

Питание на терапии ГПП-1

Гайд по комфортному похудению



Протокол доктора Огнерубова: как сохранить мышцы,
избежать тошноты и «взломать» метаболизм

Автор: Дмитрий Огнерубов, кардиохирург, к.м.н.

Based on the clinical experience of
Cardiac Surgeon Dmitry Ognerubov

Почему терапия превращается в ад?

«Мы 'взламываем' древний эволюционный механизм. Если не адаптировать диету, терапия становится пыткой.»



Реальность

ГПП-1 (Ozempic, Wegovy) — мощный инструмент, но часто приносит тошноту и тяжесть.



Причина

Желудок «засыпает». Он переваривает пищу в 3–4 раза медленнее.

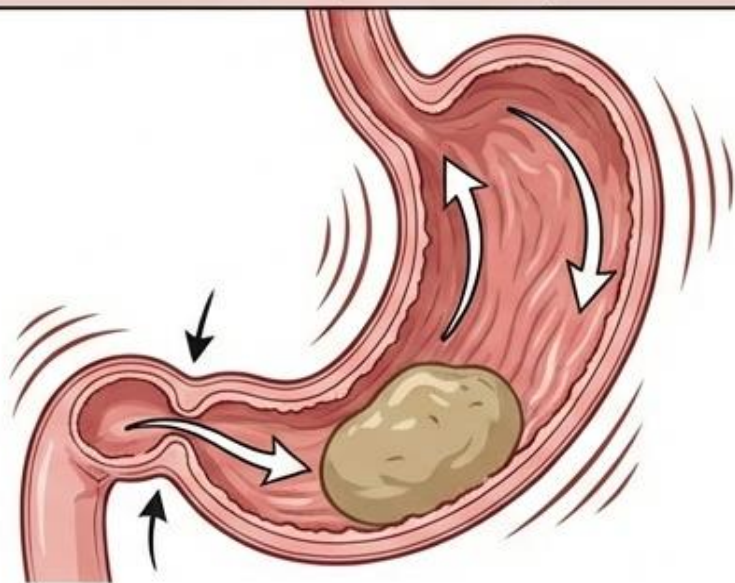


Последствие

Старые привычки + Новая физиология = Интоксикация и рвота.

Механика процесса: Медикаментозный гастростаз

ДО (Norma)



Активная перистальтика

ПОСЛЕ (GLP-1)



Барорецепторы:
Сигнал о
перерастяжении
= Тошнота

Ленивый желудок (Гастростаз)



Key Insight

То, что вы съели на завтрак, к ужину все еще может быть в желудке.

Правило №1: Гидродинамика и «Сухой глоток»



STOP: Не запивать еду водой, чаем или кофе.

TIMING: Жидкость за 30 мин до еды или через 40–60 мин после.

Вода разбавляет ферменты (пепсин), замедляя и без того медленное пищеварение.

Правило №2 и №3: Объем и Температура

Правило Кулака



Максимальный объем порции.
Если съесть больше — пища
будет гнить.

Температурный Режим

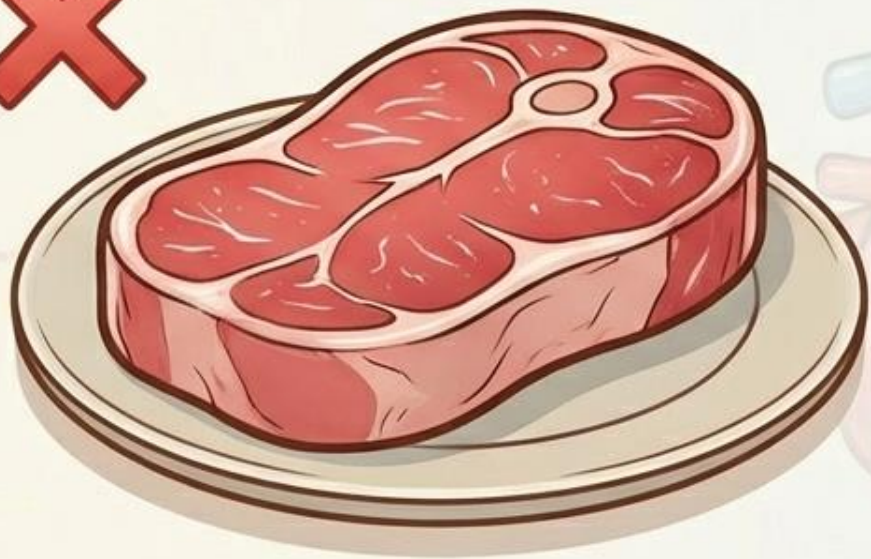


Только теплая пища (температура
тела). Горячее или холодное
вызывает спазм сфинктера.

Парадокс белка: Как не потерять мышцы

Сердце — это тоже мышца. Риск саркопении.

Цельное мясо



Требует механического перетирания.
Лежит «камнем» 6 часов.
Вызывает серную отрыжку.

Предварительная обработка



«Пред-переваренная» текстура.
Механическая работа сделана
мясорубкой.

