

NAVODILO ZA UPORABO

alli 60 mg trde kapsule orlistat

Vsebuje pomembne nove podatke o varnosti. Preberite navodilo za uporabo.

Pomembni novi podatki o varnosti

To navodilo za uporabo vsebuje naslednje nove informacije v poglavjih 2 in 4. Natančno preberite te nove informacije, ki so prav tako navedene spodaj.

2. KAJ MORATE VEDETI, PREDEN BOSTE VZELI ZDRAVILO alli

Bodite posebno pozorni pri jemanju zdravila alli

Če imate bolezen ledvic. Če imate težave z vašimi ledvicami se pogovorite z zdravnikom preden vzamete zdravilo alli. Uporaba orlistata je lahko povezana z ledvičnimi kamni pri bolnikih, ki zbolevalo za kronično obliko bolezni ledvic.

Uporaba drugih zdravil

Povejte vašemu zdravniku preden vzamete zdravilo alli če jemljete:

- zdravilo za zdravljenje ščitnice (levotiroksin), saj bo verjetno potrebno prilagoditi vaš odmerek levotiroksina in določiti čas jemanja obeh zdravil tako, da jih ne boste jemali sočasno,
- zdravila za zdravljenje epilepsije; vsako spremembo v pogostnosti in jakosti krčev sporočite vašemu zdravniku.

4. MOŽNI NEŽELENI UČINKI

Drugi resni neželeni učinki

- vnetje trebušne slinavke (pankreatitis). Znaki lahko vključujejo hudo bolečino v predelu trebuha oz. tudi v predelu križa, možno povezano z vročino, slabostjo in bruhanjem.

Navodilo za uporabo

Natančno preberite celotno navodilo, ker vsebuje za vas pomembne podatke!

Zdravilo je na voljo brez recepta. Uporabljajte ga pazljivo in skrbno, da vam bo kar najbolj koristilo.

- Navodilo shranite. Morda ga boste želeli ponovno prebrati.
- Če imate dodatna vprašanja ali potrebujete nasvet, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.
- Če po 12 tednih uporabe zdravila alli ne boste zmanjšali telesne mase, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Morda boste morali prenehati jemati zdravilo alli.
- Če katerikoli neželeni učinek postane resen ali če opazite katerikoli neželeni učinek, ki ni omenjen v tem navodilu, obvestite svojega zdravnika ali farmacevta.

Navodilo vsebuje:

1. Kaj je zdravilo alli in za kaj ga uporabljamo
 - Tveganje ob prekomerni telesni masi
 - Kako alli deluje
2. Kaj morate vedeti, preden boste vzeli zdravilo alli
 - Ne jemljite zdravila alli
 - Bodite posebno pozorni pri jemanju zdravila alli
 - Jemanje drugih zdravil
 - Jemanje zdravila alli skupaj s hrano in pijačo
 - Nosečnost in dojenje
 - Vpliv na sposobnost upravljanja vozil in strojev
3. Kako jemati zdravilo alli
 - Priprave za izgubo telesne mase
 - Izberite začetni dan
 - Določite si cilj izgube telesne mase
 - Določite vaše vredosti kalorij in maščob

- Jemanje zdravila alli
 - Odrasli in starejši od 18 let
 - Koliko časa naj jemljem zdravilo alli?
 - Če ste vzeli preveč zdravila alli
 - Če ste pozabili vzeti zdravilo alli
- 4. Možni neželeni učinki
 - Resni neželeni učinki
 - Zelo pogosti neželeni učinki
 - Pogosti neželeni učinki
 - Učinki, opaženi pri krvnih preiskavah
 - Naučite se spoprijemati z dieto povezanimi učinki
- 5. Shranjevanje zdravila alli
- 6. Dodatne informacije
 - kaj vsebuje zdravilo alli
 - Izgled zdravila alli in vsebina pakiranja
 - Imetnik dovoljenja za promet z zdravilom
 - Druge koristne informacije

1. KAJ JE ZDRAVILO alli IN ZA KAJ GA UPORABLJAMO

Zdravilo alli se uporablja za zmanjševanje telesne mase pri odraslih, starejših od 18 let, ki imajo čezmerno telesno maso in indeks telesne mase (ITM), večji ali enak 28. Zdravilo alli naj se uporablja skupaj z nizkokalorično dieto z zmanjšanim vnosom maščob.

