

# Orientações Nutricionais

## Paciente em uso de análogos de GLP-1

### O QUE VOCÊ DEVE FAZER

- **Priorizar a Proteína na Refeição:** Comece sempre o seu prato pela proteína (carnes, ovos, frango). Como a saciedade chega muito rápido, se você comer a salada primeiro, pode não conseguir ingerir a proteína necessária para manter seus músculos.
- **Hidratação Fracionada:** Beba água constantemente ao longo do dia em pequenos volumes. A medicação reduz a percepção de sede, e a desidratação agrava as náuseas e a constipação.
- **Consumo de Fibras Estratégico:** Ingira 2 a 3 porções de frutas ao dia. Incluir hortaliças no almoço e no jantar (ou lanche da noite).
- **Incluir uma porção de castanhas ou sementes por dia.**
- **Priorize a qualidade dos alimentos:** O menor consumo alimentar deve ser aproveitado para aumentar a densidade nutricional da dieta. Prefira alimentos in natura ou minimamente processados
- **Se necessários, utilize suplementos de proteína** como aminoácidos essenciais, whey protein ou colágeno hidrolisado, que possuem melhor digestibilidade para quem sente náuseas.
- **Treinamento de Força:** A musculação é obrigatória. Sem exercício de força, você pode perder até 40% de massa magra, o que prejudica o metabolismo e causa flacidez excessiva.

### O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

- **Substituir Comida por "lanchinhos":** É comum que pacientes troquem a refeição principal por lanchinhos, biscoito ou doces por ser "mais palatável" no enjoo. Isso é um erro grave que acelera a perda de massa muscular e piora a composição corporal.
- **Alimentos Ultraprocessados:** Evite produtos com excesso de açúcar e aditivos que prejudicam a saúde intestinal (disbiose).
- **Grandes Volumes de Líquido nas Refeições:** Beber muito líquido enquanto come pode aumentar o desconforto gástrico e a sensação de "empachamento" devido ao esvaziamento gástrico retardado pelo remédio.
- **Negligenciar a importância da alimentação adequada:** Tomar a medicação sem alimentação adequada pode levar a um estado de "desnutrição induzida", resultando em queda de cabelo, cansaço extremo e perda de densidade óssea.

### O QUE FAZER SEMPRE

- **Monitorar Micronutrientes:** Faça exames de sangue regulares para checar a **Vitamina B12 (deve estar acima de 400 pg/mL), Ferritina e Vitamina D.** O baixo consumo alimentar frequentemente causa essas deficiências.

### Receita Prática

#### Shake Proteico



<https://saude.mpu.mp.br/nutricao/receitas/shake-proteico>

### Dica Saudável

O tratamento com análogos de GLP-1 vai muito além da perda de peso. Os melhores resultados ocorrem quando a medicação é associada a uma alimentação rica em nutrientes, ingestão adequada de proteínas, treinamento de força, hidratação e monitoramento nutricional contínuo.

O foco deve ser a melhora da composição corporal, da saúde metabólica e da qualidade de vida.

 Portal da Saúde

 saúde em rede  
compartilhando o que é bom

 MPPF  
Ministério Público Federal

[www.saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao](http://www.saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao)