



Nutriția pe GLP-1

Ozempic · Wegovy · Mounjaro — ce să mănânci, cât și cum

PROTEINE · SAȚIETATE · MASĂ MUSCULARĂ

victusmed.ro

Dietetician-nutriționist autorizat | Nemes Levente · Târgu Mureș

De ce contează nutriția când iei un medicament GLP-1

Medicamentele din clasa GLP-1 (semaglutidă — Ozempic, Wegovy; tirzepatidă — Mounjaro) reduc apetitul și încetinesc golirea stomacului. Mănânci mai puțin, te saturezi mai repede și slăbești. Tocmai de aceea fiecare îmbucătură contează: cu un apetit redus, riști să nu primești suficiente proteine, fibre și micronutrienți. O alimentație bine construită îți protejează masa musculară, reduce efectele secundare și te ajută să menții rezultatele pe termen lung. Acest ghid are scop educativ și nu înlocuiește sfatul medicului care ți-a prescris tratamentul.

Cele 4 principii de bază

1. Proteine la fiecare masă

Proteinele sunt prioritatea numărul unu. Te ajută să te saturezi, protejează mușchii în timpul slăbirii și sunt cel mai greu de acoperit când apetitul e scăzut. Începe fiecare masă cu sursa de proteine.

2. Fibre din alimente integrale

Legumele, fructele, leguminoasele și cerealele integrale susțin digestia, previn constipația și prelungesc sațietatea. Crește fibrele treptat pentru a evita balonarea.

3. Hidratare constantă

Apetitul scăzut reduce adesea și aportul de lichide. Bea apă pe parcursul zilei, mai ales între mese, nu în timpul lor (pentru a nu te sătura prematur).

4. Porții mici, lente și dese

Stomacul se golește mai greu pe GLP-1. Porțiile mici, mâncate rar și fără grabă, sunt mai ușor de tolerat decât mesele mari și reduc greața.

De câte proteine ai nevoie

O țintă orientativă în timpul slăbirii este de 1,2–1,6 g de proteine pe kilogram de greutate corporală pe zi. Iată cum se traduce asta în grame pe zi:

Greutate	Proteine/zi (1,2 g/kg)	Proteine/zi (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

Surse bune de proteine: piept de pui și curcan, pește, ouă, iaurt grecesc, brânză de vaci, leguminoase (linte, năut, fasole), tofu, brânzeturi slabe. Încearcă să incluzi 20–40 g de proteine la fiecare masă.

Cum arată o zi pe farfurie

Mic dejun

Omletă din 2–3 ouă cu legume și o felie de pâine integrală, sau iaurt grecesc cu fructe de pădure și o lingură de semințe. Începe ziua cu proteine.

Gustare

Un iaurt grecesc, o mână de migdale sau o porție de brânză de vaci cu un fruct.

Prânz

120–150 g de pește sau pui la grătar, o porție generoasă de legume și o porție mică de orez brun sau quinoa.

Cină

Tofu, curcan sau leguminoase, alături de o salată mare cu ulei de măsline. Ușoară și bogată în proteine.

Cum gestionezi efectele secundare prin alimentație

Greață

Mănâncă porții mici și lent, evită prăjelile și mâncărurile foarte grase, nu te întinde imediat după masă. Alimentele uscate (biscuiți integrali, pâine prăjită) pot ajuta în zilele dificile.

Sațietate rapidă și senzație de plin

Mănâncă proteinele primele, apoi legumele, lăsând la urmă carbohidrații. Bea lichidele între mese, nu în timpul lor.

Constipație

Crește treptat fibrele și apa, include surse precum ovăz, leguminoase și legume. Mișcarea zilnică ajută tranzitul.

Reflux

Optează pentru mese mai mici, evită mesele târzii și culcatul imediat după ce ai mâncat.

Cum eviți pierderea de masă musculară

Slăbirea rapidă include și mușchi dacă aportul de proteine este insuficient și lipsește activitatea fizică. Combinația care funcționează:

- Acoperă-ți zilnic ținta de proteine (vezi tabelul de mai sus).
- Distribuie proteinele pe parcursul zilei, 20–40 g la fiecare masă.
- Adaugă 2–3 sesiuni pe săptămână de antrenament de forță.
- Nu reduce calorii excesiv — o slăbire prea agresivă accelerează pierderea de mușchi.

Ce se întâmplă după ce oprești medicația

Apetitul revine de obicei treptat după întreruperea tratamentului, iar fără obiceiuri alimentare consolidate există risc de recăștigare în greutate. Folosește perioada de tratament ca pe o fereastră de oportunitate: construiește rutine alimentare sustenabile (proteine la fiecare masă, mese regulate, mișcare) pe care să le poți menține și după ce nu mai iei medicamentul.

Alimente de preferat și de limitat

Preferă

- Proteine slabe: pui, curcan, pește, ouă
- Lactate: iaurt grecesc, brânză de vaci
- Leguminoase: linte, năut, fasole
- Legume și fructe variate
- Cereale integrale: ovăz, orez brun, quinoa
- Grăsimi sănătoase: ulei de măsline, avocado, nuci

Limitează

- Prăjeli și fast-food
- Mâncăruri foarte grase
- Dulciuri și produse de patiserie
- Băuturi carbogazoase și sucuri zaharate
- Alcool
- Porții mari, consumate în grabă

Întrebări frecvente

Ce ar trebui să mănânc când iau Ozempic, Wegovy sau Mounjaro?

Prioritizează proteinele la fiecare masă, legume bogate în fibre și grăsimi sănătoase, în porții mici și dese. Acestea sunt mai ușor de tolerat decât porțiile mari, deoarece medicamentele GLP-1 încetinesc golirea stomacului.

De câte proteine am nevoie?

În general, aproximativ 1,2–1,6 g de proteine pe kilogram de greutate corporală pe zi pentru a proteja masa musculară. Necesarul exact se stabilește individual la consultație.

Cum reduc greața?

Porții mici, mâncate lent, fără prăjeli sau mâncăruri foarte grase, fără să te întinzi după masă, cu hidratare între mese. Dacă greața persistă, discută cu medicul tău.

Voi pierde masă musculară?

Există acest risc dacă proteinele sunt insuficiente și lipsește mișcarea. Un aport proteic adecvat combinat cu antrenament de forță reduce semnificativ riscul.

Câtă apă să beau?

O țintă orientativă este de aproximativ 30–35 ml de apă pe kilogram de greutate corporală pe zi, ajustată în funcție de activitate și climă.

Ce se întâmplă după ce opresc medicația?

Apetitul revine treptat. Obiceiurile alimentare construite în timpul tratamentului sunt cheia menținerii rezultatelor.

Vrei un plan personalizat?

Acest ghid oferă principii generale. Pentru un plan adaptat analizelor, greutății și obiectivelor tale, programează o consultație cu Nemes Levente, dietetician-nutriționist autorizat — la cabinet în Târgu Mureș sau online.

Programează o consultație →

Informațiile din acest ghid au scop strict educațional și informativ. Nu înlocuiesc consultația medicală sau sfatul unui medic specialist. Planurile alimentare sunt personalizate doar după evaluare individuală de către dieteticianul autorizat Nemes Levente. Consultați întotdeauna medicul curant înainte de orice modificare a tratamentului (inclusiv GLP-1). © 2026 Victus Medical Nutrition · victusmed.ro · Ultima actualizare: iunie 2026.