ITM predstavlja pot, kako ugotoviti ali imate zdravo maso ali imate čezmerno telesno maso glede na vašo višino. Spodnja tabela vam bo pomagala ugotoviti, ali imate čezmerno telesno maso in ali je zdravilo alli pravo za vas.

V tabeli poiščite svojo višino. Če tehtate manj, kakor je v tabeli navedeno za vašo višino, ne uporabljajte zdravila alli.

1,50 m	63 kg
1,55 m	67,25 kg
1,60 m	71,75 kg
1,65 m	76,25 kg
1,70 m	81 kg
1,75 m	85,75 kg
1,80 m	90,75 kg
1,85 m	95,75 kg
1,90 m	101 kg

Tveganje ob prekomerni telesni masi

Prekomerna telesna masa povečuje tveganje za razvoj nekaterih resnih zdravstvenih težav, kot sta sladkorna bolezen in srčne bolezni. Te okoliščine pri vas ne bodo povzročile slabega počutja, zato vam svetujemo splošen zdravstveni pregled pri vašem zdravniku.

Kako zdravilo alli deluje

Zdravilna učinkovina v zdravilu alli je oblikovana tako, da deluje na maščobe v vašem prebavnem sistemu. Preprečuje absorpcijo približno ene četrtine maščob, ki jo zaužijete s hrano. Maščoba se iz

telesa izloči in lahko povzroči nekatere spremembe v vašem črevesju (glejte poglavje 4). Za zmanjšanje verjetnosti pojava teh učinkov uživajte hrano z manj maščobami. Če se boste tega držali, bodo kapsule podpirale vaš trud tako, da boste izgubili več telesne mase kot samo z dieto. Za vsaka 2 kg, ki bi ju izgubili samo z dieto, vam alli lahko pomaga izgubiti 1 dodaten kilogram.

2. KAJ MORATE VEDETI, PREDEN BOSTE VZELI ZDRAVILO alli

Ne jemljite zdravila alli:

- če ste mlajši od 18 let
- če ste noseči ali dojite
- če jemljete ciklosporin, ki se uporablja po presaditvi organov, za hudo obliko revmatoidnega artritisa in nekatera huda kožna obolenja
- če jemljete varfarin ali katerokoli drugo zdravilo za redčenje krvi.
- če ste alergični na (preobčutljivi za) orlistat ali katerokoli sestavino zdravila alli, glejte poglavje 6 *za nadaljnje informacije*
- če imate holestazo (stanje, ko je izločanje žolča preprečeno)
- če imate težave z absorpcijo hrane (kronični malabsorpcijski sindrom), ki jih je diagnosticiral zdravnik

Bodite posebno pozorni pri jemanju zdravila alli

Če imate sladkorno bolezen. Pogovorite se s svojim zdravnikom, ki bo morda moral prilagoditi odmere vaših antidiabetičnih zdravil.

Če imate bolezen ledvic. Če imate težave z vašimi ledvicami se pogovorite z zdravnikom preden vzamete zdravilo alli. Uporaba orlistata je lahko povezana z ledvičnimi kamni pri bolnikih, ki zbolevalo za kronično obliko bolezen ledvic.

Uporaba drugih zdravil

Nekatera zdravila lahko vplivajo na delovanje zdravila alli ali pa zdravilo alli lahko vpliva na njihovo delovanje. Obvestite svojega zdravnika ali farmacevta, če jemljete ali ste pred kratkim jemali katerokoli zdravilo, tudi če ste ga kupili brez recepta.

Zdravila alli ne smete jemati istočasno s:

- ciklosporinom: ciklosporin se uporablja po presaditvi organov, ob hudi obliki revmatoidnega artritisa in pri nekaterih hudih kožnih obolenjih.
- varfarinom ali drugimi zdravili za redčenje krvi.

Peroralne kontracepcijske tablete in zdravilo alli

- Če dobite hudo drisko, so peroralne kontracepcijske tablete lahko manj učinkovite. V primeru hude driske uporabite dodatno kontracepcijsko metodo.

Multivitaminški pripravki in zdravilo alli

- Priporočljivo je, da uživajte multivitaminški pripravek, in sicer vsak dan. alli lahko zniža raven nekaterih vitaminov, ki jih absorbira vaše telo. Multivitaminški pripravek mora vsebovati vitamine A, D, E in K. Multivitaminški pripravek vzemite pred spanjem, ko ne boste jemali zdravila alli, saj boste tako pomagali zagotoviti, da se vitamini absorbirajo.

