

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	7 ushqime që mund t'i përkeqësojnë efektet anësore nëse jeni duke marrë Ozempic! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/7-ushqime-qe-mund-ti-perkeqesojne-efektet-anesore-nese-jeni-duke-marre-ozempic/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

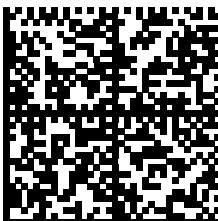
KAPUR NGA NE	28 shtator 2026, 14:50:47 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	28 shtator 2026, 14:42:37 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	e70162510788f199e09038a3dc0fbb9fad92af59618805f7d6de74f20d112b8a
TEKSTI	b719b44abea11431a0741fb16f6c2651ebd1aba59d6c653c3572119db75bb3e7
PAMJA	4a9c1b0877ae9a4b48a0bde4a4e16c0c3cfba54d97cee5e87bb33a0b632622d9

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	85ae40b14d618056b56c16c02068de0e0e9793cbc7f16b1831bb3e6a2a98c212
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	70759019bbdb922600e92acf251987d45dad965704b935fe53775a49569cfd8
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/85ae40b14d618056b56c16c02068de0e0e9793cbc7f16b1831bb3e6a2a98c212>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



Food & Drink Lifestyle

7 ushqime që mund t'i përkeqësojnë efektet anësore nëse jeni duke marrë Ozempic!



Gleria Liço

28 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Ozempic është bërë një nga medikamentet më të përdorura për diabetin dhe menaxhimin e peshës, por ushqimet që konsumohen gjatë trajtimit mund të ndikojnë në mënyrën se si ndihet organizmi. Disa ushqime mund të përkeqësojnë të përzierat, fryrjen, urthin dhe shqetësimet e tjera të stomakut. Semaglutidi, përbërësi aktiv i **Ozempic dhe Wegovy**, ngadalëson zbrazjen e stomakut dhe mund të shkaktojë efekte anësore gastrointestinale, përfshirë të përziera, të vjella, fryrje, kapsllëk dhe urth. Ekspertët këshillojnë kufizimin e disa kategorive ushqimesh gjatë përdorimit të këtij medikamenti.

1. Ushqimet me shumë yndyrë dhe të skuqurat

Ushqimet e yndyrshme dhe të skuqura mund ta ngadalësojnë edhe më shumë tretjen. Kjo mund të shtojë fryrjen, urthin, të përziera dhe kapsllëkun.

Në këtë kategori përfshihen:

- patatet e skuqura dhe pula e skuqur;
- hamburgerët dhe picat;
- donutët dhe ëmbëlsirat me shumë yndyrë;
- djathi, gjalpi dhe akullorja me shumë yndyrë.

2. Ushqimet me shumë sheqer

Ëmbëlsirat, pijet me sheqer dhe produktet e tjera të pasura me sheqerna mund të shkaktojnë rritje të shpejtë të nivelit të glukozës në gjak. Për personat **që përdorin Ozempic për diabetin**, kjo mund ta bëjë më të vështirë kontrollin e sheqerit në gjak. Ndërsa për ata që e përdorin për menaxhimin e peshës, konsumimi i shpeshtë i ushqimeve me shumë sheqer mund të pengojë objektivat e tyre. Në listë përfshihen ëmbëlsirat, biskotat, tortat, karamellet, pijet e gazuara dhe drithërat e ëmbëlsuara.

3. Karbohidratet e rafinuara

Buka e bardhë, orizi i bardhë, disa lloje makaronash, biskotat dhe produktet e bëra me miell të bardhë janë ndër ushqimet që rekomandohet të kufizohen. Këto produkte kanë zakonisht më pak fibra dhe mund të shkaktojnë rritje më të shpejtë të sheqerit në gjak. Tek disa persona, ato mund të përkeqësojnë edhe probleme si të përzierat, të vjellat ose kapsllëkun.

4. Ushqimet pikante dhe acidike

Specat djegës, salcat pikante, salsa, si dhe ushqimet dhe pijet acidike mund të irritojnë stomakun dhe të rrisin aciditetin. Kjo mund të shkaktojë ose përkeqësojë urthën, shqetësimet e stomakut dhe diarrenë. Në këtë grup përfshihen edhe agrumet dhe lëngjet e tyre, uthulla dhe produktet me bazë domateje.

5. Ushqimet shumë të përpunuara

Patatinat, ushqimet e paketuara, ëmbëlsirat industriale dhe mishrat e përpunuar janë produkte që këshillohet të kufizohen. Përveç përmbajtjes së lartë të yndyrës, kripës ose sheqerit, shumë prej tyre kanë pak fibra dhe mund të jenë më të vështira për t'u toleruar nga sistemi tretës.

6. Pijet e gazuara

Pijet e gazuara mund të përkeqësojnë fryrjen, gazrat, të përzierat dhe urthën gjatë përdorimit të Ozempic. Meqë medikamenti ngadalëson zbrazjen e stomakut, gazrat e krijuar nga pijet e gazuara mund të qëndrojnë më gjatë në stomak dhe të shtojnë shqetësimin. Në këtë kategori përfshihen pijet e gazuara, pijet energjike dhe lëngjet e gazuara. Edhe kafeina mund të rrisë aciditetin dhe të përkeqësojë urthën te disa persona.

