

ULOTKA DLA PACJENTA: INFORMACJA DLA UŻYTKOWNIKA

Orlistat Sandoz 60 mg, kapsulki, twarde *Orlistatum*

Należy przeczytać uważnie całą ulotkę, ponieważ zawiera ona informacje ważne dla pacjenta.

Lek ten jest dostępny bez recepty. Aby jednak uzyskać najlepszy wynik leczenia, należy stosować lek Orlistat Sandoz 60 mg ostrożnie.

- Należy zachować tę ulotkę, aby w razie potrzeby móc ją ponownie przeczytać.
- Należy zwrócić się do farmaceuty, jeśli potrzebna jest rada lub dodatkowa informacja.
- Jeśli zmniejszenie masy ciała nie nastąpi po 12 tygodniach stosowania leku Orlistat Sandoz 60 mg, należy skontaktować się z lekarzem lub farmaceutą. Może być konieczne zaprzestanie stosowania leku.
- Jeśli nasili się którykolwiek z objawów niepożądanych lub wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane niewymienione w ulotce, należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceucie.

Spis treści ulotki:

1. Co to jest lek Orlistat Sandoz 60 mg i w jakim celu się go stosuje
2. Informacje ważne przed zastosowaniem Orlistat Sandoz 60 mg
3. Jak stosować lek Orlistat Sandoz 60 mg
4. Możliwe działania niepożądane
5. Jak przechowywać lek Orlistat Sandoz 60 mg
6. Inne informacje

1. CO TO JEST LEK ORLISTAT SANDOZ 60 mg I W JAKIM CELU SIĘ GO STOSUJE

Orlistat Sandoz 60 mg stosuje się w celu zmniejszenia masy ciała u osób w wieku co najmniej 18 lat z nadwagą, których wskaźnik masy ciała (BMI) wynosi 28 lub więcej. Lek należy stosować z dietą o zmniejszonej kaloryczności i obniżonej zawartości tłuszczu.

Wskaźnik BMI określa, czy pacjent ma prawidłową masę ciała lub czy ma nadwagę w stosunku do swojego wzrostu. Poniższa tabela pomoże określić, czy pacjent ma nadwagę i czy stosowanie leku Orlistat Sandoz 60 mg jest dla niego wskazane.

W tabeli należy odszukać swój wzrost. Jeśli masa ciała pacjenta jest mniejsza od masy ciała podanej w tabeli dla takiego wzrostu, nie należy stosować leku Orlistat Sandoz 60 mg.

Wzrost	Masa ciała
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

Zagrożenia związane z nadwagą

Nadwaga zwiększa ryzyko wielu poważnych chorób, takich jak cukrzyca i choroby serca. Choroby te nie muszą powodować złego samopoczucia, dlatego należy zwrócić się do lekarza w celu zbadania ogólnego stanu zdrowia.

Jak działa lek Orlistat Sandoz 60 mg

Substancja czynna leku Orlistat Sandoz 60 mg działa na tłuszcz znajdujący się w przewodzie pokarmowym. Hamuje ona wchłanianie około jednej czwartej tłuszczu pochodzącego z pokarmu.

Tłuszcz ten zostanie wydalany z organizmu ze stolcem. Możliwe jest wystąpienie działań niepożądanych

związanych z dietą (patrz punkt 4), dlatego tak ważne jest stosowanie w trakcie leczenia diety z obniżoną zawartością tłuszczu. Jeśli pacjent będzie postępował zgodnie z zaleceniami, działanie leku będzie wspierać proces chudnięcia, a zmniejszenie masy ciała będzie większe niż przy zastosowaniu samej diety. Na każde 2 kg, które można stracić w wyniku stosowania samej diety, przypada dodatkowy 1 kg wynikający ze stosowania leku Orlistat Sandoz 60 mg.