Povejte svojemu zdravniku, preden pričnete jemati zdravilo alli če jemljete:

- amiodaron, ki se uporablja za težave s srčnim ritmom
- akarbozo za zdravljenje sladkorne bolezni
- zdravilo za zdravljenje ščitnice (levotiroksin), saj bo verjetno potrebno prilagoditi vaš odmerek levotiroksina in določiti čas jemanja obeh zdravil tako, da jih ne boste jemali sočasno

- zdravila za zdravljenje epilepsije; vsako spremembo v pogostnosti in jakosti krčev sporočite vašemu zdravniku.

Jemanje zdravila alli skupaj s hrano in pijačo

Zdravilo alli jemljite skupaj z uravnoteženo nizkokalorično dieto z malo maščobami. Z dieto poskusite, preden začnete zdravljenje. Za informacije, kako predvideti vnos kalorij in maščob, glejte poglavje *Nadaljnje uporabne informacije* v modrih straneh poglavja 6.

Zdravilo alli jemljite v času obrokov. Navadno to pomeni eno kapsulo ob zajtrku, kosilu in večerji. V kolikor izpustite obrok ali vaš obrok ne vsebuje maščob, kapsule ne vzemite. Zdravilo alli ne deluje, če hrana ne vsebuje tudi maščob.

V kolikor jeste hrano z visoko vsebnostjo maščob, ne vzemite večjega odmerka, kot je priporočeno. Jemanje kapsule ob hrani, ki vsebuje veliko maščob lahko poveča možnost neželenih učinkov (glejte poglavje 4). Potrudite se izogniti hrani z visoko vsebnostjo maščob medtem ko jemljete zdravilo alli.

Nosečnost in dojenje

Če ste noseči ali dojite, ne jemljite zdravila alli.

Vpliv na sposobnost vožnje in upravljanja s stroji

Ni bilo opaženo, da bi jemanje zdravila vplivalo na sposobnost vožnje ali upravljanja s stroji.

3. KAKO JEMATI ZDRAVILO alli

Priprave na izgubo telesne mase

1. Izberite dan, ko boste program začeli izvajati

Vnaprej določite dan, ko boste začeli jemati kapsule. Preden boste začeli jemati kapsule, pričnite z dieto z manj kalorijami in manj maščobami ter dajte telesu nekaj dni časa, da se prilagodi na vaše nove prehranjevalne navade. Zapišite si v vaš dnevnik prehranjevanja kaj ste jedli. Dnevnik prehranjevanja so učinkoviti, ker ste bolj pozorni kaj in koliko ste jedli ter vam služijo kot osnova za spremembe.

2. Odločite se o ciljih za izgubo telesne mase

Premislite o tem koliko telesne mase želite izgubiti in nato določite vašo ciljno telesno maso. Realistični cilj je izguba 5 do 10 % vaše izhodiščne telesne mase. Telesna masa, ki jo boste izgubili, se lahko spreminja od tedna do tedna. Prizadevati si morate, da telesno maso izgubljate postopoma, največ do 0,5 kg tedensko.

3. Določite ciljni vnos kalorij in maščob

V pomoč pri doseganju vaših ciljev izgube telesne mase določite dva dnevna cilja, enega za kalorije in drugega za maščobe. Za nadaljnje nasvete glejte modre strani v poglavju 6 *Nadaljnje uporabne informacije*

Jemanje zdravila alli

Odrasli, stari 18 let in več:

- Vzemite po eno kapsulo trikrat na dan.
- Zdravilo alli vzemite ob obrokih. Po navadi to pomeni po eno kapsulo pri zajtrku, kosilu in večerji. Prepričajte se, da so vaši trije glavni obroki dobro uravnoteženi ter vsebujejo znižane kalorije in manj maščob.
- V kolikor izpustite obrok ali vaš obrok ne vsebuje maščob, kapsule ne vzemite. Zdravilo alli ne deluje razen v primeru, ko hrana vsebuje tudi maščobe.
- Zdravilo alli vzemite tik pred obroki, med njimi ali do eno uro po njih.
- Kapsulo pogoltnite celo z vodo.
- Ne vzemite več kakor tri kapsule na dan.
- Vaš dnevni odmerek zdravila alli lahko hranite v modri škatlici (Shuttle), ki je vključena v tem

pakiranju.

