

Pakkausseloste: Tietoa käyttäjälle

Orlistat Stada 60 mg kovat kapselit orlistaatti

Lue tämä pakkausseloste huolellisesti ennen kuin aloitat lääkkeen käyttämisen, sillä se sisältää sinulle tärkeitä tietoja.

Käytä tätä lääkettä juuri siten kuin tässä pakkausselosteessa kuvataan tai kuin lääkäri tai apteekkihenkilökunta on neuvonut sinulle.

- Säilytä tämä pakkausseloste. Voit tarvita sitä myöhemmin.
- Kysy tarvittaessa apteekista lisätietoja ja neuvoja.
- Jos havaitset haittavaikutuksia, kerro niistä lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle. Tämä koskee myös sellaisia mahdollisia haittavaikutuksia, joita ei ole mainittu tässä pakkausselosteessa. Ks. kohta 4.
- Jos painosi ei laske 12 viikon kuluessa Orlistat Stada -valmisteen käytön aloittamisesta, käänny lääkärin puoleen. Voit joutua lopettamaan Orlistat Stada -valmisteen käytön.

Tässä pakkausselosteessa kerrotaan:

1. Mitä Orlistat Stada on ja mihin sitä käytetään
2. Mitä sinun on tiedettävä, ennen kuin käytät Orlistat Stada -valmistetta
3. Miten Orlistat Stada -valmistetta käytetään
4. Mahdolliset haittavaikutukset
5. Orlistat Stada -valmisteen säilyttäminen
6. Pakkauksen sisältö ja muuta tietoa

1. Mitä Orlistat Stada on ja mihin sitä käytetään

Orlistat Stada -valmistetta käytetään lihavuuden hoitoon vähintään 18-vuotiailla aikuisilla, jotka ovat ylipainoisia ja joiden painoindeksi (BMI) on vähintään 28. Orlistat Stada -valmistetta on käytettävä vähäkalorisen, vähärasvaisen ruokavalion rinnalla.

Painoindeksin avulla arvioidaan, onko painosi sopiva vai oletko pituutesi nähden ylipainoinen. Seuraavasta taulukosta voit tarkistaa, oletko ylipainoinen ja sopiiko Orlistat Stada sinulle.

Etsi taulukosta pituutesi. Jos painosi on alle pituutesi rinnalla mainitun painorajan, älä käytä Orlistat Stada -valmistetta.

Pituus Paino

150 cm	63 kg
155 cm	67,25 kg
160 cm	71,75 kg
165 cm	76,25 kg
170 cm	81 kg
175 cm	85,75 kg
180 cm	90,75 kg
185 cm	95,75 kg
190 cm	101 kg

Ylipainoon liittyvät vaarat

Ylipaino lisää vakavien terveydellisten ongelmien kuten diabeteksen ja sydäntautien sairastumisen riskiä. Nämä ongelmat eivät välttämättä ilmene huonovointisuutena, joten käy lääkärin vastaanotolla yleistarkastuksessa.

Miten Orlistat Stada toimii

Orlistat Stada -valmisteen vaikuttava aine kohdistaa tehonsa ruoansulatuselimistössä olevaan rasvaan. Kapselit estävät noin neljäsosaa aterioiden sisältämästä rasvasta imeytymästä. Tämä rasva poistuu elimistöstä ulosteen mukana. Seurauksena voi olla ruokavalioon ja hoitoon liittyviä haittavaikutuksia (katso kohta 4). Näin ollen on tärkeää, että sitoudut noudattamaan vähärasvaista ruokavaliota, jotta haittavaikutukset pysyvät hallinnassa. Jos teet näin, kapselit tehostavat ponnisteluasi ja auttavat sinua pudottamaan enemmän painoa kuin pelkästään ruokavaliota noudattamalla. Orlistat Stada -valmisteen avulla voit lahtua jokaista pelkällä ruokavaliolla pudotettua kahta kiloa kohden vielä yhden kilon lisää.

2. Mitä sinun on tiedettävä, ennen kuin käytät Orlistat Stada -valmistetta

Älä käytä Orlistat Stada -valmistetta

- jos olet allerginen orlistaatille tai tämän lääkkeen jollekin muulle aineelle (lueteltu kohdassa 6)
- jos olet raskaana tai imetät
- jos käytät siklosporiinia elinsiirron jälkeiseen hoitoon, vaikeaan nivelreumaan tai ihosairauteen
- jos käytät varfariinia tai jotain muuta verenohennuslääkettä
- jos sinulla on kolestaasi (tila, jossa sappinesteiden kulku maksasta on estynyt)
- jos sinulla on todettu ravinnon imeytymishäiriö (krooninen malabsorptiosyndrooma).

Varoitukset ja varotoimet

Keskustele lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa ennen kuin käytät Orlistat Stada -valmistetta:

- jos sinulla on diabetes. Kerro diabeteksestä lääkärillesi, joka voi tarvittaessa muuttaa diabeteslääkettäsi.
- jos sinulla on munuaissairaus. Kerro lääkärille ennen kuin aloitat Orlistat Stada -valmisteen käytön, jos sinulla on munuaisongelmia. Orlistat Stada -valmisteen käyttö voi aiheuttaa munuaiskiviä potilaille, joilla on krooninen munuaissairaus.

Lapset ja nuoret

Lapset ja alle 18-vuotiaat nuoret eivät saa käyttää tätä lääkettä.

Muut lääkevalmisteet ja Orlistat Stada

Orlistat Stada saattaa vaikuttaa muihin käyttämiisi lääkkeisiin.

Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos parhaillaan käytät tai olet äskettäin käyttänyt tai saatat käyttää muita lääkkeitä.

Älä käytä Orlistat Stada -valmistetta, jos käytät seuraavia lääkkeitä:

- siklosporiinia: siklosporiinia käytetään elinsiirron jälkeiseen hoitoon, vaikeaan nivelreumaan tai ihosairauteen
- varfariinia tai muuta verenohennuslääkettä.

Suun kautta otettavien ehkäisyvalmisteiden käyttö ja Orlistat Stada

- Suun kautta otettavan ehkäisyvalmisteen teho saattaa heikentyä, jos saat vaikean ripulin. Käytä lisäehkäisyä vaikean ripulin yhteydessä.

Monivitaamiinivalmisteet ja Orlistat Stada

- Ota monivitaamiinivalmistetta joka päivä, sillä Orlistat Stada saattaa heikentää joidenkin vitamiinien imeytymistä. Monivitaamiinivalmisteen täytyy sisältää A-, D-, E- ja K-vitamiineja. Ota monivitaamiinivalmistetta nukkumaan mennessä silloin kun et ota Orlistat Stada -valmistetta. Tämä auttaa varmistamaan vitamiinien imeytymisen.