2. INFORMACJE WAŻNE PRZED ZASTOSOWANIEM LEKU ORLISTAT SANDOZ 60 mg

Kiedy nie stosować leku Orlistat Sandoz 60 mg

- Jeśli pacjent ma mniej niż 18 lat.
- Jeśli pacjentka jest w ciąży lub karmi piersią.
- Jeśli pacjent otrzymuje cyklosporynę stosowaną po przeszczepieniu narządu, w leczeniu ciężkiego reumatoidalnego zapalenia stawów i niektórych ciężkich chorób skóry.
- Jeśli pacjent stosuje warfarynę lub inne leki przeciwzakrzepowe.
- Jeśli pacjent ma uczulenie (nadwrażliwość) na orlistat lub którykolwiek z pozostałych składników leku Orlistat Sandoz 60 mg (patrz punkt 6).
- Jeśli pacjent ma zastój żółci (zablokowany odpływ żółci z wątroby).
- Jeśli lekarz stwierdził u pacjenta zaburzenia wchłaniania substancji pokarmowych (tzw. przewlekły zespół złego wchłaniania).

Kiedy zachować szczególną ostrożność stosując lek Orlistat Sandoz 60 mg

Jeśli pacjent ma cukrzycę, powinien zgłosić się do lekarza, gdyż może być konieczne dostosowanie dawki leku przeciwcukrzycowego.

Jeśli pacjent ma chorobę nerek, powinien skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem stosowania leku Orlistat Sandoz 60 mg. U pacjentów z przewlekłymi chorobami nerek przyjmowanie orlistatu może spowodować powstawanie kamieni nerkowych.

Stosowanie innych leków

Lek Orlistat Sandoz 60 mg może wpływać na działanie innych stosowanych leków.

Należy powiedzieć lekarzowi lub farmaceucie o wszystkich przyjmowanych aktualnie lub ostatnio lekach, również tych, które wydawane są bez recepty.

Nie należy stosować leku Orlistat Sandoz 60 mg z następującymi lekami:

- cyklosporyną: cyklosporyna jest stosowana po przeszczepieniu narządu, w leczeniu ciężkiego reumatoidalnego zapalenia stawów i niektórych ciężkich chorób skóry;
- warfarynę lub innymi lekami przeciwzakrzepowymi.

Doustne środki antykoncepcyjne i Orlistat Sandoz 60 mg

Doustne środki antykoncepcyjne mogą być mniej skuteczne podczas ciężkiej biegunki. W razie rozwoju ciężkiej biegunki należy stosować dodatkową metodę zapobiegania ciąży.

Preparaty wielowitaminowe i Orlistat Sandoz 60 mg

Należy codziennie przyjmować preparat multiwitaminowy, gdyż lek Orlistat Sandoz 60 mg może zaburzać wchłanianie niektórych witamin. Preparat multiwitaminowy powinien zawierać witaminy A, D, E oraz K. Preparat ten należy przyjmować przed snem, kiedy nie stosuje się leku Orlistat Sandoz 60 mg, aby upewnić się, że witaminy zostaną wchłonięte.

Przed zastosowaniem leku Orlistat Sandoz 60 mg należy powiedzieć lekarzowi lub farmaceucie o stosowaniu następujących leków:

- amiodaron (lek stosowany w zaburzeniach rytmu serca);
- akarboza (lek przeciwcukrzycowy stosowany w leczeniu cukrzycy typu 2). Nie zaleca się stosowania leku Orlistat Sandoz 60 mg u pacjentów przyjmujących akarbozę.
- lek stosowany w leczeniu tarczycy (lewotyroksyna), gdyż może być konieczne dostosowanie dawki i przyjmowanie obu leków o różnych porach dnia;

- lek przeciwpadaczkowy, gdyż należy omówić z lekarzem każdą zmianę częstości i nasilenia drgawek.

Podczas stosowania leku Orlistat Sandoz 60 mg należy powiedzieć lekarzowi lub farmaceucie o stosowaniu następujących leków:

- zmniejszających ciśnienie tętnicze krwi, gdyż może być konieczne dostosowanie ich dawki;
- zmniejszających stężenie cholesterolu we krwi, gdyż może być konieczne dostosowanie ich dawki.

Stosowanie leku Orlistat Sandoz 60 mg z jedzeniem i pić

Lek Orlistat Sandoz 60 mg należy stosować razem z niskokaloryczną dietą o zmniejszonej zawartości tłuszczu. Należy spróbować zastosować taką dietę jeszcze przed rozpoczęciem leczenia. Informacje o sposobie określenia właściwej kaloryczności i zawartości tłuszczu w pożywieniu znajdują się w punkcie 6 „Dalsze przydatne informacje”.

