

Ulotka dołączona do opakowania: informacja dla pacjenta

Orlistat Polpharma 60 mg, kapsułki, twarde

Orlistatum

Należy uważnie zapoznać się z treścią ulotki przed zastosowaniem leku, ponieważ zawiera ona informacje ważne dla pacjenta.

Lek ten należy zawsze stosować dokładnie tak jak to opisano w ulotce dla pacjenta lub według zaleceń lekarza lub farmaceuty.

- Należy zachować tę ulotkę, aby w razie potrzeby móc ją ponownie przeczytać.
- Jeśli potrzebna jest rada lub dodatkowa informacja, należy zwrócić się do farmaceuty.
- Jeśli u pacjenta wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane, w tym wszelkie możliwe objawy niepożądane niewymienione w ulotce, należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceucie. Patrz punkt 4.
- Jeśli utrata masy ciała nie nastąpi po 12 tygodniach stosowania leku Orlistat Polpharma 60 mg, lub pacjent czuje się gorzej, należy skontaktować się z lekarzem. Może być konieczne zaprzestanie stosowania leku.

Spis treści ulotki:

1. Co to jest Orlistat Polpharma 60 mg i w jakim celu się go stosuje
2. Informacje ważne przed zastosowaniem leku Orlistat Polpharma 60 mg
3. Jak stosować Orlistat Polpharma 60 mg
4. Możliwe działania niepożądane
5. Jak przechowywać Orlistat Polpharma 60 mg
6. Zawartość opakowania i inne informacje

1. Co to jest Orlistat Polpharma 60 mg i w jakim celu się go stosuje

Orlistat Polpharma 60 mg stosuje się w leczeniu otyłości u osób dorosłych, w wieku powyżej 18 lat, z nadwagą, których wskaźnik masy ciała (BMI) wynosi 28 lub więcej. Orlistat Polpharma 60 mg należy stosować z dietą o zmniejszonej kaloryczności i obniżonej zawartości tłuszczu.

Wskaźnik BMI pozwala określić, czy dana osoba ma prawidłową masę ciała, czy też ma nadwagę w stosunku do swojego wzrostu.

Poniższa tabela pomoże określić, czy dana osoba ma nadwagę i czy Orlistat Polpharma 60 mg jest dla niej wskazany.

W tabeli należy odszukać swój wzrost. Jeżeli masa ciała wynosi mniej niż masa ciała podana dla danego wzrostu nie należy przyjmować leku Orlistat Polpharma 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 wystąpienia wielu poważnych chorób, takich jak cukrzyca i choroby serca.

Schorzenia te mogą nie powodować złego samopoczucia, zatem należy przeprowadzić u lekarza badania ogólnego stanu zdrowia.

Jak działa Orlistat Polpharma 60 mg

Substancja czynna leku Orlistat Polpharma 60 mg (orlistat) oddziałuje na tłuszcz znajdujący się w przewodzie pokarmowym. Blokuje wchłanianie około jednej czwartej tłuszczu z pożywienia. Ten tłuszcz zostanie usunięty z organizmu wraz ze stolcem. Możliwe jest wystąpienie działań niepożądanych mających związek z dietą (patrz punkt 4). Dlatego tak ważne jest utrzymywanie diety o obniżonej zawartości tłuszczu.

Jeżeli pacjent będzie postępował zgodnie z zaleceniami, działanie kapsułek będzie wspierać jego wysiłki, pomagając stracić na wadze więcej niż po zastosowaniu wyłącznie diety. Na każde 2 kg, które można stracić w wyniku samej diety, Orlistat Polpharma 60 mg może pomóc zrzucić dodatkowo 1 kg.

2. Informacje ważne przed zastosowaniem leku Orlistat Polpharma 60 mg

Kiedy nie stosować leku Orlistat Polpharma 60 mg

- Jeśli pacjent ma uczulenie na orlistat lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku (wymienionych w punkcie 6);
- Podczas ciąży lub w okresie karmienia piersią;
- Podczas przyjmowania cyklosporyny, stosowanej po przeszczepieniu organów, w ciężkich postaciach reumatoidalnego zapalenia stawów i niektórych poważnych chorobach skóry;
- W razie przyjmowania warfaryny lub innych leków przeciwzakrzepowych;
- W razie cholestazy (stanu, w którym zablokowany jest wypływ żółci z wątroby);
- W razie rozpoznanych przez lekarza problemów z wchłanianiem pożywienia (przewlekły zespół złego wchłaniania).