Keskustele lääkärin kanssa ennen kuin käytät Orlistat Stada -valmistetta, jos käytät

- amiodaronia, jota käytetään sydämen rytmihäiriöiden hoitoon
- akarboosia (diabeteslääke tyyppin 2 diabetekseen). Orlistat Stada -valmistetta ei suositella otettavaksi samanaikaisesti akarboosin kanssa.

- kilpirauhaslääkettä (levotyroksiini). Tarvittaessa annostasi voidaan muuttaa ja voit ottaa lääkkeesi eriaikaan päivästä.
- epilepsialääkettä. Jos kouristusten esiintymistiheys ja vakavuus muuttuu, keskustele asiasta lääkärin kanssa.
- HIV-lääkkeitä. On tärkeää, että keskustele lääkärisi kanssa ennen kuin käytät Orlistat Stada -valmistetta, jos saat HIV-hoitoa.
- lääkkeitä masennukseen, psyykkisiin häiriöihin tai ahdistuneisuuteen.

Keskustele asiasta lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa kun käytät Orlistat Stada -valmistetta

- jos käytät verenpainelääkitystä, sillä annostusta voi olla tarpeen muuttaa
- jos käytät kolesterolilääkitystä, sillä annostusta voi olla tarpeen muuttaa.

Orlistat Stada ruuan ja juoman kanssa

Orlistat Stada -valmistetta on käytettävä yhdistettynä vähäkaloriseen ja vähärasvaiseen ruokavalioon. Pyri muuttamaan ruokavaliotasi ennen hoidon aloittamista. Katso lisätietoja energia- ja rasvamääriä koskevien tavoitteiden asettamisesta kohdasta 6 *Muuta tietoa*.

Ota Orlistat Stada aterian yhteydessä, eli yksi kapseli aamiaisella, lounaalla ja päivällisellä. Ota Orlistat Stada juuri ennen pääateriaa, pääaterian aikana tai enintään tunnin kuluessa pääateriasta. Kapseli on nieltävä kokonaisena veden kera.

Jos ateria jää väliin tai se ei sisällä rasvaa, älä ota kapselia. Orlistat Stada -valmisteesta ei ole hyötyä, jos ruoassa ei ole ollenkaan rasvaa.

Jos nautit hyvin rasvaisen aterian, älä ota valmistetta suositeltua annosta enempää. Kapselin ottaminen liian rasvaisen aterian yhteydessä saattaa lisätä hoidon ruokavalioon liittyvien haittavaikutusten todennäköisyyttä (katso kohta 4). Pyri mahdollisimman pitkälle välttämään runsasrasvaisten aterioiden nauttimista Orlistat Stada -valmisteen käytön yhteydessä.

Raskaus ja imetys

Jos olet raskaana tai imetät, epäilet olevasi raskaana tai jos suunnittelet lapsen hankkimista, kysy lääkäriltä tai apteekista neuvoa ennen tämän lääkkeen käyttöä.

Älä käytä Orlistat Stada -valmistetta, jos olet raskaana tai imetät.

Ajaminen ja koneiden käyttö

Haitallista vaikutusta ajokykyyn ja koneiden käyttökykyyn ei ole havaittu.

Orlistat Stada sisältää natriumia

Tämä lääkevalmiste sisältää alle 1 mmol (23 mg) natriumia per kapseli eli sen voidaan sanoa olevan ”natriumiton”.

3. Miten Orlistat Stada -valmistetta käytetään

Käytä tätä lääkettä juuri siten kuin tässä pakkausselosteessa on kuvattu tai kuin lääkäri on määrännyt. Tarkista ohjeet lääkäriltä tai apteekista, jos olet epävarma.

Valmistautuminen laihduttamiseen

1. Aloitusajankohdan valitseminen

Suunnittele kapselien käytön aloitusajankohta etukäteen. Ennen kuin aloitat kapselien käytön, ryhdy noudattamaan vähäkalorista, vähärasvaista ruokavaliota ja anna elimistösi tottua uusiin ruokailutottumuksiisi muutaman päivän ajan. Pidä ruokapäiväkirjaa kirjoittamalla muistiin, mitä olet syönyt. Ruokapäiväkirja on tehokas apu, sillä sen avulla tiedostat, mitä syöt ja kuinka paljon, jolloin saat lähtötiedot muutosten tekemistä varten.

2. Laihdutustavoitteen asettaminen

Mieti, kuinka paljon haluat laihtua, ja aseta itsellesi tavoitepaino. Realistinen tavoite on 5–10 prosentin suuruinen painon pieneneminen lähtöpainosta. Painon väheneminen saattaa vaihdella viikosta toiseen. Pyri pudottamaan painoasi vähitellen ja tasaisella nopeudella noin 0,5 kg viikossa.

3. Kalori- ja rasvamäärätavoitteiden asettaminen

Painotavoitteen saavuttamisessa auttaa, kun asetat kaksi jokapäiväistä tavoitetta: toinen kalorien suhteen ja toinen rasvan suhteen. Katso lisätietoja kohdasta 6 *Muuta tietoa*.

Orlistat Stada -valmisteen käyttäminen

Vähintään 18-vuotiaat aikuiset

- Ota yksi kapseli kolmesti päivässä.
- Ota Orlistat Stada juuri ennen ateriaa, sen aikana tai enintään tunnin kuluttua siitä, eli yksi kapseli aamiaisella, lounaalla ja päivällisellä. Huolehdi siitä, että kolme pääateriaa ovat ravitsemuksellisesti monipuolisia, vähäkalorisia ja vähärasvaisia.
- Jos ateria jää väliin tai se ei sisällä rasvaa, älä ota kapselia. Orlistat Stada -valmisteesta ei ole hyötyä, jos ruoassa ei ole ollenkaan rasvaa.
- Nielaise kapseli kokonaisena veden kera.
- Älä ota enempää kuin kolme kapselia päivässä.
- Ruokavalioon liittyvät oireet vähenevät, kun rasvan määrää ruokavaliossa vähennetään (katso kohta 4).
- Pyri lisäämään liikuntaa ennen kapselien käytön aloittamista. Fyysinen aktiivisuus on tärkeä osa painonpudotusohjelmaa. Jos et ole aiemmin harrastanut liikuntaa, keskustele asiasta lääkärin kanssa.
- Pidä fyysistä aktiivisuustasoasi yllä Orlistat Stada -valmisteen käytön ajan ja käytön lopettamisen jälkeen.

Miten kauan Orlistat Stada -valmistettä käytetään?

- Orlistat Stada -valmistettä ei tule käyttää yli kuutta kuukautta.
- Jos painosi ei laske 12 viikon kuluessa Orlistat Stada -valmisteen käytön aloittamisesta, kysy neuvoa lääkäriltäsi tai apteekista. Sinun tulee ehkä lopettaa Orlistat Stada -valmisteen käyttäminen.
- Onnistunut painonhallinta ei perustu lyhytaikaiseen ruokavalion muutokseen, minkä jälkeen palataan vanhoihin tapoihin. Onnistuneet laihduttajat pitävät painonsa hallinnassa pysyvien elämäntapamuutosten avulla mm. muuttamalla ruokailutottumuksiaan ja lisäämällä fyysistä aktiivisuuttaan.