- Uživajte hrano, ki vsebuje manj maščob, da bi tako zmanjšali možnost neželenih učinkov (glejte poglavje 4).
- Poskusite postati telesno bolj dejavni, preden začnete zdravljenje. Telesna dejavnost je pomemben del programa za izgubljanje telesne mase. Posvetujte se z zdravnikom v kolikor pred tem niste bili telesno aktivni.
- Nadaljujte s telesno dejavnostjo med jemanjem zdravila alli in po končanem jemanju.

Kako dolgo naj jemljem alli

- Zdravila alli ne smete jemati več kot 6 mesecev.
- Če po 12 tednih uporabe zdravila alli ne boste zmanjšali telesne mase, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Morda boste morali prenehati jemati zdravilo alli.
- Učinkovita izguba telesne mase ne pomeni zgolj spremembe prehranjevalnih navad v krajšem obdobju, ki se povrnejo k vašim starim navadam. Ljudje, ki izgubijo telesno maso in znižano maso vzdržujejo, napravijo tudi spremembe življenjskega sloga, ki vključujejo spremembe v prehranjevanju in telesni aktivnosti.

Če ste vzeli večji odmerek zdravila alli, kot bi smeli

Ne vzemite več kakor tri kapsule zdravila alli v enem dnevu.

→ Če ste vzeli preveč kapsul, se takoj posvetujte z zdravnikom.

Če ste pozabili vzeti zdravilo alli

Če ste izpustili odmerek zdravila alli:

- Če je od vašega zadnjega obroka minila manj kakor ena ura, vzemite izpuščen odmerek.
- Če je od vašega zadnjega obroka minila več kakor ena ura, ne vzemite izpuščenega odmerka. Počakajte in vzemite naslednji odmerek kot običajno ob vašem naslednjem glavnem obroku.

4. MOŽNI NEŽELENI UČINKI

Kot vsa zdravila ima lahko tudi zdravilo alli neželene učinke, ki pa se ne pojavijo pri vseh bolnikih. Večina neželenih učinkov, povezanih z zdravilom alli (kot naprimer vetrovi (napenjanje) z ali brez oljnih madežev, nenadno ali pogostejše premikanje črevesja in mehko blato), je povzročena zaradi njegovega delovanja na vaš prebavni sistem (glejte poglavje 1). Za zmanjšanje možnosti pojava teh učinkov na črevesje uživajte hrano z manj maščobami.

Resni neželeni učinki

Ni poznano, kako pogosto se tovrstni neželeni učinki pojavijo.

Hude alergijske reakcije

- Znaki hude alergijske reakcije vključujejo: hude težave z dihanjem, potenje, izpuščaj, srbenje, otekel obraz, hiter srčni utrip, kolaps.
- Prenehajte z jemanjem kapsul. Takoj poiščite zdravniško pomoč.

Drugi resni neželeni učinki

- krvavitev iz danke (rektuma)
- divertikulitis (vnetje debelega črevesja). Simptomi lahko vključujejo bolečino v trebuhu (abdomnu), zlasti na levi strani, lahko s spremljajočo vročino in zaprtjem.
- vnetje trebušne slinavke (pankreatitis). Znaki lahko vključujejo hudo bolečino v predelu trebuha oz. tudi v predelu križa, možno povezano z vročino, slabostjo in bruhanjem.
- kožni mehurji (vključno z mehurji, ki pokajo)
- hude bolečine v trebuhu, povzročene z žolčnimi kamni
- hepatitis (vnetje jeter). Simptomi lahko vključujejo porumenitev kože in oči, srbenje, bolečine v

trebuhu in otrdela jetra.

➔ Prenehajte z jemanjem kapsul. Če opazite katerikoli od teh učinkov, obvestite svojega zdravnika.

Zelo pogosti neželeni učinki

Lahko prizadenejo več kakor 1 od 10 ljudi, ki jemljejo alli.

- vetrovi (napenjanje) z ali brez oljnih madežev
- nenadno premikanje črevesja
- mastno ali oljnato blato
- mehko blato

➔ **Povejte zdravniku ali farmacevtu**, če katerikoli od teh neželenih učinkov postane resen ali vam povzroča težave.

