megfelelő fehérjebevitel és az erősítő edzés jelentősen csökkenti a kockázatot.

Mennyi vizet igyak?

Írányadó cél körülbelül 30–35 ml víz testtömegkilogrammonként naponta, az aktivitáshoz és az időjáráshoz igazítva.

Mi történik, miután abbahagyom a gyógyszert?

Az étvágy fokozatosan visszatér. A kezelés alatt kialakított étkezési szokások a kulcsai az eredmények megtartásának.

Szeretnél személyre szabott tervet?

Ez az útmutató általános elveket kínál. A laboreredményeidhez, testsúlyodhoz és céljaidhoz igazított tervért foglalj időpontot Nemes Leventével, okleveles dietetikussal — a marosvásárhelyi rendelőben vagy online.

Foglalj időpontot →

Az útmutató információi kizárólag oktató és tájékoztató jellegűek. Nem helyettesítik az orvosi konzultációt vagy a szakorvos tanácsát. Az étrendek csak Nemes Levente okleveles dietetikus egyéni felmérése után személyre szabottak. A kezelés (beleértve a GLP-1-et) bármilyen módosítása előtt mindig konzultálj a kezelőorvosoddal. © 2026 Victus Medical Nutrition · victusmed.ro · Utolsó frissítés: 2026. június.