Jos otat enemmän Orlistat Stada -valmistettä kuin sinun pitäisi

Ota enintään 3 kapselia vuorokaudessa.

- Jos otat liian monta kapselia, käänny mahdollisimman pian lääkärin puoleen.

Jos olet ottanut liian suuren lääkeannoksen tai vaikkapa lapsi on ottanut lääkettä vahingossa, ota aina yhteyttä lääkäriin, sairaalaan tai Myrkytystietokeskukseen (puh. 0800 147 111) riskien arvioimiseksi ja lisäohjeiden saamiseksi.

Jos unohtat ottaa Orlistat Stada -valmisteen

Jos kapselin ottaminen jää väliin, toimi seuraavasti:

- Jos edellisen aterian nauttimisesta on alle tunti, voit ottaa unohtuneen kapselin.
- Jos edellisen pääaterian nauttimisesta on yli tunti, älä ota unohtunutta kapselia. Odota seuraavaan pääateriaan ja ota silloin kapseli normaaliin tapaan.
- Älä ota kaksinkertaista annosta korvatakseksi unohtamasi kerta-annoksen.

4. Mahdolliset haittavaikutukset

Kuten kaikki lääkkeet, tämäkin lääke voi aiheuttaa haittavaikutuksia. Kaikki eivät kuitenkaan niitä saa. Useimmat Orlistat Stada -valmisteen käyttöön liittyvistä yleisistä haittavaikutuksista (esimerkiksi

ilmavaivat ja niihin mahdollisesti liittyvät rasvaiset tahrat, äkillinen tai lisääntynyt suolen toiminta ja löysät ulosteet) aiheutuvat valmisteen vaikutustavasta (katso kohta 1). Nauti vähärasvaisia aterioita, niin nämä hoidon ruokavalioon liittyvät vaikutukset pysyvät paremmin hallinnassa.

Vakavat haittavaikutukset – Tuntematon (koska saatavissa oleva tieto ei riitä arviointiin):

Vaikeat allergiset reaktiot

- Vaikean allergisen reaktion oireita ovat voimakkaat hengitysvaikeudet, hikoilu, ihottuma, kutina, kasvojen turpoaminen, tihentynyt syketaajuus ja tajunnanmenetys.

Lopeta kapselien käyttäminen. Hakeudu välittömästi lääkärin hoitoon.

Muut vakavat haittavaikutukset

- verenvuoto peräsuolesta
- divertikuliitti (paksusuolen tulehdus). Oireita voivat olla alavatsakivut varsinkin vasemmalla puolella sekä mahdollinen kuume ja ummetus.
- pankreatiitti (haimatulehdus). Oireet voivat olla vaikea vatsan alueen kipu, joka joskus heijastuu selkään, mahdollisesti kuume, pahoinvointi ja oksentelu.
- ihorakkulat (mukaan lukien puhkeavat rakkulat)
- sappikivien aiheuttama vaikea vatsakipu
- hepatiitti (maksatulehdus). Oireisiin voi liittyä ihon ja silmänvalkuaisten keltaisuus, kutina, virtsan värjäytyminen tummaksi, vatsakipu ja maksan seudun arkuus (kipu oikealla kylkikaaren alla), joskus ruokahaluttomuus.
- oksalaatin aiheuttama nefropatia (kalsiumoksalaatin kertyminen, mikä voi aiheuttaa munuaiskiviä). Katso kohta 2, Varoitukset ja varotoimet.

Lopeta kapselien käyttäminen. Kerro lääkärille, jos sinulla ilmenee näitä oireita.

Hyvin yleiset haittavaikutukset (voi esiintyä yli 1 potilaalla kymmenestä)

- ilmavaivat ja niihin mahdollisesti liittyvät rasvaiset tahrat
- äkillinen suolen toiminta
- rasvaiset tai öljyiset ulosteet
- löysät ulosteet.

Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos jokin edellä mainituista haittavaikutuksista on vakava tai hankala.

Yleiset haittavaikutukset (voi esiintyä enintään 1 potilaalla kymmenestä)

- vatsakipu
- ulosteen pidätyskyvyttömyys
- nestemäiset ulosteet
- lisääntynyt ulostamisen tarve
- ahdistuneisuus.

Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos jokin edellä mainituista haittavaikutuksista on vakava tai hankala.

Verikokeissa todettavat vaikutukset

Tuntematon (koska saatavissa oleva tieto ei riitä arviointiin):

- maksan entsyymiarvojen nousu
- verenhiyytymisvaikutukset varfariinia tai muita verenohennuslääkkeitä (antikoagulantteja) käyttävillä.

Kerro Orlistat Stada -valmisteen käytöstäsi lääkärille, jos sinulta otetaan verikokeita.

Haittavaikutuksista ilmoittaminen

Jos havaitset haittavaikutuksia, kerro niistä lääkärille, apteekkihenkilökunnalle tai sairaanhoitajalle. Tämä koskee myös sellaisia mahdollisia haittavaikutuksia, joita ei ole mainittu tässä pakkausselosteessa. Voit ilmoittaa haittavaikutuksista myös suoraan (ks. yhteystiedot alla). Ilmoittamalla haittavaikutuksista voit auttaa saamaan enemmän tietoa tämän lääkevalmisteen turvallisuudesta.

www-sivusto: www.fimea.fi

Ruokavalioon liittyvien hoidon vaikutusten hallinta

Yleisimmät haittavaikutukset aiheutuvat kapseleiden toimintatavasta ja siitä, että osa ravinnon rasvasta poistuu elimistöstä. Tällaisia oireita ilmenee yleensä kapselien käytön ensimmäisten viikkojen aikana, kun et ehkä ole vielä oppinut rajoittamaan ruokavalioosi sisältyvän rasvan määrää. Tällaiset ruokavalioon liittyvät haittavaikutukset voivat olla merkki siitä, että olet syönyt enemmän rasvaa kuin pitäisi.

Voit minimoida ruokavalioon liittyvät haittavaikutukset noudattamalla seuraavia ohjeita:

- Ryhdy noudattamaan vähärasvaista ruokavaliota muutama päivä tai ehkä jopa viikko ennen kuin aloitat kapselien käytön.
- Selvitä usein nauttimiesi ruokien tyyppinen rasvamäärä ja annostesi koko. Perehtymällä annoksiin voit helpommin välttää ylittämästä rasvan suositeltavaa tavoitemäärää vahingossa.
- Jaa rasvakiintiösi tasaisesti kaikille päivän aterioille. Älä ”sästä” rasva- ja kaloriintiöitäsi ja tuhlaa niitä runsasrasvaiseen ateriaan tai jälkiruokaan, kuten joissakin toisissa painonpudotusohjeissa saatetaan tehdä.
- Useimmat haittavaikutuksia kokeneet käyttäjät oppivat hallitsemaan niitä muuttamalla ruokavaliotaan.

