Eduarda Carlesse

ENDOCRINOLOGIA

MANUAL DO PACIENTE

Alimentação com análogos de GLP-1

Como comer bem durante o tratamento da obesidade

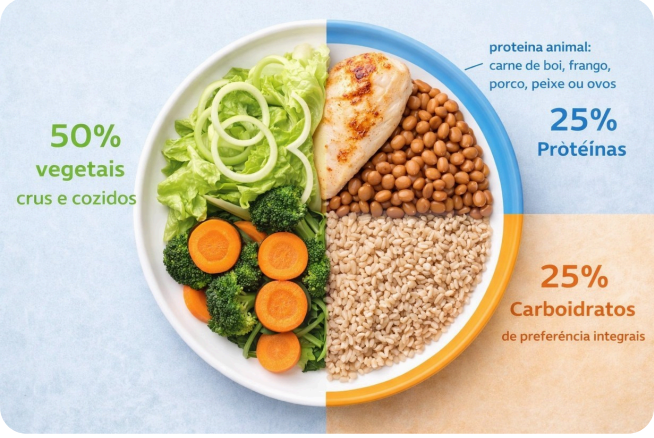
O que muda na alimentação?

- Os análogos de GLP-1 (como semaglutida, tirzepatida e liraglutida) **diminuem a fome e fazem o estômago esvaziar mais devagar**. Por isso, você sente saciedade mais cedo e come menos.
- Isso ajuda no emagrecimento, mas, se você comer muito pouco, pode perder **músculo** junto com a gordura e ter falta de nutrientes, fraqueza, queda de cabelo e intestino preso.
- Com menos apetite, **cada refeição passa a valer mais**: o objetivo é comer pouco, mas comer bem.

5 prioridades da sua alimentação

1. **Proteína primeiro:** comece a refeição pela proteína e inclua uma fonte em todas as refeições e lanches. Ela protege os músculos.
2. **Refeições pequenas e frequentes:** coma devagar, mastigue bem e pare ao sentir saciedade, sem passar do ponto. Evite longos períodos sem comer.
3. **Hidratação:** beba água ao longo do dia, em pequenos goles, de preferência entre as refeições.
4. **Fibras:** verduras, legumes, frutas e grãos integrais ajudam o intestino e a saciedade.
5. **Não corte os carboidratos por completo** e mantenha a atividade física, principalmente os exercícios de força, que também protegem os músculos.

Como montar a sua refeição



- Lembre-se de realizar escolhas saudáveis e comer com moderação!
- Porções menores, na mesma proporção: **metade vegetais**, **um quarto proteínas** e **um quarto carboidratos** integrais.
- Ordem sugerida: **proteína** e vegetais primeiro e, por último, os carboidratos.

ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

Proteína em todas as refeições

Quanta proteína tem nos alimentos?

ALIMENTO	PORÇÃO	PROTEÍNA (APROX.)
Frango grelhado	1 filé médio (100 g)	**cerca de 30 g**
Carne magra	1 bife pequeno (100 g)	**cerca de 28 g**
Peixe assado	1 filé (100 g)	**cerca de 22 g**
Ovo	1 unidade	**cerca de 6 g**
Iogurte natural sem açúcar	1 pote (170 g)	**cerca de 7 g**
Leite	1 copo (200 ml)	**cerca de 7 g**
Queijo branco ou minas frescal	1 fatia média (30 g)	**cerca de 5 g**
Lentilha ou grão-de-bico cozido	4 colheres de sopa	**cerca de 8 g**
Feijão cozido	1 concha	**cerca de 5 g**
Castanhas	1 punhado pequeno (30 g)	**cerca de 5 g**

Valores aproximados. A sua meta diária de proteína deve ser definida pelo seu nutricionista (em geral, entre 80 e 120 g por dia). Use suplementos de proteína só se ele indicar.

Dicas para cada refeição

1 Café da manhã

DICAS

- Não fique em jejum: um café da manhã pequeno ajuda a evitar o enjoo.
- Comece pela proteína.
- Evite bolos, doces, suco e pão branco.

OPÇÕES

- Ovo mexido ou omelete com legumes
- Iogurte natural sem açúcar com aveia e morango
- 1 fatia de pão integral com queijo branco
- Café ou chá sem açúcar

2 Lanche da manhã

DICAS

- Mesmo sem fome, faça um lanche pequeno com proteína.