Pogosti neželeni učinki

Lahko prizadenejo do 1 od 10 ljudi, ki jemljejo alli.

- bolečine v trebuhu
- inkontinenca (blata)
- mehko/tekoče blato
- bolj pogosto gibanje črevesja
- tesnoba

➔ **Povejte zdravniku ali farmacevtu**, če katerikoli od teh neželenih učinkov postane resen ali vam povzroča težave.

Učinki, opaženi pri krvnih preiskavah

Ni poznano, kako pogosto se tovrstni neželeni učinki pojavijo.

- zvišane vrednosti nekaterih jetrnih encimov
- učinkovanje na strjevanje krvi pri osebah, ki jemljejo zdravila za redčenje krvi (antikoagulante), kot je varfarin

➔ Povejte zdravniku, da jemljete zdravilo alli ko imate krvne preiskave.

Če katerikoli neželeni učinek postane resen ali če opazite katerikoli neželeni učinek, ki ni omenjen v tem navodilu, obvestite svojega zdravnika ali farmacevta.

Naučite se spoprijemati z neželenimi učinki

Najbolj pogosti neželeni učinki so povzročeni na način, na katerega kapsula deluje in odražajo koliko maščob je bilo iz vašega telesa izločenih. Takšni neželeni učinki so značilni za prvih nekaj tednov uporabe kapsul, dokler se ne navadite na omejevanje količine maščobe v hrani. Taki učinki, povezani z vašim prehranjevanjem so lahko znak, da ste zaužili več maščobe, kot bi je smeli.

Z upoštevanjem naslednjih osnovnih pravil se lahko naučite kar najbolj zmanjšati učinek z dieto povezanih neželenih učinkov:

- Obroke z manj maščobami začnite uživati nekaj dni ali celo en teden prej, preden začnete jemati kapsule alli.
- Bodite pozorni na vsebnost maščob v hrani in na velikost obroka. Naučite se kako veliki obroki bodo z manjšo verjetnostjo presegli vašo ciljno vrednost dnevnega vnosa maščob.
- Količino maščobe, ki jo smete zaužiti, porazdelite med vse dnevne obroke. Ne varčujte z maščobo in kalorijami, ki jih boste potem užili v obroku z veliko maščobami ali s sladico, kot ste morda delali pri drugih shujševalnih programih.
- Večina uporabnikov kapsul, ki je imela neželene učinke, se jih je naučila obvladati s prilagoditvijo prehranjevanja.

Ne skrbite, če ne boste imeli nobenih od omenjenih težav. To ne pomeni, da kapsule ne delujejo.

5. SHRANJEVANJE ZDRAVILA alli

Zdravilo shranjujte nedosegljivo otrokom!

Zdravila alli ne smete uporabljati po datumu izteka roka uporabnosti, ki je naveden na škatli.

Shranjujte pri temperaturi do 25 °C.

Vsebnik shranjujte tesno zaprt za zagotovitev zaščite pred vlago.

Vsebnik vsebuje dve enoti sušilnega sredstva, ki vsebujeta silikagel, ki ohranja kapsule suhe. Sušilno sredstvo pustite v vsebniku. Ne pogolnite sušilnega sredstva.

Vaš dnevni odmerek zdravila alli lahko hranite v modri škatlici (Shuttle), ki je vključena v tem pakiranju. Zavrzite vsako kapsulo, če je v tej škatlici za prenašanje shranjena več kot en mesec.

6. DODATNE INFORMACIJE

Kaj vsebuje zdravilo alli

Zdravilna učinkovina v zdravilu alli je orlistat. Ena trda kapsula vsebuje 60 mg orlistata.

Pomožne snovi so:

- **Vsebina kapsule:** mikrokristalna celuloza (E460), natrijev karboksimetilškrob, povidon (E1201), natrijev lavrilsulfat, smukec.
- **Ovojnica kapsule:** želatina, indigotin (E132), titanov dioksid (E171), natrijev lavrilsulfat, sorbitan monolavrat, črno črnilo (šelak, črni železov oksid (E172), propilenglikol).
- **Črta na kapsuli:** želatina, polisorbat 80, indigotin (E132).

Izgled zdravila alli in vsebina pakiranja

Kapsule alli imajo ovoj in pokrovček turkizne barve, na sredi pa temno modro črto in napis »alli«.