Älä huolestu, jos tällaisia oireita ei ilmene. Se ei tarkoita, etteivät kapselit tehoa.

5. Orlistat Stada -valmisteen säilyttäminen

Ei lasten ulottuville eikä näkyville.

Säilytä alle 25 °C. Säilytä alkuperäispakkauksessa. Herkkä valolle ja kosteudelle.

Älä käytä tätä lääkettä pakkauksessa mainitun viimeisen käyttöpäivämäärän jälkeen. Viimeinen käyttöpäivämäärä tarkoittaa kuukauden viimeistä päivää.

Purkkiin pakatut kapselit pitää käyttää 6 kuukauden kuluessa purkin avaamisen jälkeen.

Lääkkeitä ei tule heittää viemäriin eikä hävittää talousjätteiden mukana. Kysy käyttämättömien lääkkeiden hävittämisestä apteekista. Näin menetellen suojelet luontoa.

6. Pakkauksen sisältö ja muuta tietoa

Mitä Orlistat Stada sisältää

Vaikuttava aine on orlistaatti.

Yksi kova kapseli sisältää 60 mg orlistaattia.

Muut aineet ovat:

Kapselin sisältö: Mikrokiteinen selluloosa, natriumtärkkelysglykolaatti (tyyppi A), hydrofobinen kolloidinen piidioksidi, natriumlauryylisulfaatti.

Kapselin kuori: Liivate, indigokarmiini (E132), titaanidioksidi (E171).

Lääkevalmisteen kuvaus ja pakkauskoot

Orlistat Stada 60 mg kovat kapselit ovat vaaleansinisiä.

Orlistat Stada -valmisteen pakkauskoot: 42, 60, 84 ja 90 kapselia.

Kaikkia pakkauskokoja ei välttämättä ole myynnissä.

Myyntiluvan haltija ja valmistaja

STADA Arzneimittel AG
Stadastr. 2-18
Bad Vilbel
Saksa

Muut valmistajat

Pharmaceutical Works Polpharma SA
19 Pelpinska Street
83-200 Starogard Gdanski
Puola

PharmaCoDane ApS.
Marielundvej 46A
2730 Herlev
Tanska

Myyntiluvan haltijan paikallinen edustaja

STADA Nordic ApS, Suomen sivuliike
PL 1310
00101 Helsinki

Tämä pakkausseloste on tarkistettu viimeksi 20.11.2019

MUUTA TIETOA

Ylipainoon liittyvät vaarat

Ylipaino vaikuttaa terveyteesi ja lisää riskiä sairastua esimerkiksi seuraaviin vakaviin sairauksiin:

- korkea verenpaine
- diabetes
- sydäntauti
- aivohalvaus
- eräät syöpäsairaudet
- nivelrikko.

Keskustele lääkärin kanssa sairastumisriskistäsi.

Painon pudotuksen tärkeys

Laihduttaminen ja painonhallinta, esimerkiksi parantamalla ruokavaliotasi ja lisäämällä fyysistä aktiivisuuttasi, auttavat pienentämään vakavien terveysongelmien kehittymisriskiä ja edistävät terveyttä.

Ruokavalioon sekä kalori- ja rasvakiintiöihin liittyviä vinkkejä

Käytä Orlistat Stadaa yhdistettynä vähäkaloriseen ja vähärasvaiseen ruokavalioon. Kapselit toimivat estämällä osaa nautitusta rasvasta imeytymästä, mutta se ei estä nauttimasta kaikkien pääruoka-aineryhmien ruoka-aineita. Vaikka sinun tulee kiinnittää erityistä huomiota nauttimaasi kalori- ja rasvamäärään, on tärkeää syödä monipuolisesti. Valitse monipuolisesti erilaisia ravintoaineita sisältäviä ruokia ja opettele noudattamaan terveellisiä ruokailutottumuksia pitkällä aikavälillä.

Miksi on tärkeä asettaa tavoitteet kalorien ja rasvan saannin suhteen

Kaloreilla mitataan energiamäärää, jonka elimistö tarvitsee ravinnosta. Ravinnon energiamääristä käytetään yksikköä kilokalori tai lyhennettä kcal. Puhekielessä saatetaan joskus puhua kaloreista, vaikka tarkoitetaan kilokaloreita. Energiaa voidaan mitata myös kilojouleina, joita käytetään esimerkiksi ruoka-aineiden pakkausmerkinnöissä.

- Kalorimäärätavoite on päivittäisen energiansaantisi maksimimäärä. Katso lisätietoja jäljempänä olevasta taulukosta.
- Rasvamäärätavoite on kunkin aterian sisältämän rasvan maksimimäärä grammoina. Rasvamäärätavoitetta kuvaavassa kaaviossa noudatetaan jäljempänä annettuja ohjeita kalorimäärätavoitteen asettamiseen.
- Rasvamäärän säännöstely on erittäin tärkeää kapselien toimintaperiaatteen vuoksi. Orlistat Stadan käyttö aiheuttaa sen, että rasvaa poistuu elimistöstäsi aiempaa enemmän, ja siksi voi aiheutua ongelmia, mikäli rasvaa nautitaan yhtä paljon kuin aiemmin. Noudattamalla rasvamäärätavoitetta painonpudotuksessa saavutetaan paras mahdollinen tulos ja haittavaikutusten todennäköisyys jää mahdollisimman pieneksi.
- Aseta tavoitteeksi asteittainen ja tasainen painonpudotus. Ihanteellinen viikoittainen painonpudotus on noin 0,5 kg.

Kalorimäärätavoitteen asettaminen

Seuraava taulukko on laadittu niin, että päivittäinen kalorimäärätavoite on siinä noin 500 kilokaloria vähemmän kuin mitä nykyisen painosi ylläpitäminen vaatii. Tämä tarkoittaa yhteensä 3 500 kilokalorin vähentämistä viikossa, mikä vastaa suunnilleen 0,5 kg:aa rasvaa.

Painosi pitäisi pudota jo yksinomaan kalorimäärätavoitteen avulla tasaista noin 0,5 kg:n viikkovauhtia ilman, että tunnet olosi turhautuneeksi tai tunnet jääväsi paitsi jostakin.

Alle 1 200 kilokalorin nauttiminen päivittäin ei ole suositeltavaa.

Jotta voit asettaa kalorimäärätavoitteesi, sinun on tiedettävä aktiivisuustasosi. Mitä enemmän liikut, sitä suurempi kalorimäärätavoitteesi on.

- Matala aktiivisuustaso tarkoittaa, että harrastat päivittäin vain vähän tai et ollenkaan esimerkiksi kävelyä, portaiden nousua, puutarhanhoitoa, tai muuta fyysistä toimintaa.