Lek Orlistat Sandoz 60 mg należy przyjmować w porze posiłków. Oznacza to zazwyczaj przyjmowanie po jednej kapsułce w trakcie śniadania, obiadu i kolacji (patrz punkt 3 „Jak stosować lek Orlistat Sandoz 60 mg”). Jeśli pacjent pomija któryś z posiłków lub spożywa posiłek bez tłuszczu, nie powinien przyjmować kapsułki. Lek Orlistat Sandoz 60 mg nie działa, jeśli pokarm nie zawiera tłuszczu.

Jeśli posiłek zawiera dużo tłuszczu, nie należy przyjmować więcej niż jednej kapsułki. Jednak przyjęcie kapsułki podczas posiłku ze zbyt dużą zawartością tłuszczu może zwiększyć ryzyko działań niepożądanych związanych z dietą (patrz punkt 4). Należy dołożyć starań, aby w trakcie przyjmowania leku Orlistat Sandoz 60 mg nie stosować diety o dużej zawartości tłuszczu.

Ciąża i karmienie piersią

Nie należy stosować leku Orlistat Sandoz 60 mg w czasie ciąży lub karmienia piersią.

Prowadzenie pojazdów i obsługiwanie maszyn

Nie obserwowano wpływu leku na zdolność prowadzenia pojazdów i obsługiwanie maszyn.

3. JAK STOSOWAĆ LEK ORLISTAT SANDOZ 60 mg

Przygotowania do odchudzania

1. Wybór dnia rozpoczęcia leczenia

Należy z wyprzedzeniem wybrać dzień, w którym zacznie się przyjmowanie kapsułek. Przed rozpoczęciem leczenia należy wprowadzić dietę o zmniejszonej kaloryczności i zawartości tłuszczu, aby organizm miał kilka dni na przystosowanie się do nowego sposobu odżywiania. Należy zapisywać spożywane produkty w dzienniku posiłków. Prowadzenie dziennika posiłków jest skuteczne, gdyż uświadamia pacjentowi, co i jak dużo je, dając podstawę do dokonania zmian w sposobie odżywiania.

2. Określenie docelowego zmniejszenia masy ciała

Należy zastanowić się nad planowanym zmniejszeniem masy ciała i ustalić docelową wagę. Realnym celem jest zmniejszenie wyjściowej masy ciała o 5% do 10 %. Masa ciała może się zmniejszać w różnym stopniu w kolejnych tygodniach. Należy założyć stopniowe, stałe zmniejszanie masy ciała o około 0,5 kg tygodniowo.

3. Określenie docelowego spożycia kalorii i tłuszczu

W osiągnięciu zamierzonego celu pomocne będzie wyznaczenie dwóch dziennych limitów: spożywanych kalorii i spożywanego tłuszczu. Dalsze informacje znajdują się w punkcie 6 „Dalsze przydatne informacje”.

Przyjmowanie leku Orlistat Sandoz 60 mg

Dorośli w wieku co najmniej 18 lat

- Należy przyjmować po 1 kapsułce trzy razy na dobę.
- Lek Orlistat Sandoz 60 mg należy przyjmować w porze posiłków. Oznacza to zazwyczaj po jednej kapsułce w porze śniadania, obiadu i kolacji. Należy się upewnić, że trzy zasadnicze posiłki są dobrze zrównoważone, zawierają mniej kalorii i tłuszczu.
- Jeśli pacjent pomija posiłek lub jego posiłek nie zawiera tłuszczu, nie powinien przyjmować kapsułki. Lek Orlistat Sandoz 60 mg nie działa, jeśli pokarm nie zawiera tłuszczu.
- Lek Orlistat Sandoz 60 mg należy przyjmować bezpośrednio przed, w trakcie lub w ciągu jednej godziny po posiłku.
- Kapsułkę należy połknąć w całości, popijając wodą.
- Nie należy przyjmować więcej niż 3 kapsułki na dobę.
- Należy spożywać posiłki z mniejszą zawartością tłuszczu, aby ograniczyć możliwość wystąpienia działań niepożądanych związanych ze stosowaną dietą (patrz punkt 4).
- Przed rozpoczęciem leczenia należy zwiększyć aktywność fizyczną. Jest ona ważną częścią programu odchudzania. Osoby, które wcześniej nie ćwiczyły, powinny najpierw skonsultować się z lekarzem.
- Aktywność fizyczną należy utrzymywać zarówno w trakcie stosowania leku Orlistat Sandoz 60 mg, jak i po zakończeniu leczenia.