OPÇÕES

- Iogurte natural sem açúcar
- Queijo branco com tomate-cereja
- Ovo cozido
- Fruta com castanhas

ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

Almoço, jantar e efeitos do tratamento

3 Almoço

DICAS

- Monte um prato pequeno e comece pela proteína, depois os vegetais e, por último, o carboidrato.
- Beba água entre as refeições e evite frituras e comidas muito gordurosas: elas pioram o enjoo.

OPÇÕES

- **Proteínas:** frango, peixe, carne magra, ovos
- **Vegetais:** brócolis, abobrinha, cenoura, folhas
- **Carboidratos:** arroz integral, feijão, lentilha, batata-doce
- Fruta com menor quantidade de açúcar de sobremesa

4 Lanche da tarde

DICAS

- Escolha algo com proteína e fibras.
- Evite bolachas, salgadinhos e refrigerantes.

OPÇÕES

- Iogurte natural com fruta
- Pão integral com ricota ou queijo branco
- Fruta com castanhas
- Palitos de legumes com homus

5 Jantar e ceia

DICAS

- Jante cedo, pelo menos 2 horas antes de deitar, para evitar refluxo e enjoo.
- Se sentir fome à noite, faça uma ceia leve com proteína.

OPÇÕES

- Sopa de legumes com frango desfiado
- Omelete com salada
- Peixe assado com legumes
- Ceia: iogurte natural ou copo de leite

Se tiver efeitos do tratamento

Enjoo ou vômitos leves	Refeições menores, comer devagar, evitar cheiros fortes e frituras; água em pequenos goles
Estômago cheio, azia ou refluxo	Parar ao sentir saciedade, não deitar logo após comer, jantar mais cedo
Intestino preso	Mais fibras (verduras, legumes, frutas com casca), mais água e caminhar
Diarreia	Reduzir gorduras e doces, manter a hidratação e comer porções menores
Falta de fome	Não pule refeições: faça porções pequenas com proteína, nos horários combinados

CUIDADOS NO DIA A DIA

Hidratação, músculos e acompanhamento

Hidratação

- Em geral, recomenda-se beber de **2 a 2,5 litros de líquidos por dia**, mas a quantidade ideal depende de você: pergunte ao seu médico.
- Beba em pequenos goles ao longo do dia, de preferência entre as refeições. Água, água com gás, chás e água com limão, sempre sem açúcar.
- Se tiver vômitos ou diarreia, a desidratação é um risco: aumente os líquidos e avise o seu médico.

Proteja os seus músculos

- Faça exercícios de força (musculação ou exercícios com o peso do corpo) **2 a 3 vezes por semana**, além de 30 minutos de caminhada ou outra atividade 5 vezes na semana (150 minutos ao todo).
- Comece aos poucos e vá melhorando! Peça orientação de um educador físico.
- Algumas pessoas precisam de vitaminas e minerais extras, como B12, vitamina D e ferro. **Só tome suplementos se o seu médico ou nutricionista indicar.**

Evite

- Refeições muito grandes, frituras, comidas muito gordurosas e doces concentrados.
- Refrigerantes, sucos e bebidas alcoólicas.
- Dietas muito restritivas, chás e produtos “milagrosos”.
- Pular refeições por não sentir fome.

Procure atendimento médico se tiver vômitos persistentes, dor forte na barriga, sinais de desidratação (urina escura, muita sede, tontura intensa), fraqueza intensa ou olhos e pele amarelados.

Lembre-se: este material traz orientações gerais. As quantidades e o plano alimentar devem ser individualizados com o seu nutricionista e com o seu médico. Se você também usa insulina ou outros medicamentos para diabetes, siga as orientações sobre hipoglicemia que o seu médico passou.

Entender sobre o que estamos lidando

O medicamento é uma ferramenta, e não a solução sozinho. Os hábitos que você constrói agora é que sustentam o resultado depois. A obesidade é uma doença crônica, que vai te acompanhar, mas que com os cuidados adequados, com paciência e dedicação, não vai te limitar. Saiba que estamos aqui para ajudá-lo(a).