Ostrzeżenia i środki ostrożności

Przed rozpoczęciem stosowania leku Orlistat Polpharma 60 mg należy omówić to z lekarzem lub farmaceutą.

- Osoby chore na cukrzycę powinny zgłosić się do lekarza, aby dostosować dawkę leku przeciwcukrzycowego.
- Osoby z chorobami nerek: Należy porozmawiać z lekarzem przed rozpoczęciem przyjmowania leku Orlistat Polpharma 60 mg, jeśli występują choroby nerek. Stosowanie orlistatu może być związane z występowaniem kamieni nerkowych u pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek.

Dzieci i młodzież

Ten lek nie powinien być stosowany przez dzieci i młodzież poniżej 18 lat.

Orlistat Polpharma 60 mg a inne leki

W przypadku przyjmowania innych leków, Orlistat Polpharma 60 mg może zaburzać ich działanie.

Należy powiedzieć lekarzowi lub farmaceucie o wszystkich lekach przyjmowanych przez pacjenta obecnie lub ostatnio, a także o lekach, które pacjent planuje stosować.

Nie należy przyjmować leku Orlistat Polpharma 60 mg z następującymi lekami:

- cyklosporyną: cyklosporynę stosuje się po przeszczepie organów, w ciężkiej postaci reumatoidalnego zapalenia stawów i niektórych poważnych chorobach skóry;
- warfaryną lub innymi lekami przeciwzakrzepowymi.

Stosowanie leku Orlistat Polpharma 60 mg i doustnych pigułek antykoncepcyjnych

Doustne pigułki antykoncepcyjne mogą okazać się mniej skuteczne, jeżeli wystąpi ostra biegunka. W przypadku ostrej biegunki należy stosować dodatkową metodę zapobiegania ciąży.

Stosowanie leku Orlistat Polpharma 60 mg i preparatów wielowitaminowych

Zaleca się codzienne przyjmowanie preparatu wielowitaminowego. Orlistat Polpharma 60 mg może obniżać stężenie niektórych witamin wchłanianych przez organizm. Preparat wielowitaminowy powinien zawierać witaminy takie, jak A, D, E oraz K. Preparat wielowitaminowy należy przyjmować przed snem, kiedy nie stosuje się leku Orlistat Polpharma 60 mg, aby mieć pewność, że witaminy zostaną wchłonięte.

Przed rozpoczęciem przyjmowania leku Orlistat Polpharma 60 mg należy porozmawiać z lekarzem lub farmaceutą jeśli stosuje się:

- amiodaron (stosowany w zaburzeniach rytmu serca);
- akarbozę (lek przeciw cukrzycowy stosowany w leczeniu cukrzycy typu drugiego. Leku Orlistat Polpharma 60 mg nie zaleca się pacjentom stosującym akarbozę.
- leki na tarczycę (lewotyrosynę), ponieważ może być konieczne dostosowanie ich dawkowania i przyjmowanie leków o różnych porach dnia;
- leki przeciwpadaczkowe, ponieważ należy omówić z lekarzem jakiegokolwiek zmiany w częstości i nasileniu występowania drgawek.
- leki stosowane przeciw wirusowi HIV. Pacjenci powinni skonsultować się z lekarzem przed zastosowaniem produktu Orlistat Polpharma 60 mg jednocześnie z lekami stosowanymi w leczeniu zakażenia HIV.
- leki na depresję, zaburzenia psychiczne lub lękowe.

Przyjmując Orlistat Polpharma 60 mg należy porozmawiać z lekarzem lub farmaceutą:

- jeżeli przyjmuje się leki przeciw nadciśnieniu, gdyż może okazać się niezbędne dostosowanie ich dawkowania;
- jeżeli przyjmuje się leki obniżające stężenie cholesterolu, gdyż może okazać się niezbędne dostosowanie ich dawkowania.

Orlistat Polpharma 60 mg z jedzeniem i pićm

Orlistat Polpharma 60 mg należy stosować z dietą o zmniejszonej kaloryczności i obniżonej zawartości tłuszczu. Należy spróbować zastosować taką dietę przed rozpoczęciem kuracji. W celu uzyskania informacji o właściwych wartościach kalorii i tłuszczu patrz *Pozostałe pomocne informacje* w punkcie 6.