Jak długo należy stosować lek Orlistat Sandoz 60 mg

- Leku Orlistat Sandoz 60 mg nie należy stosować dłużej niż 6 miesięcy.
- Jeśli po 12 tygodniach stosowania leku Orlistat Sandoz 60 mg masa ciała nie zmniejszy się, należy poradzić się lekarza lub farmaceuty. Może być konieczne odstawienie leku.
- Skuteczne odchudzanie nie polega tylko na krótkotrwałej zmianie nawyków żywieniowych i powrocie do starych nawyków. Osoby, które chudną i chcą utrzymać zmniejszoną masę ciała, powinny zmienić styl życia, w tym zmienić sposób odżywiania się i utrzymać aktywność fizyczną.

Zastosowanie większej niż zalecana dawki leku Orlistat Sandoz 60 mg

Nie należy przyjmować więcej niż 3 kapsułki na dobę.

- W razie przyjęcia za dużej ilości kapsułek, należy skontaktować się z lekarzem tak szybko, jak to możliwe.

Pominięcie zastosowania leku Orlistat Sandoz 60 mg

W razie pominięcia przyjęcia kapsułki:

- jeśli od ostatniego głównego posiłku upłynęła mniej niż godzina, należy przyjąć pominiętą kapsułkę;
- jeśli od ostatniego głównego posiłku upłynęła więcej niż godzina, nie należy przyjmować pominiętej kapsułki. Należy odczekać i przyjąć następną kapsułkę w czasie następnego głównego posiłku.

4. MOŻLIWE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

Jak każdy lek, Orlistat Sandoz 60 mg może powodować działania niepożądane, chociaż nie u każdego one wystąpią.

Większość działań niepożądanych związanych ze stosowaniem leku Orlistat Sandoz 60 mg (np. gazy z oleistym plamieniem lub bez, nagle lub częstsze parcie na stolec i luźne stolce) wynika z mechanizmu działania leku (patrz punkt 1). Spożywanie posiłków o mniejszej zawartości tłuszczu może ograniczyć działania niepożądane związane z dietą.

Ciężkie działania niepożądane (występujące z nieznaną częstością)

Ciężkie reakcje uczuleniowe

- objawami ciężkiej reakcji uczuleniowej są m.in.: poważne trudności w oddychaniu, nadmierne pocenie się, wysypka, świąd, obrzęk twarzy, przyspieszone bicie serca, zapaść.

- Należy przerwać przyjmowanie leku i niezwłocznie zwrócić się o pomoc lekarską.

Inne ciężkie działania niepożądane

- krwawienie z odbytu
 - uchyłkowatość jelita (zapalenie jelita grubego); Objawem może być ból w dolnej części brzucha, zwłaszcza po lewej stronie, również z gorączką i zaparciem
 - zapalenie trzustki; objawy mogą obejmować silny ból brzucha, czasem promieniujący do pleców, może być z gorączką, nudnościami i wymiotami
 - pęcherze skórne (w tym pękające pęcherze)
 - silny ból brzucha spowodowany przez kamienie żółciowe
 - zapalenie wątroby; objawy mogą obejmować zażółcenie skóry i oczu, świąd, ciemne zabarwienie moczu, ból brzucha i tkliwość wątroby (ból w okolicy pod żebrami z prawej strony), czasami z utratą apetytu
 - nefropatia szczawianowa (gromadzenie się szczawianów wapnia, które może prowadzić do powstania kamieni nerkowych). Patrz punkt 2 „Kiedy zachować szczególną ostrożność stosując lek Orlistat Sandoz 60 mg”.
- Należy przerwać przyjmowanie leku. W razie wystąpienia któregokolwiek z wymienionych objawów należy skontaktować się z lekarzem.