- Kohtuullinen aktiivisuustaso tarkoittaa, että kulutat päivässä noin 150 kilokaloria fyysisellä toiminnalla, esimerkiksi kävelemällä kolme kilometriä, tekemällä puutarhatöitä 30–45 minuuttia tai juoksemalla kaksi kilometriä 15 minuutissa. Valitse päivittäisiä rutinejasi parhaiten kuvaava taso. Jos et ole varma kumpi taso kuvaa sinua parhaiten, valitse matala.

Naiset

Matala aktiivisuustaso	alle 68,1 kg	1 200 kcal
	68,1 kg–74,7 kg	1 400 kcal
	74,8 kg–83,9 kg	1 600 kcal
	vähintään 84,0 kg	1 800 kcal
Kohtuullinen aktiivisuustaso	alle 61,2 kg	1 400 kcal
	61,3 kg–65,7 kg	1 600 kcal
	vähintään 65,8 kg	1 800 kcal

Miehet

Matala aktiivisuustaso	alle 65,7 kg	1 400 kcal
	65,8 kg–70,2 kg	1 600 kcal
	vähintään 70,3 kg	1 800 kcal
Kohtuullinen aktiivisuustaso	vähintään 59,0 kg	1 800 kcal

Rasvamäärätavoitteen asettaminen

Seuraavan taulukon avulla voit asettaa sallittuun päivittäiseen kalorimäärään perustuvan rasvamäärätavoitteesi. Nauti kolme ateriaa päivässä. Jos olet asettanut tavoitteeksi esimerkiksi 1 400 kilokaloria päivässä, suurin sallittu rasvamäärä aterialla on 15 g. Jotta päivittäinen rasvamäärä pysyy tavoitteessa, välipalat saavat sisältää enintään 3 g rasvaa.

Päivittäin nautittava kalorimäärä	Aterian sisältämän rasvan enimmäismäärä	Välipalojen sisältämän rasvan enimmäismäärä
1 200	12 g	3 g
1 400	15 g	3 g
1 600	17 g	3 g
1 800	19 g	3 g

Muista seuraavat seikat

- Aseta realistiset tavoitteet energian ja rasvan saannin suhteen, sillä se on hyvä tapa saavutettujen tavoitteiden ylläpidon eli pysyvän painonhallinnan kannalta.
- Pidä ruokapäiväkirjaa kirjoittamalla muistiin kaikki, mitä syöt, ja ruoan sisältämä kalori- ja rasvamäärä.
- Pyri lisäämään liikuntaa ennen kapselien käytön aloittamista. Fyysinen aktiivisuus on tärkeä osa painonpudotusohjelmaa. Jos et ole aiemmin harrastanut liikuntaa, keskustele asiasta lääkärin kanssa.
- Pidä fyysistä aktiivisuustasoasi yllä Orlistat Stada-valmisteen käytön ajan ja käytön lopettamisen jälkeen.
- Orlistat Stada -painonpudotusohjelmassa kapseleita käytetään yhdistettynä ruokavalioon. Ohjelmassa on erilaisia vähäkalorisen ja vähärasvaisen ruokavalion noudattamista helpottavia ohjeita sekä ohjeita liikunnan lisäämiseksi.

Bipacksedel: Information till användaren

Orlistat Stada 60 mg hårda kapslar orlistat

Läs noga igenom denna bipacksedel innan du börjar använda detta läkemedel. Den innehåller information som är viktig för dig.

Använd alltid detta läkemedel exakt enligt beskrivning i denna bipacksedel eller enligt anvisningar från din läkare eller apotekspersonal.

- Spara denna information, du kan behöva läsa den igen.
- Vänd dig till apotekspersonalen om du behöver mer information eller råd.
- Om du får biverkningar, tala med läkare eller apotekspersonal. Detta gäller även eventuella biverkningar som inte nämns i denna information. Se avsnitt 4.
- Du måste tala med läkare om du inte minskar i vikt efter att ha tagit Orlistat Stada i 12 veckor. Du kan behöva sluta Orlistat Stada.

I denna bipacksedel finns information om följande :

1. Vad Orlistat Stada är och vad det används för
2. Vad du behöver veta innan du använder Orlistat Stada
3. Hur du använder Orlistat Stada
4. Eventuella biverkningar
5. Hur Orlistat Stada ska förvaras
6. Förpackningens innehåll och övriga upplysningar

1. Vad Orlistat Stada är och vad det används för

Orlistat Stada används för viktminskning hos vuxna 18 år och äldre, som är överviktiga och har ett BMI (body mass index) på 28 eller mer. Orlistat Stada ska användas tillsammans med en kalorireducerad, fettsnål kost.

BMI är ett sätt att ta reda på om du har en hälsosam vikt eller om du är överviktig för din längd. Med tabellen nedan kan du ta reda på om du är överviktig och om du kan använda Orlistat Stada.

Leta upp din längd i tabellen. Om du väger mindre än den vikt som anges för din längd ska du inte ta Orlistat Stada.

Längd Vikt

150 cm 63 kg

155 cm 67,25 kg

160 cm 71,75 kg

165 cm 76,25 kg

170 cm 81 kg

175 cm 85,75 kg

180 cm 90,75 kg

185 cm 95,75 kg

190 cm 101 kg

Risken med att vara överviktig

Att vara överviktig ökar risken för att utveckla allvarliga hälsoproblem som t.ex. diabetes och hjärtsjukdom. Dessa tillstånd gör kanske inte att du känner dig dålig, därför bör du göra en allmän hälsokontroll hos läkare.

Hur Orlistat Stada fungerar

Det aktiva innehållsämnet i Orlistat Stada är utformat så att det riktar in sig på fett i matsmältningssystemet. Det hindrar omkring en fjärdedel av fett i en måltid från att tas upp av kroppen. Detta fett försvinner ut ur kroppen med avföringen. Du kan uppleva kostrelaterade behandlingseffekter (se avsnitt 4). Det är därför viktigt att du äter en fettsnål kost för att hantera dessa effekter. Om du gör det hjälper kapslarnas verkan dig att minska mer i vikt jämfört med enbart ett kostprogram. För varje 2 kg som du minskar från enbart kosten kan Orlistat Stada göra att du minskar ytterligare 1 kg.

2. Vad du behöver veta innan du använder Orlistat Stada

Använd inte Orlistat Stada

- om du är allergisk mot orlistat eller något annat innehållsämne i detta läkemedel (anges i avsnitt 6)
- om du är gravid eller ammar
- om du tar ciklosporin som används efter organtransplantationer, för svår reumatoid artrit och vissa allvarliga hudtillstånd
- om du tar warfarin eller andra läkemedel som används för att förtunna blodet
- om du har gallstas (tillstånd då gallflödet från levern är blockerat)
- om läkare har konstaterat att du har problem att ta upp föda (kroniskt malabsorptionssyndrom).

Varningar och försiktighet

Tala med läkare eller apotekspersonal innan du använder Orlistat Stada:

- om du har diabetes. Tala med din läkare som kan behöva justera din medicin mot diabetes.
- om du har en njursjukdom. Tala med din läkare innan du tar Orlistat Stada om du har problem med njurarna. Användning av orlistat kan sättas i samband med njursten hos patienter som lider av kronisk njursjukdom.