Lek Orlistat Polpharma 60 mg może być przyjmowany tuż przed posiłkiem, podczas posiłku lub w ciągu jednej godziny po jego spożyciu. Kapsułki należy połykać popijając wodą. Zazwyczaj oznacza to 1 kapsułkę w porze śniadania, obiadu i kolacji. Jeżeli posiłku nie spożyto lub gdy nie zawierał on tłuszczu, nie należy przyjmować kapsułki. Orlistat Polpharma 60 mg nie działa jeżeli posiłek w ogóle nie zawiera tłuszczu.

W przypadku spożycia posiłku bogatego w tłuszcz nie należy przyjmować więcej niż jednej kapsułki. Przyjęcie kapsułki z posiłkiem zawierającym zbyt dużo tłuszczu zwiększa szanse wystąpienia działań niepożądanych mających związek z dietą (patrz punkt 4). Podczas przyjmowania leku Orlistat Polpharma 60 mg należy unikać posiłków o wysokiej zawartości tłuszczu.

Ciąża i karmienie piersią

W okresie ciąży i karmienia piersią nie należy przyjmować leku Orlistat Polpharma 60 mg.

Prowadzenie pojazdów i obsługa maszyn

Jest mało prawdopodobne, aby lek Orlistat Polpharma 60 mg wpływał na zdolność prowadzenia pojazdów lub obsługiwanie maszyn.

3. Jak stosować Orlistat Polpharma 60 mg

Przygotowywanie się do odchudzenia

1. Wyznaczenie daty rozpoczęcia kuracji

Należy wybrać z wyprzedzeniem dzień, w którym rozpocznie się stosowanie kapsułek. Przed rozpoczęciem kuracji lekiem Orlistat Polpharma 60 mg należy wprowadzić dietę o zmniejszonej kaloryczności i obniżonej zawartości tłuszczu, aby organizm miał kilka dni na przyzwyczajenie się do nowych nawyków żywieniowych. Spożywane produkty należy zapisywać w dzienniczku żywienia. Stosowanie dzienniczków żywienia umożliwia kontrolę ilości i rodzaju spożywanych produktów oraz ułatwia wprowadzenie zmian w żywieniu.

2. Ustalenie docelowej utraty na wadze

Należy przemyśleć, ile pragnie się schudnąć i określić docelową wagę ciała. Realistyczny cel, to spadek masy ciała o 5% do 10% w stosunku do wartości początkowej. Ilość traconych kilogramów w każdym tygodniu kuracji może być różna. Należy nastawić się na stopniowy i stały spadek masy ciała o około 0,5 kg tygodniowo.

3. Ustalenie docelowych ilości kalorii i tłuszczu

W celu osiągnięcia wyznaczonej utraty na wadze istotne jest ustalenie optymalnej ilości spożywanych dziennie kalorii i tłuszczu. W celu uzyskania porady patrz *Pozostałe przydatne informacje* w punkcie 6.

Przyjmowanie leku Orlistat Polpharma 60 mg

Ten lek należy zawsze przyjmować dokładnie tak, jak to opisano w ulotce dla pacjenta lub według zaleceń lekarza lub farmaceuty. W razie wątpliwości należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty.

Dorośli w wieku 18 lat i powyżej:

- Przyjmować po jednej kapsułce trzy razy na dobę.
- Przyjmować Orlistat Polpharma 60 mg tuż przed posiłkiem, podczas posiłku lub w ciągu jednej godziny po jego spożyciu. Zazwyczaj oznacza to jedną kapsułkę w porze śniadania, obiadu i kolacji. Należy upewnić się, że trzy posiłki są zrównoważone pod względem żywieniowym, mają zmniejszoną kaloryczność i obniżoną zawartość tłuszczu.
- W razie pominięcia posiłku lub, gdy posiłek nie zawiera tłuszczu, nie należy przyjmować leku Orlistat Polpharma 60 mg. Jeżeli posiłek w ogóle nie zawiera tłuszczu, Orlistat Polpharma 60 mg nie działa.
- Połknąć kapsułkę w całości, popijając wodą.
- Nie zażywać więcej niż 3 kapsułki na dobę.
- Spożywać posiłki o obniżonej zawartości tłuszczu, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia działań niepożądanych związanych z dietą (patrz punkt 4).
- Przed rozpoczęciem kuracji warto zwiększyć aktywność fizyczną, ponieważ stanowi ona ważną część programu odchudzenia. Osoby, które uprzednio nie ćwiczyły powinny najpierw skonsultować się z lekarzem.
- Kontynuować ćwiczenia fizyczne przyjmując Orlistat Polpharma 60 mg oraz po zakończeniu kuracji.