Zdravilo alli je na voljo v pakiranjih po 42, 60, 84 in 90 kapsul. Vsa navedena pakiranja na trgu niso na voljo.

Modra škatlica (Shuttle), ki je vključena v pakiranju, služi za shranjevanje vašega dnevnega odmerka zdravila alli.

Imetnik dovoljenja za promet z zdravilom in izdelovalec

Imetnik dovoljenja za promet z zdravilom: Glaxo Group Limited, Glaxo Wellcome House, Berkeley Avenue, Greenford, Middlesex UB6 0NN, Velika Britanija

Izdelovalca: Famar, 190 11 Avlona, Grčija
ali
Catalent UK Packaging Limited, Sedge Close, Headway, Great Oakley, Corby,
Northamptonshire NN18 8HS, Velika Britanija

Za vse morebitne nadaljnje informacije o tem zdravilu se lahko obrnete na predstavništvo imetnika dovoljenja za promet z zdravilom:

Za vse morebitne nadaljnje informacije o tem zdravilu ali o programu za izgubo telesne mase se lahko obrnete na spletno stran v vašem lokalnem jeziku.

België/Belgique/Belgien

GlaxoSmithKline s.a./n.v.
Tél/Tel: + 32 2 656 2900
www.alli.be

Luxembourg/Luxemburg

GlaxoSmithKline s.a./n.v.
Belgique/Belgien
Tél/Tel: + 32 2 656 2900
www.alli.be

България

ГлаксoСмитКлайн Консюмър Хелткеър
(СБМТС)
Тел.: + 359 2 953 10 34
www.alli.bg

Magyarország

GlaxoSmithKline Kft.
Consumer Healthcare
Tel.: + 36 1 225 5800
www.alliprogram.hu

Česká republika

GlaxoSmithKline s.r.o.
Tel: + 420 222 001 111
gsk.czmail@gsk.com
www.alli.cz

Malta

GlaxoSmithKline (Malta) Limited
Tel: + 356 21 238131
www.alli.com.mt

Danmark

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare A/S
Tlf: + 45 44 86 86 86
dk.info@gsk.com
www.alliplan.dk

Nederland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare BV
Tel: + 31 (0)30 6938700
Info.nlch@gsk.com
www.alli.nl

Deutschland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH
& Co. KG,
Tel: 0049 (0) 180 3 63462554
www.alliprogramm.de

Norge

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tlf: + 47 22 70 22 01
dk.info@gsk.com
www.alliplan.no

Eesti

GlaxoSmithKline Eesti OÜ
Tel: + 372 6676 979
estonia@gsk.com
www.alli.gsk.ee

Österreich

GlaxoSmithKline Markenartikel GmbH
Tel: 0043 (0) 512 / 390 110-40
www.alliprogramm.at

Ελλάδα

GlaxoSmithKline A.E.B.E.
Λ. Κηφισίας 266, 152 32 Χαλάνδρι
Κλάδος ΜΗ.ΣΥ.ΦΑ & Καταναλωτικών
Προϊόντων, Κόδρου 3, 152 32 Χαλάνδρι
Τηλ: + 30 210 68 82 362
www.alli.gr

España

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, S.A.
Tel: + 34 902 014 400
www.alli.com.es

France

GlaxoSmithKline Santé Grand Public
Tél.: + 33 (0)1 39 17 80 00
www.alliprogramme.fr

Ireland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
(Ireland) Limited
Tel: + 353 (0)1 495 5000
www.alli.ie

Ísland

GlaxoSmithKline ehf.
Sími: + 354 540 8000

Italia

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.p.A.
Tel: + 39 02 38062020
www.alli.it

Κύπρος

Εκπρόσωπος του Κατόχου Άδειας
Κυκλοφορίας: Χ.Α.Παπαέλληνας & Σία Λτδ,
Τ.Θ. 24018, 1700 Λευκωσία
Τηλ. +357 22 741 741
www.alli.com.cy

Latvija

GlaxoSmithKline Latvia SIA
Tel: + 371 67312687
LV-epasts@gsk.com
www.alli.com.lv

Lietuva

GlaxoSmithKline Lietuva UAB
Tel: + 370 5 264 90 00
info.lt@gsk.com
www.alli.lt

Polska

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.
Tel.: + 48 (0)22 576 96 00
www.alli.pl