Barn och ungdomar

Barn och ungdomar under 18 år bör inte använda detta läkemedel.

Andra läkemedel och Orlistat Stada

Orlistat Stada kan påverka vissa läkemedel som du måste ta.

Tala om för läkare eller apotekspersonal om du tar, nyligen har tagit eller kan tänkas ta andra läkemedel.

Ta inte Orlistat Stada tillsammans med dessa läkemedel:

- ciklosporin: ciklosporin används efter organtransplantationer, för svår reumatoid artrit och vissa allvarliga hudtillstånd
- warfarin eller andra läkemedel som används för att förtunna blodet.

P-piller och Orlistat Stada

- P-piller kan få minskad effekt om du får svår diarré. Använd en extra preventivmetod om du får svår diarré.

Multivitaminer och Orlistat Stada

- Du bör ta ett multivitaminpreparat varje dag. Orlistat Stada kan göra att kroppen tar upp mindre av vissa vitaminer. Multivitaminpreparatet ska innehålla vitamin A, D, E och K. För att vara säker på att vitaminerna kommer tas upp bör du ta multivitaminpreparatet vid sänggåendet och inte samtidigt som Orlistat Stada.

Tala med läkare innan du tar Orlistat Stada om du tar

- amiodaron, som används för problem med hjärtrytmen
- akarbos (ett läkemedel som används för behandling av diabetes mellitus typ 2). Orlistat Stada rekommenderas inte till personer som tar akarbos.

- sköldkörtelläkemedel (levotyroxin) eftersom det kan vara nödvändigt att justera dosen och ta dina läkemedel vid olika tidpunkter på dagen
- något läkemedel mot epilepsi eftersom eventuella förändringar av krampanfallens frekvens och svårighetsgrad bör diskuteras med din läkare
- läkemedel som används för behandling av HIV. Det är viktigt att du rådfrågar din läkare innan du tar Orlistat Stada om du får behandling mot HIV.
- läkemedel mot depression, psykiska störningar eller ångest.

Tala med läkare eller apotekspersonalen när du tar Orlistat Stada

- om du tar något läkemedel mot högt blodtryck, eftersom dosen kan behöva justeras
- om du tar något läkemedel mot högt kolesterolvärde, eftersom dosen kan behöva justeras.

Orlistat Stada med mat och dryck

Orlistat Stada ska användas tillsammans med en kalorireducerad, fettsnål kost. Försök börja med en sådan kost innan du startar med behandlingen. Mer information om hur du bestämmer dina mål för kalorier och fett finns på de blå sidorna under avsnitt 6, *Övriga användbara upplysningar*.

Ta Orlistat Stada vid måltiderna. Det innebär vanligtvis 1 kapsel vid frukost, lunch och middag. Ta Orlistat Stada precis före, under eller upp till 1 timme efter måltiderna. Svälj kapseln hel med vatten. Om du hoppar över ett mål, eller om måltiden inte innehåller något fett, ska du inte ta någon kapsel. Orlistat Stada fungerar inte om det inte finns lite fett i måltiden.

Ta inte mer än den rekommenderade dosen även om du äter en måltid med högt fettinnehåll. Om du tar kapseln tillsammans med en måltid som innehåller för mycket fett, ökar det risken för att du får kostrelaterade behandlingseffekter (se avsnitt 4). Försök alltid undvika fettrika måltider när du tar Orlistat Stada.

Graviditet och amning

Om du är gravid eller ammar, tror att du kan vara gravid eller planerar att skaffa barn, rådfråga läkare eller apotekspersonal innan du använder detta läkemedel.

Ta inte Orlistat Stada om du är gravid eller ammar.

Körförmåga och användning av maskiner

Orlistat Stada har ingen känd effekt på din förmåga att köra bil eller använda maskiner.

Orlistat Stada innehåller natrium

Detta läkemedel innehåller mindre än 1 mmol (23 mg) natrium per kapsel, dvs. är näst intill ”natriumfritt”.

3. Hur du använder Orlistat Stada

Använd alltid detta läkemedel exakt enligt beskrivning i denna bipacksedel eller enligt anvisningar från läkare. Rådfråga läkare eller apotekspersonal om du är osäker.

Planera din viktninskning

1. Välj startdatum

Bestäm i förväg vilken dag du ska börja ta kapslarna. Innan du börjar ta kapslarna ska du starta med din kalorireducerade, fettsnåla kost och låta kroppen anpassa sig till dina nya matvanor under ett par dagar. Skriv upp vad du äter i en matdagbok. Matdagböcker är effektiva eftersom du blir medveten om vad du äter och hur mycket du äter och ger dig något att utgå från när du ska göra förändringar.

2. Bestäm ett mål för din viktninskning

Fundera över hur mycket du vill minska i vikt och sätt sedan upp en målvikt. Ett realistiskt mål är att minska med mellan 5 % och 10 % av din utgångsvikt. Viktninskningen kan variera från vecka till vecka. Du ska sträva efter en gradvis, stabil viktninskning på omkring 0,5 kg i veckan.

3. Sätt upp mål för kalorier och fett

Som en hjälp för att du ska nå ditt viktminskningsmål behöver du sätta upp två dagliga mål, ett för kalorier och ett för fett. Läs mer på de blå sidorna under avsnitt 6, *Övriga användbara upplysningar*.

Att ta Orlistat Stada

Vuxna, 18 år och äldre

- Ta 1 kapsel 3 gånger om dagen.
- Ta Orlistat Stada precis före, under eller upp till 1 timme efter måltiderna. Det innebär vanligtvis 1 kapsel vid frukost, lunch och middag. Se till att dina 3 huvudmål har bra balans, reducerat kaloriinnehåll och lågt fettinnehåll.
- Om du hoppar över ett mål, eller om måltiden inte innehåller något fett, ska du inte ta någon kapsel. Orlistat Stada fungerar inte om det inte finns lite fett i måltiden.
- Svälj kapseln hel med vatten.
- Ta inte mer än 3 kapslar om dagen.
- Ät fettsnåla måltider så minskar du risken för kostrelaterade behandlingseffekter (se avsnitt 4).
- Försök bli mer fysiskt aktivt innan du börjar ta kapslarna. Fysisk aktivitet är en viktig del av ett viktminskningsprogram. Kom ihåg att kontrollera med din läkare först, om du inte har motionerat tidigare.
- Fortsätt motionera när du tar Orlistat Stada och när du har slutat ta det.

Hur länge ska jag ta Orlistat Stada?

