



Belangrijke informatie voor gebruikers van Mounjaro, Ozempic, Rybelsus, Saxenda of Victoza

... Zorg voor behoud van uw spieren ...



Eet of drink genoeg eiwitten bij elke maaltijd



Doet oefeningen om uw spieren te behouden

Waarom is spiermassa zo belangrijk?

Met **GLP-1 agonisten** (zoals Mounjaro, Ozempic, Rybelsus, Saxenda of Victoza) kunt u vetmassa verliezen. Maar veel mensen verliezen ook spiermassa: en dat is heel ongezond.

Voldoende spiermassa is erg belangrijk, omdat:

- Het helpt om vallen te voorkomen.
- Het zorgt voor sneller herstel bij ziekte en infecties.
- Spieren onmisbaar zijn bij het regelen van de bloedsuiker.

Hoe zorgt u voor een gezond gebruik van GLP-1 agonisten?

1. Zorg voor genoeg eiwit inname bij elke maaltijd (ontbijt, middageten, avondeten):

- Uw lichaam kan per maaltijd niet meer dan 20 tot 30 gram eiwitten opnemen. Daarom is het advies om eiwitten verdeeld over de dag in te nemen, bij de hoofdmaaltijden.
- Voorbeelden van eiwitrijk eten of drinken zijn: (karne) melk, kwark, yoghurt, kaas, eieren, vis, vlees, kip, en noten.
- **Tip:** kijk op het etiket van de verpakking hoeveel eiwitten er in zitten.

2. Doe 2 (tot 3) keer per week aan krachttraining: dit helpt om spieren sterk te houden en het voorkomt verlies van spiermassa. U kunt thuis aan krachttraining doen, zoals:

- Opstaan en zitten zonder hulp van handen.
- Gewichtjes heffen of flesjes water gebruiken.
- Traplopen.
- **Tip:** neem de folder mee met oefeningen voor thuis. Vraag aan de balie!

Met deze stappen behoud u uw spiermassa en verbetert u uw gezondheid!