Portugal

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare – Produtos
para a Saúde e Higiene, Lda, Lda.
Tel: + 351 800201343
LIS.FI-CH@gsk.com
www.alli.pt

România

GlaxoSmithKline (GSK) S.R.L.
Tel: + 40 21 302 8 208
www.alli.ro

Slovenija

GlaxoSmithKline, d.o.o.
tel.: + 386 (0)1 280 25 66
www.alli.si

Slovenská republika

GlaxoSmithKline Slovakia s. r. o.
Tel: + 421 (0)2 48 26 11 11
recepcia.sk@gsk.com
www.alli.sk

Suomi/Finland

GlaxoSmithKline Oy
Consumer Healthcare
Puh/Tel: +358 (0)10 30 30 625
Finland.tuoteinfo@gsk.com
www.alliplan.fi

Sverige

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: + 46 020 363 636
dk.info@gsk.com
www.alliplan.se

United Kingdom

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare UK
Tel: + 44 (0)500 888 878 (Freephone)
customer.relations@gsk.com
www.alli.co.uk

Navodilo je bilo odobreno (MM/LLLL).

Podrobnejša informacija o tem zdravilu je na voljo na spletni strani Evropske agencije za zdravila (EMA): www.ema.europa.eu.

NADALJNJE UPORABNE INFORMACIJE

Tveganje ob prekomerni telesni masi

Prekomerna telesna masa povečuje tveganje za razvoj nekaterih resnih zdravstvenih težav, kot so:

- povišan krvni pritisk
- sladkorna bolezen
- srčne bolezni
- infarkt
- nekatere oblike raka
- osteoartritis.

Pogovorite se z vašim zdravnikom glede tveganja za razvoj nekaterih zdravstvenih stanj.

Pomembnost izgube telesne mase

Znižanje telesne mase in vzdrževanje (naprimer z izboljšanjem prehranjevalnih navad in povečanjem vaše telesne dejavnosti) vam lahko pomaga znižati tveganje za resne zdravstvene težave in pomaga izboljšati vaše zdravje.

Uporabni nasveti za vašo dieto in vaši cilji glede vnosa kalorij in maščob medtem ko jemljete zdravilo alli

Zdravilo alli je potrebno jemati skupaj z dieto z zmanjšanim vnosom kalorij in maščob. Kapsule delujejo na način da preprečijo nekaterim maščobam, ki ste jih pojedli, da bi se absorbirale, zato lahko še vedno jeste hrano iz večine skupin hranil, kot ste to počeli dosedaj. Čeprav se morate osredotočiti na kalorije in maščobe, ki jih pojedete, je zelo pomembno da je vaša dieta uravnotežena. Lahko izberete hrano, ki vsebuje različna živila in se naučite kako jesti zdravo skozi daljše obdobje.

Razumeti pomembnost ciljnih vnosov kalorij in maščob

Kalorije so merilo energije, ki jo vaše telo potrebuje. Imenujemo jih tudi kilokalorije ali kcal. Energijo lahko prav tako merimo v kilojoulih, kar lahko prav tako opazite na oznakah hrane.

- Cilj vnosa kalorij je najvišje število kalorij, ki jih boste pojedli dnevno. Glejte tudi tabelo v nadaljevanju tega poglavja.
- Cilj vnosa v gramih maščob je najvišje število gramov maščobe, kot jih boste pojedli v vsakem obroku. Tabela Določitev ciljnih vrednosti števila gramov maščob sledi v nadaljevanju tega poglavja
- Nadzor vnosa ciljnih vrednosti maščob je bistvenega pomena zaradi samega načina delovanja kapsule. Jemanje zdravila alli pomeni, da bo vaše telo prepustilo več zaužitih maščob in se je zato potrebno boriti, da bi pojedli manj maščob kot prej.
- Trudite se da boste izgubljali telesno maso postopoma in stalno. Idelano je izgubiti do 0,5 kg tedensko.

Določite ciljne vrednosti kalorij

Naslednja tabela je bila izdelana z namenom, da vam pomaga določiti ciljne vrednosti kalorij na način, da bi vnesli 500 kalorij dnevno manj kot jih potrebujete za vzdrževanje vaše telesne mase. To doprinese do 3.500 manj kalorij na teden, kolikor je približno število kalorij v 0,5 kg maščob.

