

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

#ФОРТЕ ПОЗИТИВ

- Худейте медленно, оптимальная скорость потери веса 0,5 - 1 кг в неделю.
- Перед тем, как что-то съесть, задумайтесь, а голодны ли Вы. Это поможет контролировать прием пищи, а следовательно, избежать бессознательного переедания.
- Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Никогда не бойтесь оставить еду на тарелке, если ее оказалось больше, чем нужно. В следующий же раз накладывайте ровно столько, сколько необходимо.
- Никогда не обещайте себе еду в награду. Не ешьте, чтобы себя подбодрить, утешить, поднять настроение. Эту привычку легко приобрести, но избавиться от нее трудно.
- Не пробуйте пищу, когда готовите: от этого толстеют.
- Не ходите в магазин голодными! Покупайте продукты по ранее составленному списку.
- Когда почувствуете невыносимый голод, съешьте что-нибудь низкокалорийное, например, яблоко, или выпейте чай с лимоном, а еще лучше - стакан воды.
- Планируйте с вечера, чем Вы будете питаться на следующий день.



- Ешьте мясные продукты только один раз в день. Покупайте постное мясо. Убирайте видимый жир с мяса и кожу птицы.
- Сократите, а по возможности исключите потребление копченого мяса, бекона, салями и другие колбасные изделия.
- Используйте минимум масла при приготовлении, даже растительного.
- Для приготовления пищи пользуйтесь грилем, пароварками, микроволновой печью. Тушение - лучший способ приготовления пищи.
- Приготовьте бульон для супа вечером, чтобы после охлаждения снять жир сверху.
- Для улучшения вкуса мяса используйте маринад (специи, зелень, вино, сок).
- Будьте осторожны со «скрытыми» жирами: в сыре, кокосе, авокадо, выпечке, печенье, колбасных изделиях.
- По возможности исключите из рациона майонез или замените его 10% сметаной.
- При приготовлении тортов, пирожных замените крем на йогурт, с пониженным содержанием жиров.
- Включайте в рацион питания обезжиренные молочные продукты.
- Ешьте овощи 3 - 4 раза в день в сыром и приготовленном виде, минимум - 300 - 400 г. Каждый прием пищи начинайте с овощного салата.
- В свою порцию салата добавляйте только 1 ч. л. растительного масла.
- Не забывайте включать в рацион фрукты, но не более 2 - 3 штук в день.
- Не отказывайтесь от хлеба грубого помола, макарон, круп; за один раз можно съесть 1 кусок хлеба, 4-6 столовых ложек отварного риса (гречки, пшена, овсянки) или макарон.
- Утоляйте жажду водой, а не фруктовыми соками или сладким чаем. Лучше есть натуральные фрукты и овощи, чем пить соки, лишённые клетчатки.



Будьте на позитиве!

Нежелательные **КРАТКОВРЕМЕННЫЕ** проявления на фоне снижения веса:

КАК ИХ УСТРАНИТЬ?



НАРУШЕНИЕ СНА (БЕССОНИЦА), ВОЗБУДИМОСТЬ

Связано с повышением в период адаптации к терапии уровня серотонина и норадреналина, участвующих в процессе регуляции сон-бодрствование, что может приводить к повышению активности и стимуляции ЦНС, что может проявляться бессонницей.

Данное нежелательное явление является кратковременным, не требует отмены препарата. Организм адаптируется, уровень нейромедиаторов нормализуются. При возникновении бессонницы необходимо сдвинуть прием препарата на максимально возможные ранние часы (с учетом периода выведения сибутрамина из организма), соблюдать культуру сна (не менее 7 часов). Возможен прием успокоительных препаратов: как растительных (валериана, пустырник, настой мяты, ромашки и т.п.) так и комбинированных (Валемидин, Ново-Пассит и др.).



НОЮЩАЯ БОЛЬ ИЛИ ДИСКОНФОРТ В ЖИВОТЕ

Боли в животе, вздутие и диарея могут быть связаны с действием метформина в кишечнике, который влияет на всасывание глюкозы. При повышенном потреблении глюкозы и несоблюдение врачебных рекомендаций могут наблюдаться процессы брожения, которые проявляются вздутием и болевыми ощущениями.

Рекомендован прием низкоуглеводных продуктов и сбалансированное питание с оптимальным соотношением БЖУ. Все продукты сравниваются с гликемическим индексом глюкозы, который равен 100 единицам.