7. Alkooli

Alkooli mund të irritojë stomakun dhe të ndikojë në zbrazjen e tij. Kur kombinohet me Ozempic, kjo mund të shtojë shqetësimet gastrointestinale. Një tjetër shqetësim është sheqeri i ulët në gjak, veçanërisht te personat me diabet që përdorin edhe medikamente të tjera që ulin glukozën. Rreziku mund të varet nga sasia e alkoolit, kohëzgjatja e konsumimit dhe faktorë të tjerë individualë.

Çfarë ushqimesh mund të jenë më të përshtatshme?

Gjatë trajtimit me Ozempic, ekspertët rekomandojnë një dietë të ekuilibruar dhe ushqime që janë më të lehta për t'u toleruar nga sistemi tretës.

Mund të përfshihen:

- frutat dhe perimet, për fibra, vitamina dhe lëndë ushqyese;
- drithërat integrale, si tërshëra, quinoa dhe orizi kaf;

- proteinat e dobetat, si pesnku, puia dhe tortu;
- produktet e qumështit me pak yndyrë, si kosi grek dhe gjiza;
- ushqimet me përmbajtje të lartë uji, si shalqiri, kastravec dhe supat;
- uji dhe pijet e qarta, për të ruajtur hidratimin.

Disa këshilla për të reduktuar shqetësimet

Specialistët këshillojnë të hahet ngadalë dhe të përtypen mirë ushqimet. Gjithashtu, nuk rekomandohet të shtriheni menjëherë pas ngrënies, ndërsa hidratimi i mjaftueshëm është veçanërisht i rëndësishëm. Në rast kapsllëku, rritja graduale e fibrave mund të ndihmojë, por një rritje e menjëhershme e sasisë së fibrave mund të shkaktojë më shumë gazra dhe fryrje. Nëse efektet anësore janë të forta, të vazhdueshme ose shqetësuese, duhet kontaktuar mjeku ose farmacisti. **Mos ndryshoni dozën e Ozempic** dhe mos ndërprisni trajtimin pa u këshilluar me profesionistin e shëndetësisë.

LAJME TË NGJASHME



Tronditëse/Fëmijët në moshë të vogël po marrin gjithnjë e më shumë ilaçe për obezitetin!

3 MIN



"GLP-3" po vjen: "Ilaçi i ri që mund të ndryshojë luftën kundër mbipeshës!"

4.5 MIN



Çfarë e shkakton "mjegullimin e trurit" nga GLP-1?!

2 MIN



Cili është ndryshimi mes humbjes së peshës dhe humbjes së yndyrës?!

2 MIN



Çfarë ndodh nëse merrni vetëm gjysmën e pilulës së GLP-1? Kujdes...

2 MIN

MË TË LEXUARAT



Andy Carroll rikthehet në fushën e futbollit pas rrëfimit për sulmin seksual!



Vjeshta kalohet më bukur me muzikën e përzgjedhur nga DeeJay-t e TAR!



"Patëm një dasmë të madhe shqiptare..."/ Dua Lipa ndan pamje nga dasma familjare!



Ben Affleck pranon se fëmijët qeshin me të kur përpigjet t'u japë këshilla për dashurinë?



Rita Ora tërheq vëmendjen me paraqitjen e fundit, vë në pah linjat trupore!



Vdekja e Giorgos Mazonakis, zbulohet mesazhi i fundit për trajtimin dhe pagesën...



"Para nga qielli"/Parashikimi i Baba Vanga-s për dy shenjat e zodiakut!



Nga dhoma e hotelit me Guardiolen te 15 vite si drejtor i Lazios dhe aventura te Milani, Igli Tare në një rrëfim ndryshe!



"Villa Sol Lumière", një oaz paqeje larg kaosit të qytetit!



Aksident në Fushë-Krujë/Përplasen 3 automjete, humb jetën një 19-vjeçar!

EDITORI SUGJERON



7 ushqime që mund t'i përkeqësojnë efektet anësore nëse jeni duke marrë Ozempic!



"Villa Sol Lumière", një oaz paqeje larg kaosit të qytetit!



Molla apo dardha?! Ja se cili frut është më i shëndetshëm...



Vjeshta kalohet më bukur me muzikën e përzgjedhur nga DeeJay-t e TAR!



Këshilli i Sigurisë Kombëtare mbledhet urgjentisht pas rastit të Vlora Hysenit, Muhamed Velu jep detajet: Kush do të jetë në krye të SHISH?



Apple surprizon me risitë, AI bën gabimin e frikshëm dhe Tesla rikthen makinën që "fluturon"!



As viti i shtatë dhe as i dhjetë, ja se kur tradhtojnë çiftet në një lidhje...



Pas 8 vitesh pritjeje, Tesla Roadster rikthehet me një premtim të çmendur: Makina që mund të fluturojë?!



Një identifikim i gabuar nga AI ngriti në këmbë ushtrinë e SHBA-së, gati për sulm! Ja si ndodhi gjithçka...



Apple Watch tani "dëgjon" bisedat tuaja dhe i përmbledh për ju?! Risia që po ngre pikëpyetje...

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontakti
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for tabnav widget to work properly.

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.