

Regionalt Obesitascentrum Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Till dig som använder aptitdämpande läkemedel



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Du har av läkare ordinerats ett aptitreglerande läkemedel för att minska i vikt (vid obesitas) eller för blodsockerkontroll (om du också har diabetes).

Aptit och mättnad

Läkemedlet du ordinerats dämpar aptit och ökar mättnad. Din matlust minskar och du blir fortare mätt när du äter.

För att optimera behandlingseffekten och minska risker för biverkningar på kort och lång sikt ska läkemedlet kombineras med kostråd om hur man minskar sitt energiintag (kaloriintag) och hur man får i sig livsviktiga näringsämnen som vitaminer, mineraler och protein.

För att undvika bland annat förstoppning är det viktigt att äta tillräckligt med fiberrika livsmedel och dricka tillräckligt med vatten varje dag.

I tillägg till kostråden rekommenderas du att dagligen ta ett komplett vitamin och mineraltillskott från apoteket.

Vitamin- och mineraltillskott

Apoteken säljer många typer av vitamin- och mineralpreparat. För att täcka ditt behov behöver du använda ett så kallat komplett vitamin- och mineraltillskott.

Diskutera med dietist, sjuksköterska eller läkare om vilka preparat som passar för dig. Informera oss om du redan tar eller har ordinerats ett tillskott av annan vårdgivare så att du rekommenderas rätt dos och lämpligt preparat.

Aptitdämpande och blodsockerreglerande läkemedel

Läkemedel	Verkan	För vad ordineras läkemedlet?
Saxenda®, daglig injektion	Påverkar aptit och mättnad*	Viktnedgång vid obesitas
Ozempic® veckoinjektion	Påverkar blodsockerkontroll, aptit och mättnad	Blodsockerkontroll och viktnedgång vid diabetes
Rybelsus® daglig tablett	Påverkar blodsockerkontroll, aptit och mättnad	Blodsockerkontroll och viktnedgång vid diabetes
Wegovy® veckoinjektion	Påverkar aptit och mättnad*	Viktnedgång vid obesitas
Mounjaro® veckoinjektion	Påverkar blodsockerkontroll, aptit och mättnad	Blodsockerkontroll och viktnedgång vid diabetes
Mysimba® tabletter 2 gångar dagligen	Påverkar aptit och mättnad	Viktnedgång vid obesitas

*Saxenda och Wegovy påverkar också blodsockernivån när de ordineras till patient med diabetes.

Mat och dryck

Vid behandling med aptitdämpande läkemedel finns särskilda kostrekommendationer för att säkerställa att maten innehåller tillräckligt mycket näringsämnen.

I tabellen på nästa sida presenteras även några övriga råd om mat och dryck.

Livsmedel	Innehåller bland annat följande näringsämnen förutom energi
Grönsaker och frukt	Kolhydrater, fiber, C-vitamin, tiamin (vitamin B1), karoten (förstadium till vitamin A), folsyra, kalium, magnesium. Protein i ärtor och bönor.
Fullkornsprodukter (t.ex fullkornsbröd, fullkornsflingor)	Kolhydrater, fiber, fullkorn, protein, tiamin (vitamin B1), kalium, magnesium, järn.
Mjölk- och mejeriprodukter med låg fetthalt (0,5–1,5% fett)	Protein, mättade fetter, riboflavin (vitamin B2), kalcium, selen, A- och D-vitamin (berikning).
Magert kött, fågel och ägg	Protein, järn, zink, selen, vitamin B12, vitamin D.
Mager och fet fisk/skaldjur	Protein, omättade fetter (i fet fisk), zink, selen, jod, vitamin A, vitamin D.
Nötter och frön	Protein, enkelomättade fetter, magnesium, zink, vitamin E. OBS! Högt energiinnehåll, begränsa mängden.
Vegetabiliska fetter/oljor	Enkelomättade fetter, vitamin A, vitamin D. OBS! Högt energiinnehåll, använd sparsamt.
Övriga råd:	
Begränsa alkohol och sötsaker	Minskar intaget av energi och socker.
Tillräckligt intag av energifri dryck	Rekommenderat vätskeintag 2–3 liter/dag. OBS! Vid sjukdomar som till exempel njursvikt och hjärtsvikt ska vätskeintaget ibland begränsas. Fråga läkare, dietist eller sjuksköterska om vad som gäller för dig.
Ät regelbundet och långsamt	Underlättar att hinna känna mättnad och bibehålla viktminskning över tid. Vid besvär kan det även dämpa illamående.
Anpassa portionsstorleken efter det kostråd du fått	Lättare att minska i vikt och behålla en viktnedgång.

Anpassning av nutritionsbehandlingen

Flera sjukdomar, exempelvis hjärtsvikt och njursvikt, är vanliga vid obesitas och kräver en individuell anpassning av nutritionsbehandlingen av en dietist.

Biverkningar av läkemedlen

Aptitdämpande läkemedel har en del vanliga biverkningar (illamående, förstoppning och diarré). Genom gradvis upptrappning av läkemedelsdosen når man bästa möjliga effekt med minsta möjliga biverkningar.

Några upplever inga biverkningar alls, andra endast om de äter för stor portion eller för mycket söt eller fet mat/livsmedel. Blir biverkningarna för stora eller om man riskerar näringsbrist kan läkemedelsdosen behöva justeras.

Kontakta dietist eller sjuksköterska på din aktuella mottagning och berätta om eventuella biverkningar.




Kostråd för att förebygga och dämpa biverkningar

Biverkning	Detta kan du göra
Illamående	<ul style="list-style-type: none">• Ät regelbundet och lite mindre portioner• Ät långsamt och sluta äta när du känner dig mätt• Undvik fet och starkt kryddad mat om det ger besvär• Drick tillräcklig mängd energifri dryck (i första hand vatten), cirka 2-3 liter per dag.*• Undvik kolsyrade drycker
Förstoppning	<ul style="list-style-type: none">• Ät mer fiberrik mat, som grönsaker, frukt och fullkorn• Drick tillräcklig mängd energifri dryck (i första hand vatten), cirka 2-3 liter per dag*• Öka din fysiska aktivitet, undvik att sitta stilla långa stunder• Ibland kan läkemedel eller tillskott av fibrer hjälpa, prata med din behandlare
Diarré	<ul style="list-style-type: none">• Minska intag av kaffe och kolsyrad dryck• Ät mer fiberrik mat, som grönsaker, frukt och fullkorn• Drick tillräcklig mängd energifri dryck (i första hand vatten), cirka 2-3 liter per dag*• Undvik sockeralkoholer (kan finnas i sockerfria produkter såsom halstabletter och tuggummi), till exempel Sorbitol och Xylitol.

Modifierad efter L. Gigliotti och medarbetare. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2025.

***OBS!** Vid sjukdomar som till exempel **njursvikt** och **hjärtsvikt** ska vätskeintaget ibland begränsas. Fråga läkare, dietist eller sjuksköterska om vad som gäller för dig.



Framtaget av läkare och sjuksköterskor på Regionalt Obesitascentrum samt dietisterna på Dietistmottagning Klinisk nutrition, Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Bild från [freepik.com](https://www.freepik.com). Senast reviderad 2026-04-27