Зеленый список: Что усваивается легко



Термически обработанный фарш
(Индейка, курица, белая рыба)



Яичный белок (Омлет).
Золотой стандарт усвоения.



Костные бульоны.
Жидкие аминокислоты.



Творожные запеканки/суфле
(Творог <5%).

Черный список: Эффект «камня»

Цельное Цельное красное мясо



Желудок не может
его перетереть.

Грибы



Хитиновая пробка.
Не переваривается.

Жирные сыры



Жир останавливает
желудок.

Принцип: Если желудок не может это перетереть — не ешьте это.

Жиры и «Стоп-кран» пищеварения



Препарат ГПП-1
Замедляет желудок

+



Жирная пища
Выделяет
холецистокинин/ССК

=



Это не непереносимость.
Это физиологический
аварийный тормоз.

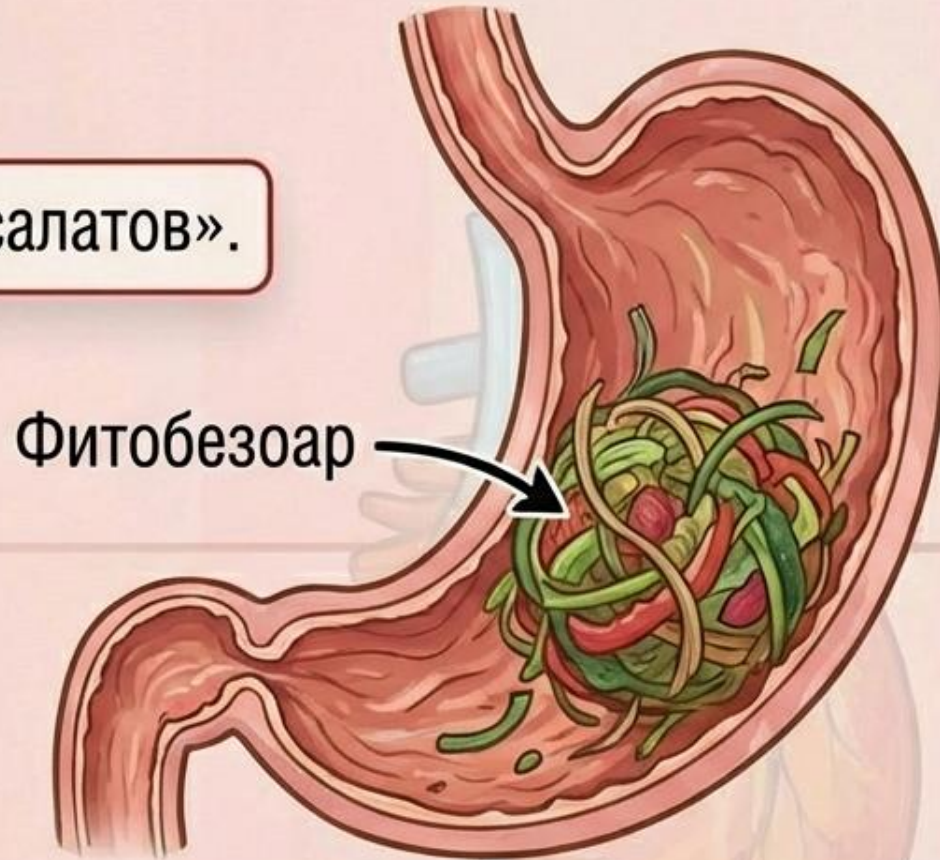


Исключить: Фритюр, масло, жирные куски.

Ловушка клетчатки: Овощи — друг или враг?

Миф:

«Ешьте больше салатов».



Реальность на ГПП-1:

Кожура (томаты, яблоки) не переваривается. В ленивом желудке она сбивается в ком и блокирует выход.

Сырая капуста/брокколи = Брожение и газы.

Решение: Овощи только Al dente или запеченные. Всегда снимать кожуру.

Триггеры острой рвоты

Триггер	Механизм	Решение
 Масло/Фритюр	Активация ХЦК → Стоп желудок	Запекание
 Кожура/Шкурки	Риск безоара	Чистить все
 Газировка/ Алкоголь	Механическое растяжение газом	Вода без газа

Чек-лист: 5 правил комфорта

1. ☒ **Сухой глоток:** Жидкость за 30 мин до или 40 мин после еды.
2. ☒ **Правило кулака:** Порция 200–250 мл макс.
3. ☒ **Текстура:** Фарш, суфле, бульон. Никаких кусков.
4. ☒ **Температура:** Только теплая еда.
5. ☒ **Без триггеров:** Нет кожуры, нет газа, нет жира.

Сохраните
этот слайд.

Манифест доктора

*«ГПП-1 — это костыль, а не новые ноги.
Препарат дает вам время изменить
привычки, пока голод спит.»*

Наша цель — не просто цифра на весах,
а функциональное тело, здоровые мышцы
и сосуды.

Здоровья вам и вашим сосудам!

Автор протокола

Дмитрий Огнерубов

Кардиохирург, кандидат
медицинских наук