Vaša ciljna vrednost kalorij bi vam morala omogočati, da zmanjšate telesno maso s postopnim in stalnim tempom, približno pol kilograma (1 funt) na teden, brez občutka frustracije ali prikrajšanosti.

Uživanje manj kakor 1200 kalorij na dan ni priporočljivo.

Za določitev ciljnih vrednosti kalorij morate poznati stopnjo vaše telesne dejavnosti. Bolj ko ste dejavni, višja je vaša ciljna vrednost kalorij. Ta program navaja dve stopnji dejavnosti:

- Nizka stopnja telesne dejavnosti pomeni, da hodite malo ali nič, da se redko ali nikoli ne vzpenjate po stopnicah, ne vrtnarite ali ne opravljate druge telesne dejavnosti vsak dan.
- Stopnja zmerne telesne dejavnosti pomeni, da potrošite 150 kalorij na dan za telesno dejavnost. Zmerno dejavni ste na primer, če prehodite približno 3 km (2 miljji), 30 do 45 minut vrtnarite ali pretečete 2 kilometra (1,25 milije) v 15 minutah. Izberite stopnjo, ki najbolj ustreza vaši vsakodnevni rutini. Če niste prepričani, katera stopnja je za vas ustrezna, izberite stopnjo z majhno telesno dejavnostjo.

Ženske

Nizka stopnja telesne dejavnosti	manj kot 68,1 kg	1200 kalorij
	68,1 kg do 74,7 kg	1400 kalorij
	74,8 kg do 83,9 kg	1600 kalorij
	84,0 kg in več	1800 kalorij
Stopnja zmerne telesne dejavnosti	manj kot 61,2 kg	1400 kalorij
	61,3 kg do 65,7 kg	1600 kalorij
	65,8 kg in več	1800 kalorij

Moški

Nizka stopnja telesne dejavnosti	manj kot 65,7 kg	1400 kalorij
	65,8 kg do 70,2 kg	1600 kalorij
	70,3 kg in več	1800 kalorij
Stopnja zmerne telesne dejavnosti	59,0 kg in več	1800 kalorij

Določite ciljne vrednosti maščob

Spodnja tabela prikazuje kako določiti vaše ciljne vrednosti maščob, da upoštevate še količino kalorij, ki jih določite kot vaš dnevni vnos. Načrtujte tako, da boste jedli trikrat dnevno. Če ste, naprimer, določili vrednost 1.400 kalorij na dan, bo vaše najvišje ciljno število maščob 15 gramov. Da ohranite vašo dnevno ciljno vrednost maščob, prigrizek ne sme vsebovati več kot 3 g maščob.

Ciljna vrednost kalorij	Največja količina maščob v posameznem obroku	Največja količina maščob v prigrizku/dan
1200 kalorij	12 g	3 g
1400 kalorij	15 g	3 g
1600 kalorij	17 g	3 g
1800 kalorij	19 g	3 g

Zapomnite si:

- Določite si realne ciljne vrednosti kalorij in maščob saj je to dobra pot izgube telesne mase in vzdrževanja statusa skozi daljše obdobje
- Zapišite kaj pojedete v dnevnik prehranjevanja, vključno z vsebnostmi kalorij in maščob.
- Poskusite postati telesno bolj dejavni preden začnete jemati kapsule. Telesna aktivnost ja pomemben del programa za izgubo telesne mase. Zapomnite si da je potrebno predhodno obiskati zdravnika, v kolikor niste bili telesno aktivni.

- Nadaljujte s telesno aktivnostjo med in po prenehanju jemanja zdravila alli.

Program za izgubo telesne mase alli je kombinacija kapsul in načrta prehranjevanja ter širokega spektra pripomočkov, da bi vam pomagali razumeti kako uživati hrano z manj kalorijami, maščobami in navodili, kako postati bolj aktivni.

Spletna stran alli (prosimo uporabite naslov za spletno stran v vašem lokalnem jeziku, ki se nahaja v seznamu predstavništva imetnika dovoljenja za promet) ponuja širok nabor interaktivnih pripomočkov, receptov z nizko vsebnostjo maščob, vodila za telesno aktivnost in druge uporabne informacije, ki bodo pomagale da boste pričeli z zdravim življenjem in vas bodo podpirale pri dosegu ciljev izgube telesne mase, skupaj s podrobnimi informacijami o programu za izgubo telesne mase, ki bo narejen individualno za vas.

Obiščite www.alli.si