- Orlistat Stada bör inte tas i mer än 6 månader.
- Om du inte minskar i vikt efter att ha tagit Orlistat Stada i 12 veckor ska du kontakta läkare eller apotekspersonalen och be om råd. Du kan behöva sluta ta Orlistat Stada.
- Framgångsrik viktminskning handlar inte enbart om att äta annorlunda under en kort tid och sedan återgå till sina gamla vanor. Personer som minskar i vikt och behåller minskningen ändrar sin livsstil, vilket innebär att de ändrar sina kost- och motionsvanor.

Om du har tagit för stor mängd av Orlistat Stada

Ta inte mer än 3 kapslar om dagen.

- Om du tar för många kapslar, kontakta läkare snarast.

Om du fått i dig för stor mängd läkemedel eller om t.ex. ett barn fått i sig läkemedlet av misstag kontakta läkare, sjukhus eller Giftinformationscentralen (tel. 0800 147 111) för bedömning av risken samt rådgivning.

Om du har glömt att ta Orlistat Stada

Om du glömmet ta en kapsel:

- Ta den glömda kapseln om det har gått mindre än en timme sedan ditt sista huvudmål.
- Ta inte den glömda kapseln om det har gått mer än en timme sedan ditt sista huvudmål. Vänta och ta nästa kapsel till ditt nästa huvudmål som vanligt.
- Ta inte dubbel dos för att kompensera för glömd dos.

4. Eventuella biverkningar

Liksom alla läkemedel kan detta läkemedel orsaka biverkningar, men alla användare behöver inte få dem.

De flesta av de vanliga biverkningarna med Orlistat Stada (till exempel gaser med eller utan oljig utsöndring, plötslig eller oftare förekommande avföring och mjuk avföring) orsakas av det sätt läkemedlet fungerar (se avsnitt 1). Du kan hantera dessa kostrelaterade effekter genom att äta fettsnåla måltider.

Allvarliga biverkningar – Har rapporterats (kan inte beräknas från tillgängliga data)

Allvarliga allergiska reaktioner

- Tecken på allvarlig allergisk reaktion är bland annat: allvarliga andningssvårigheter, svettning, hudutslag, klåda, svullnad i ansiktet, snabb puls, kollaps.

Sluta ta kapslarna. Sök läkarvård omedelbart.

Andra allvarliga biverkningar

- blödning från ändtarmen (rektum)
- divertikulit (inflammation i tjocktarmen). Symtomen kan bland annat vara smärta i magens (bukens) nedre del, speciellt på vänster sida, eventuellt med feber och förstoppning.
- pankreatit (inflammation i bukspottkörteln). Symtomen kan vara svår magsmärta som ibland strålar ut mot ryggen, eventuellt med feber, illamående och kräkningar.
- hudblåsor (även blåsor som brister)
- svår magsmärta orsakad av gallsten
- hepatit (inflammation av levern). Symtomen kan omfatta gulnad hud och ögon, klåda, magsmärta och ömhet i levern (indikeras av smärta under den främre delen av bröstkorget på höger sida), ibland med förlust av aptit.
- oxalatnefropati (ansamling av kalciumoxalat, vilket kan leda till njursten). Se avsnitt 2, Varningar och försiktighet.

Sluta ta kapslarna. Tala om för din läkare om du får någon av dessa biverkningar.

Mycket vanliga biverkningar (kan förekomma hos fler än 1 av 10 användare)

- gaser (flatulens) med eller utan oljig utsöndring
- plötslig avföring
- fet eller oljig avföring
- mjuk avföring.

Tala om för din läkare eller apotekspersonalen om någon av dessa biverkningar blir värre eller besvärande.

Vanliga biverkningar (kan förekomma hos upp till 1 av 10 användare)

- magsmärta (buksmärta)
- inkontinens (avföring)
- rinnande/flytande avföring
- oftare förekommande avföring
- oro.

Tala om för din läkare eller apotekspersonalen om någon av dessa biverkningar blir värre eller besvärande.

Effekter som ses i blodprov

Har rapporterats (kan inte beräknas från tillgängliga data)

- ökad mängd av vissa leverenzymmer
- effekter på blodkoagulation hos personer som tar warfarin eller andra blodförtunnande läkemedel (antikoagulantia).

Tala om för din läkare att du tar Orlistat Stada när du lämnar ett blodprov.

Rapportering av biverkningar

Om du får biverkningar, tala med läkare, apotekspersonal eller sjuksköterska. Detta gäller även biverkningar som inte nämns i denna information. Du kan också rapportera biverkningar direkt (se detaljer nedan). Genom att rapportera biverkningar kan du bidra till att öka informationen om läkemedels säkerhet.

webbplats: www.fimea.fi

Säkerhets- och utvecklingscentret för läkemedelsområdet Fimea

Biverkningsregistret

PB 55

00034 FIMEA

Lär dig hantera kostrelaterade behandlingseffekter

De vanligaste biverkningarna orsakas av det sätt som kapslarna fungerar på och beror på att en del av fettets försvinner ut ur kroppen. Sådana effekter förekommer vanligtvis under de första veckornas användning av kapslarna, innan du kanske har lärt dig att begränsa mängden fett i kosten. Sådana

kostrelaterade behandlingseffekter kan vara en signal att du har ätit mer fett än du borde.

Du kan lära dig att minimera inverkan av kostrelaterade behandlingseffekter genom att följa nedanstående råd:

- Börja äta kost med mindre fettinnehåll några dagar, eller till och med en vecka, innan du börjar ta kapslarna.
- Ta reda på hur mycket fett din favoritmat vanligtvis innehåller och hur stora portioner du äter. Genom att hålla koll på portionerna är det mindre troligt att du av misstag överskrider ditt mål för fett.
- Fördela din fettranson jämnt över dagens måltider. ”Spara” inte fett- och kalorirationer och frossa i en måltid eller en dessert med högt fettinnehåll som du kanske har gjort med andra viktminskningsprogram.
- De flesta användare som upplever dessa effekter tycker att de kan hantera och kontrollera dem genom att ändra sin kost.

Oroa dig inte om du inte upplever några av dessa problem. Det betyder inte att kapslarna inte fungerar.

5. Hur Orlistat Stada ska förvaras

Förvara detta läkemedel utom syn- och räckhåll för barn.

Förvaras vid högst 25 °C. Förvaras i originalförpackningen. Ljus- och fukt känsligt.

Används före utgångsdatum som anges på förpackningen. Utgångsdatumet är den sista dagen i angiven månad.

Kapslar i burkförpackningen bör användas inom 6 månader efter första öppnandet.

Läkemedel ska inte kastas i avloppet eller bland hushållsavfall. Fråga apotekspersonalen hur man kastar läkemedel som inte längre används. Dessa åtgärder är till för att skydda miljön.

6. Förpackningens innehåll och övriga upplysningar

Innehållsdeklaration

Den aktiva substansen är orlistat. En hård kapsel innehåller 60 mg orlistat.

Övriga innehållsämnen är:

Kapselinnehåll: Mikrokristallin cellulosa, natriumstärkelseglykolat (typ A), hydrofob kolloidal kiseldioxid, natriumlaurilsulfat.