Bardzo częste działania niepożądane (mogą występować częściej niż u 1 na 10 osób)

- gazy (wzdęcia z oddawaniem gazów) z oleistym plamieniem lub bez niego
 - nagłe parcie na stolec
 - tłuszczowe lub oleiste stolce
 - luźne stolce.
- Należy powiedzieć lekarzowi lub farmaceucie, jeśli którykolwiek z tych objawów nasili się lub stanie się kłopotliwy.

Częste działania niepożądane (mogą występować u 1 na 10 osób)

- ból brzucha
 - nietrzymanie stolca
 - rzadkie lub płynne stolce
 - częstsze wypróżnienia
 - niepokój.
- Należy powiedzieć lekarzowi lub farmaceucie, jeśli którykolwiek z tych objawów nasili się lub stanie się kłopotliwy.

Wpływ na wyniki badań krwi (występuje z nieznaną częstością)

- zwiększenie aktywności niektórych enzymów wątrobowych
 - wpływ na krzepliwość krwi u osób stosujących warfarynę lub inne leki przeciwzakrzepowe
- Jeśli pacjent ma mieć wykonane badania krwi, powinien powiedzieć lekarzowi o przyjmowaniu leku Orlistat Sandoz 60 mg.

Jeśli nasili się którykolwiek z objawów niepożądanych lub wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane niewymienione w ulotce, należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceucie.

Jak sobie radzić z działaniami związanymi z dietą stosowaną w trakcie leczenia

Najczęstsze działania niepożądane wynikają z mechanizmu działania leku i wydalania części tłuszczu z organizmu. Działania te występują zazwyczaj w ciągu pierwszych tygodni stosowania leku, zanim pacjent nauczy się ograniczać ilość tłuszczu w diecie. Wystąpienie działań niepożądanych związanych z dietą może wskazywać na to, że pacjent spożył więcej tłuszczu niż należy.

Działania niepożądane związane z dietą można zminimalizować, stosując się do poniższych wskazówek:

- Należy wprowadzić dietę niskotłuszczową na kilka dni lub nawet na tydzień przed rozpoczęciem stosowania leku.

- Należy sprawdzić zawartość tłuszczu w ulubionych potrawach i ustalić wielkość spożywanych porcji, co zmniejszy prawdopodobieństwo nieumyślnego przekroczenia docelowych ilości spożywanego tłuszczu.
- Należy rozłożyć dozwoloną ilość tłuszczu na posiłki spożywane w ciągu dnia. Nie należy „oszczędzać” ustalonych ilości kalorii i tłuszczu, aby później wykorzystać je w bogatotłuszczowym posiłku lub deserze, jak pozwalają na to inne diety odchudzające.
- Większość osób stosujących lek, u których występują niepożądane działania związane z dietą stwierdza, że można ich uniknąć, dostosowując odpowiednio swoją dietę.

Nie należy niepokoić się, jeśli działania niepożądane nie wystąpią. Nie oznacza to braku działania leku.

5. JAK PRZECHOWYWAĆ LEK ORLISTAT SANDOZ 60 mg

Przechowywać w miejscu niedostępnym i niewidocznym dla dzieci.

Nie przechowywać w temperaturze powyżej 25°C. Przechowywać w oryginalnym opakowaniu w celu ochrony przed światłem i wilgocią.

Nie stosować leku Orlistat Sandoz 60 mg po upływie terminu ważności zamieszczonego na opakowaniu po EXP. Termin ważności oznacza ostatni dzień danego miesiąca.

Kapsułki dostępne w butelkach można stosować w ciągu 6 miesięcy od dnia pierwszego otwarcia butelki.

Leków nie należy wyrzucać do kanalizacji ani domowych pojemników na odpadki. Należy zapytać farmaceutę co zrobić z lekami, które nie są już potrzebne. Takie postępowanie pomoże chronić środowisko.

6. INNE INFORMACJE

Co zawiera lek Orlistat Sandoz 60 mg

Substancją czynną leku jest orlistat. Każda kapsułka, twarda zawiera 60 mg orlistatu.

Ponadto lek zawiera:

wypełnienie kapsułki: celuloza mikrokrystaliczna PH 112, karboksymetyloskrobia sodowa (typ A), krzemionka koloidalna bezwodna, sodu laurylosiarczan;

otoczka kapsułki: żelatyna, tytanu dwutlenek (E171), indygotyna (E132).