Jak długo należy przyjmować Orlistat Polpharma 60 mg

- Nie zaleca się przyjmowania leku Orlistat Polpharma 60 mg dłużej niż sześć miesięcy.
- Jeżeli po 12 tygodniach stosowania leku Orlistat Polpharma 60 mg nie następuje spadek masy ciała, należy zwrócić się po poradę do farmaceuty lub lekarza, którzy mogą zalecić przerwanie kuracji lekiem Orlistat Polpharma 60 mg.

- Skuteczne odchudzanie się nie polega na krótkookresowej zmianie nawyków żywieniowych. Osoby, które chcą schudnąć i utrzymać niższą wagę powinny zmienić styl życia, nawyki żywieniowe i utrzymać aktywność fizyczną.

Zastosowanie większej niż zalecana dawki leku Orlistat Polpharma 60 mg

Nie przyjmować więcej niż 3 kapsułki leku na dobę.

- W razie zażycia zbyt wielu kapsułek, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.

Pominięcie zastosowania leku Orlistat Polpharma 60 mg

W razie pominięcia zażycia kapsułki:

- Jeśli od ostatniego głównego posiłku upłynęła mniej niż godzina, należy zażyć pominiętą kapsułkę.
- Jeśli od ostatniego głównego posiłku upłynęła więcej niż godzina, nie należy zażywać pominiętej kapsułki. Należy odczekać i przyjąć jak zwykle kolejną dawkę w czasie następnego głównego posiłku.

W razie jakichkolwiek dalszych wątpliwości związanych ze stosowaniem tego leku należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty.

4. Możliwe działania niepożądane

Jak każdy lek, lek ten może powodować działania niepożądane, chociaż nie u każdego one wystąpią. Większość częstych działań niepożądanych po zastosowaniu leku Orlistat Polpharma 60 mg (na przykład wiatry (wzdęcia), z lub bez oleistego plamienia, nagłe lub częstsze parcie na stolec i luźne stolce) jest związanych z działaniem leku (patrz punkt 1). Aby zapobiec wystąpieniu działań niepożądanych mających związek z dietą należy spożywać posiłki o obniżonej zawartości tłuszczu.

Poważne działania niepożądane

Częstość występowania tych działań niepożądanych jest nieznana.

Poważne reakcje alergiczne

- Objawy poważnych reakcji alergicznych obejmują: poważne trudności w oddychaniu, potliwość, wysypkę, świąd, opuchnięcie twarzy, przyspieszone bicie serca, zapaść.
- Przerwać kurację i niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.

Inne poważne działania niepożądane

- Krwawienia z odbytu
- Uchyłkowatość (zapalenie jelita grubego). Objawy mogą obejmować bóle w dolnej części brzucha, zwłaszcza po lewej stronie, którym może towarzyszyć gorączka i zaparcie.
- Zapalenie trzustki. Objawy mogą obejmować ostry ból brzucha, czasem promieniujący w kierunku pleców, możliwe jest wystąpienie gorączki, nudności i wymiotów.
- Pęcherze skórne (w tym pęcherze pękające)
- Ostry ból brzucha wywołany kamieniami żółciowymi
- Zapalenie wątroby. Objawy mogą obejmować zażółcenie skóry i oczu, świąd, ciemne zabarwienie moczu, ból brzucha i tkliwość wątroby (na co wskazuje ból pod klatką piersiową, z prawej strony), czasem z utratą apetytu.
- Nefropatia szczawianowa (nagromadzenie szczawianu wapnia mogące prowadzić do kamicy nerkowej). Patrz punkt 2 „Ostrzeżenia i środki ostrożności”.
- Przerwać kurację i niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.

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

- Wiatry (wzdęcia), z oleistym plamieniem lub bez niego
- Nagłe parcie na stolec
- Tłuszczowe lub oleiste stolce

- Luźne stolce
- Należy powiadomić lekarza lub farmaceutę, jeżeli którykolwiek z objawów niepożądanych nasili się lub stanie się kłopotliwy.