СУХОСТЬ И ГОРЕЧЬ ВО РТУ (ДОСТАВЛЯЮТ ДИСКОНФОРТ)

На фоне приема Редуксина Форте, за счет адаптации организма к новым пищевым привычкам и изменениям в рационе питания может отмечаться сухость и горечь во рту. Данные проявления возникают в самом начале лечения и могут быть обусловлены действием сибутрамина, а также не сбалансированной диетой и отсутствием правильного питьевого режима.

Для устранения сухости во рту необходимо соблюдать правильный питьевой режим, что очень важно на этапе снижения веса. В среднем потребление воды должно составлять 30 мл на 1 кг массы тела, а при активной физической нагрузке 50 мл на 1 кг массы тела.



ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ, НЕДОМОГАНИЕ

На фоне снижения объема потребляемой пищи на фоне терапии Редуксином Форте может наблюдаться недостаточное поступление микроэлементов, таких как Na, Mg, K, а также витаминов группы B, A, E и особенно C. Данные витамины и минералы необходимы для нормального функционирования организма.

Необходимо поддерживать сбалансированный рацион питания и не снижать резко калорийность суточного рациона, а в зависимости от индивидуальных энергозатрат сократить калорийность на 500 ккал в сутки, это позволит поддерживать активность основного обмена веществ. При этом суммарный недельный дефицит будет примерно 3500 ккалорий, что позволит снижать массу тела в среднем на 0.5 кг в неделю. Так же для восполнения уровня витаминно-минеральных веществ на фоне снижения веса возможен прием поливитаминовых комплексов.

Для информации:

Суточная норма калорий = Коэффициент Физической Активности * BMR
BMR Базовый метаболизм: энергозатраты тела в покое
Мужчины BMR = 88.362 + (13.397 x вес, кг) + (4.799 x рост, см) - (5.677 x возраст, лет)
Женщины BMR = 447.593 + (9.247 x вес, кг) + (3.098 x рост, см) - (4.330 x возраст, лет)

Коэффициент Физической Активности

Отсутствие физнагрузок или совсем мало 1.2

Легкие нагрузки (1-3 раза в неделю) 1.375

Средняя степень физической активности (3-5 дней в неделю) 1.55

Большие нагрузки (6-7 дней в неделю) 1.725

Очень большие нагрузки (дважды в день, дополнительные тяжёлые тренировки) 1.9



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Головная боль может быть связана с адаптацией организма приему к Редуксина Форте и снижению объема пищи. Специалисты отмечают, что головные боли в самом начале лечения, связаны с дефицитом привычных питательных веществ и некоторым дисбалансом взаимодействия нейромедиаторов (норадреналин/дофамин/серотонин), влияющих на сосудистый тонус, нарушение которого может быть причиной головной боли.

Нежелательные явления являются кратковременным, корректируются соблюдением рекомендаций врача в отношении соблюдения диты, культуры сна (не менее 7 часов), регулированием питьевого режима *см. выше. В некоторых случаях (кратковременно) возможен прием (ОТС препаратов) анальгетиков и спазмолитиков (Пенталгин, Ибупрофен, Ибупрофен, Спазган, Но-Шпа и др.).



СЕРДЦЕБИЕНИЕ, ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

В начале терапии может отмечаться умеренный подъем артериального давления в покое на 1-3 мм рт. ст. и умеренное увеличение пульса на 3-7 ударов в минуту, что связано с адаптацией гемодинамики к действию сибутрамина (серотонинэргическое действие). Периферический серотонин играет роль в регуляции сосудистого ЧСС и АД.

Данные изменения гемодинамики являются транзиторными и как правило не требуют отмены терапии. Данные явления регистрируются преимущественно в первые 4-8 недель лечения и не требуют отмены терапии. Если пациент принимает кардиопрепараты и препараты оказывающие прямое или косвенное влияние на сердечно-сосудистую систему, отменять/корректировать их дозу, можно только под контролем врача. Важен отказ от нейростимуляторов (гуарана, элеутерококк и др.), энергетических и кофеиносодержащие напитков (чай/кофе), а также соблюдение режима дня. Необходима умеренная физическая нагрузка, прогулки на свежем воздухе, возможно посещение бассейна и прием минерально-витаминных комплексов* (например: Doppelherz актив Фолиевая кислота + Витамины B6+B12+C+E).

ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РУ ЛП-005315