Jak wygląda lek Orlistat Sandoz 60 mg i co zawiera opakowanie

Kapsułki leku Orlistat Sandoz 60 mg mają jasnoniebieski korpus i wieczko.

Lek dostępny jest w opakowaniach zawierających po 42 i 84 kapsułek twardych.

Podmiot odpowiedzialny

Sandoz GmbH
Biochemiestrasse 10
6250 Kundl, Austria

Wytwórca

Salutas Pharma GmbH
Otto-von-Guericke-Allee 1
39179 Barleben, Niemcy

Lek Pharmaceuticals d.d.
Verovškova 57
1526 Ljubljana, Słowenia

Zakłady Farmaceutyczne POLPHARMA SA
ul. Pelplińska 19
83-200 Starogard Gdański

LEK S.A.
ul. Domaniewska 50C
02-672 Warszawa

S.C. Sandoz, S.R.L.
Str. Livezeni nr 7A
540472 Târgu-Mureș
Rumunia

W celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji na temat leku oraz jego nazw w krajach członkowskich Europejskiego Obszaru Gospodarczego należy zwrócić się do:

Sandoz Polska Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 50 C
02-672 Warszawa
tel. 22 209 70 00

Data ostatniej aktualizacji ulotki: czerwiec 2012

Logo Sandoz

DALSZE PRZYDATNE INFORMACJE

Zagrożenia związane z nadwagą

Nadwaga wpływa niekorzystnie na stan zdrowia i zwiększa ryzyko rozwoju poważnych problemów zdrowotnych, takich jak:

- wysokie ciśnienie tętnicze krwi
- cukrzyca
- choroba serca
- udar mózgu
- niektóre rodzaje nowotworów
- zapalenie kości i stawów

Należy zapytać lekarza o ryzyko wystąpienia tych chorób.

Znaczenie odchudzania

Zmniejszenie masy ciała, a następnie jej utrzymanie (na przykład przez poprawę sposobu odżywiania i zwiększenie aktywności fizycznej), może ograniczyć ryzyko poważnych zaburzeń i poprawić stan zdrowia.

Pomocne wskazówki dotyczące diety oraz docelowych ilości kalorii i tłuszczu podczas stosowania leku Orlistat Sandoz 60 mg

Lek Orlistat Sandoz 60 mg należy stosować jednocześnie z dietą o zmniejszonej kaloryczności i małej zawartości tłuszczu. Lek działa przez hamowanie wchłaniania części tłuszczu zawartego w pożywieniu, a pacjent nadal może spożywać pokarmy ze wszystkich głównych grup pokarmowych. Wprawdzie należy skupić się na ilości spożywanych kalorii i tłuszczu, ale ważne jest stosowanie diety zrównoważonej. Należy spożywać posiłki zróżnicowane pod względem zawartości substancji odżywczych i uczyć się odżywiać zdrowo przez długi czas.

Znaczenie docelowego spożycia kalorii i tłuszczu

Kalorie są jednostką energii potrzebnej organizmowi. Czasami określa się je jako „kilokalorie” lub „kcal”. Energię można także mierzyć w kilodżulach. Wartości te zamieszczane są na opakowaniach żywności.

- Docelowa ilość kalorii, to maksymalna ilość kalorii, którą pacjent ma spożyć każdego dnia (patrz tabela w dalszej części tego punktu).
- Docelowa ilość gramów tłuszczu, to maksymalna ilość gramów tłuszczu, która będzie spożyta w każdym posiłku (patrz tabela zamieszczona pod tabelą o docelowej kaloryczności w dalszej części tego punktu).
- Kontrola docelowej ilości spożywanego tłuszczu ma zasadnicze znaczenie ze względu na mechanizm działania leku. Stosowanie leku Orlistat Sandoz 60 mg oznacza zwiększone wydalanie tłuszczu z organizmu, dlatego organizm może „usiłować” wyrównać ilość spożywanego tłuszczu przez zwiększenie łaknienia. Stosowanie diety o zalecanej zawartości tłuszczu jest istotne dla osiągnięcia pożądanej utraty masy ciała i zminimalizowania ryzyka działań niepożądanych.
- Należy dążyć, aby zmniejszenie masy ciała następowało stopniowo i równomiernie, najlepiej około 0,5 kg na tydzień.