Kapselhölje: Gelatin, indigokarmin (E132), titandioxid (E171).

Läkemedlets utseende och förpackningsstorlekar

Orlistat Stada 60 mg hårda kapslar är ljus blå.

Orlistat Stada förpackningsstorlekar: 42, 60, 84, 90 kapslar.

Eventuell kommer inte alla förpackningsstorlekar att marknadsföras.

Innehavare av godkännande för försäljning och tillverkare

STADA Arzneimittel AG

Stadastr. 2-18

Bad Vilbel

Tyskland

Övriga tillverkare

Pharmaceutical Works Polpharma SA
19 Pelplinska Street
83-200 Starogard Gdanski
Polen

PharmaCoDane ApS.
Marielundvej 46A
2730 Herlev
Danmark

Lokal företrädare

STADA Nordic ApS, filial i Finland
PB 1310
00101 Helsingfors

Denna bipacksedel ändrades senast 20.11.2019

ÖVRIGA ANVÄNDBARA UPPLYSNINGAR

Risken med att vara överviktig

Att vara överviktig påverkar din hälsa och ökar risken för att utveckla allvarliga hälsoproblem som t.ex.:

- Högt blodtryck
- Diabetes
- Hjärtsjukdom
- Stroke
- Vissa former av cancer
- Osteoartrit

Tala med din läkare om dina risker för att utveckla dessa tillstånd.

Betydelsen av viktminskning

Att minska i vikt och behålla viktminskningen, till exempel genom att förbättra din kost och öka din fysiska aktivitet, kan bidra till att minska risken för allvarliga hälsoproblem och förbättra din hälsa.

Användbara tips om kost och dina mål för kalorier och fett när du tar Orlistat Stada

Orlistat Stada ska användas tillsammans med en kalori-reducerad, fettsnål kost. Kapslarna fungerar genom att hindra en del av det fett du äter från att tas upp av kroppen, men du kan fortfarande äta mat från alla viktiga livsmedelsgrupper. Även om du ska tänka på hur många kalorier och hur mycket fett du äter, är det viktigt att du äter en väl sammansatt kost. Du bör välja måltider som innehåller flera olika näringsämnen och lära dig att äta hälsosamt på lång sikt.

Förstå betydelsen av mål för kalorier och fett

Kalorier är ett mått på den energi som kroppen behöver. De kallas ibland för kilokalorier eller kcal. Energi kan också mätas i kilojoule, som du ibland kan se på livsmedelsetiketter.

- Ditt mål för kalorierna är det högsta antalet kalorier du får äta om dagen. Se tabellen längre fram i detta avsnitt.
- Ditt mål för fettgram är det högsta antalet gram fett du får äta vid varje måltid. Tabellen över mål för fettgram finner du efter informationen nedan om hur du bestämmer ditt mål för kalorier.
- Det är viktigt att du kontrollerar ditt fettintag med hänsyn till det sätt på vilket kapslarna fungerar. När du tar Orlistat Stada innebär det att mer fett passerar ut ur kroppen, som därför får kämpa för att klara av att du äter lika mycket fett som tidigare. Så om du rättar dig efter ditt mål för fett, får du bästa möjliga viktminskningssresultat samtidigt som du minskar risken för kostrelaterade behandlingseffekter.
- Du ska sträva efter en gradvis och jämn viktminskning. En minskning med omkring 0,5 kg i veckan är idealisk.

Så här sätter du upp ditt mål för kalorier

Nedanstående tabell har tagits fram så att du får ett mål för kalorier som är omkring 500 kalorier färre per dag än kroppen behöver för att behålla din nuvarande vikt. Det blir 3 500 färre kalorier per vecka, ungefär så många kalorier som finns i 0,5 kg fett.

Enbart med ditt kalorimål ska du kunna få en gradvis, stabil viktminskning på omkring 0,5 kg i veckan utan att du ska känna dig frustrerad eller tycka att det är jobbigt.

Du bör inte äta mindre än 1 200 kalorier om dagen.

Du behöver veta din aktivitetsnivå för att kunna sätta upp ett mål för dina kalorier. Ju aktivare du är, desto högre blir ditt kalorimål.

- Låg aktivitet innebär att du i mycket liten utsträckning eller inte alls promenerar, går i trappor, arbetar i trädgården eller ägnar dig åt andra dagliga fysiska aktiviteter.
- Måttlig aktivitet innebär att du förbränner omkring 150 kalorier per dag vid fysisk aktivitet, till exempel går tre kilometer, ägnar dig åt trädgårdsarbete i 30 till 45 minuter eller springer två

kilometer på 15 minuter. Välj den nivå som bäst passar in på dina dagliga rutiner. Om du är osäker på din nivå, ska du välja låg aktivitet.

Kvinnor

Låg aktivitet	Under 68,1 kg	1 200 kalorier
	68,1 kg till 74,7 kg	1 400 kalorier
	74,8 kg till 83,9 kg	1 600 kalorier
	84,0 kg och mer	1 800 kalorier
Måttlig aktivitet	Under 61,2 kg	1 400 kalorier
	61,3 kg till 65,7 kg	1 600 kalorier
	65,8 kg och mer	1 800 kalorier

Män

Låg aktivitet	Under 65,7 kg	1 400 kalorier
	65,8 kg till 70,2 kg	1 600 kalorier
	70,3 kg och mer	1 800 kalorier
Måttlig aktivitet	59,0 kg och mer	1 800 kalorier

Så här sätter du upp ditt mål för fett

I nedanstående tabell visas hur du sätter upp ditt mål för fett baserat på den mängd kalorier du får äta per dag. Du bör äta tre mål om dagen. Om du till exempel har satt upp ett mål på 1 400 kalorier per dag blir den högsta tillåtna mängden fett per måltid 15 g. För att kunna hålla dig inom din dagliga fettranson får mellanmål inte innehålla mer än 3 g fett.

Antal kalorier du kan äta per dag	Max. mängd fett per måltid	Max. mängd fett från mellanmål per dag
1 200	12 g	3 g
1 400	15 g	3 g
1 600	17 g	3 g
1 800	19 g	3 g

Kom ihåg

- Håll dig till realistiska mål för kalorier och fett, eftersom det är ett bra sätt att behålla din viktminskning på lång sikt.
- Skriv ned vad du äter i en matdagbok, även kalori- och fetttinnehållet.
- Försök vara mer fysiskt aktiv innan du börjar ta kapslarna. Fysisk aktivitet är en viktig del av ett viktminskningsprogram. Kom ihåg att kontrollera med din läkare först, om du inte har motionerat tidigare.
- Fortsätt motionera när du tar Orlistat Stada och när du har slutat ta det.
- Orlistat Stada-viktminskningsprogrammet kombinerar kapslarna med ett kostschema och många olika resurser som hjälper dig förstå hur du ska äta en kalorireducerad, fettsnål kost tillsammans med goda råd för hur du blir mer aktiv.