Sposób określania docelowej ilości kalorii

Poniższa tabela została przygotowana w taki sposób, aby docelowa dzienna ilość kalorii była o około 500 kcal mniejsza niż potrzebna organizmowi do zachowania dotychczasowej masy. To oznacza w sumie mniejsze spożycie o 3500 kcal na tydzień, czyli ilości kalorii zawartych w 0,5 kg tłuszczu.

Sama docelowa ilość spożywanych kalorii powinna pomóc stopniowo i równomiernie zmniejszyć masę ciała o około 0,5 kg na tydzień bez poczucia frustracji i wyrzeczeń.

Nie zaleca się spożywania mniej niż 1200 kcal na dobę.

Do ustalenia docelowej ilości kalorii należy również określić poziom aktywności fizycznej. Im większa aktywność fizyczna, tym większe zapotrzebowanie na kalorie.

- „Mała aktywność” oznacza niewiele lub brak spacerów, wchodzenia po schodach, pracy w ogrodzie czy innych zajęć fizycznych.
- „Umiarkowana aktywność” oznacza, że pacjent spala około 150 kcal w ciągu dnia podczas ćwiczeń fizycznych, np. spacerując 3 kilometry, pracując w ogrodzie przez 30 do 45 minut, przebiegając 2 kilometry w 15 minut.

Należy wybrać stopień aktywności najlepiej odpowiadający aktywności fizycznej pacjenta. W razie wątpliwości należy wybrać „małą aktywność”.

Kobiety

Mała aktywność	poniżej 68,1 kg	1200 kcal
	68,1 kg do 74,7 kg	1400 kcal
	74,8 kg do 83,9 kg	1600 kcal
	84,0 kg i więcej	1800 kcal
Umiarkowana aktywność	poniżej 61,2 kg	1400 kcal
	61,3 kg do 65,7 kg	1600 kcal
	65,8 kg i więcej	1800 kcal

Mężczyźni

Mała aktywność	poniżej 65,7 kg	1400 kcal
	65,8 kg do 70,2 kg	1600 kcal
	70,3 kg i więcej	1800 kcal
Umiarkowana aktywność	59,0 kg i więcej	1800 kcal

Sposób ustalania docelowej ilości spożywanego tłuszczu

Poniższa tabela pokazuje, jak określić docelową ilość tłuszczu na podstawie dozwolonej dziennej ilości kalorii. Należy zaplanować trzy posiłki dziennie. Przykładowo, jeśli docelowa dzienna ilość kilokalorii wynosi 1400, to maksymalna ilość tłuszczu przypadająca na jeden posiłek powinna wynosić 15g. Aby zachować dzienny limit tłuszczu, przekąski nie powinny zawierać więcej niż 3 g tłuszczu.

Dozwolona ilość kilokalorii spożywanych w ciągu dnia	Maksymalna dozwolona ilość tłuszczu na posiłek	Maksymalna dozwolona ilość tłuszczu spożywanego w ciągu dnia w przekąskach
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Ważne:

- Należy utrzymywać realne docelowe ilości spożywanych kalorii i tłuszczu, gdyż jest to dobry sposób na utrzymanie pożądanej masy ciała przez dłuższy czas.
- Należy zapisywać w dzienniku posiłki, w tym zawartość w nich kalorii i tłuszczu.
- Należy starać się zwiększyć aktywność fizyczną jeszcze przed rozpoczęciem leczenia. Aktywność fizyczna stanowi ważną część programu odchudzania. Osoby, które wcześniej nie ćwiczyły, powinny najpierw skonsultować się z lekarzem.
- Należy kontynuować ćwiczenia fizyczne w trakcie stosowania leku Orlistat Sandoz 60 mg i po jego zakończeniu.

Program odchudzania lekiem Orlistat Sandoz 60 mg obejmuje przyjmowanie kapsułek, wprowadzenie planu żywienia i korzystanie z różnych innych źródeł pomocnych w zrozumieniu, jak stosować uboższą kalorycznie dietę o małej zawartości tłuszczu oraz wytyczne, jak być bardziej aktywnym fizycznie.