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

- Ból brzucha
 - Nietrzymanie stolca
 - Rzadkie (lub płynne) stolce
 - Częste wypróżnienia
 - Niepokój.
- Należy powiadomić lekarza lub farmaceutę, jeżeli nasili się którykolwiek z objawów niepożądanych.

Wpływ na wyniki badania krwi (występuje z nieznaną częstością)

- Podwyższenie aktywności niektórych enzymów wątrobowych
- Wpływ na krzepliwość krwi u osób przyjmujących warfarynę lub inne leki przeciwzakrzepowe (antykoagulanty)
- Poddając się badaniu krwi, należy powiadomić lekarza o przyjmowaniu leku Orlistat Polpharma 60 mg.

Zgłaszanie działań niepożądanych

Jeśli wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane, w tym wszelkie objawy niepożądane niewymienione w ulotce, należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceutce. Działania niepożądane można zgłaszać bezpośrednio do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych

Al. Jerozolimskie 181C

02-222 Warszawa

Tel.: + 48 22 49 21 301

Faks: + 48 22 49 21 309

e-mail: ndl@urpl.gov.pl

Działania niepożądane można zgłaszać również podmiotowi odpowiedzialnemu.

Dzięki zgłaszaniu działań niepożądanych można będzie zgromadzić więcej informacji na temat bezpieczeństwa stosowania leku.

Jak radzić sobie z działaniami niepożądanymi mającymi związek z dietą

Najczęściej występujące działania niepożądane wynikają z wydalania części tłuszczu z organizmu wskutek zastosowania leku. Zazwyczaj występują one w ciągu kilku pierwszych tygodni kuracji, zanim pacjent nauczy się ograniczać ilość tłuszczu w diecie. Wystąpienie działań niepożądanych mających związek z dietą może oznaczać, że spożyto więcej tłuszczu, niż jest to zalecane.

Aby ograniczyć działania niepożądane związane z dietą należy:

- Kilka dni a nawet tydzień przed rozpoczęciem przyjmowania kapsułek wprowadzić dietę o obniżonej zawartości tłuszczu.
- Sprawdzić zawartość tłuszczu w ulubionych potrawach i określić wielkość porcji, co zmniejszy prawdopodobieństwo przypadkowego przekroczenia właściwej ilości tłuszczu.
- Ilość spożywanego dziennie tłuszczu należy rozłożyć równomiernie na wszystkie posiłki. Nie należy „oszczędzać” tłuszczu i kalorii, aby potem spożyć je w ciągu jednego wysokotłuszczowego posiłku lub deseru, jak to jest dopuszczalne w niektórych dietach odchudzających.
- Większość osób, u których występują te działania niepożądane jest w stanie je opanować dostosowując odpowiednio dietę.

Nie należy niepokoić się, jeśli działania niepożądane nie wystąpią. Ich brak nie oznacza, że Orlistat Polpharma 60 mg nie działa.

5. Jak przechowywać Orlistat Polpharma 60 mg

Nie przechowywać w temperaturze powyżej 25°C.

Przechowywać w oryginalnym opakowaniu w celu ochrony przed światłem i wilgocią.

Lek należy przechowywać w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla dzieci.

Nie stosować tego leku po upływie terminu ważności umieszczonego na opakowaniu. Termin ważności oznacza ostatni dzień danego miesiąca.

Kapsułki zapakowane w butelki można używać w ciągu 6 miesięcy od dnia pierwszego otwarcia butelki.

Leków nie należy wyrzucać do kanalizacji ani domowych pojemników na odpadki. Należy zapytać farmaceutę, jak usunąć leki, których się już nie używa. Takie postępowanie pomoże chronić środowisko.

6. Zawartość opakowania i inne informacje

Co zawiera Orlistat Polpharma 60 mg

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

Pozostałe składniki to:

wypełnienie kapsułki: celuloza mikrokrystaliczna, karboksymetyloskrobia sodowa (typ A), krzemionka hydrofobowa koloidalna, sodu laurylosiarczan.

otoczka kapsułki: żelatyna, tytanu dwutlenek (E 171), indygotyna (E 132).

Jak wygląda Orlistat Polpharma 60 mg i co zawiera opakowanie

Kapsułki posiadają jasnoniebieskie wieczko oraz jasnoniebieski korpus.

Orlistat Polpharma 60 mg jest dostępny w opakowaniach po 42, 60, 84 i 90 kapsułek. Nie wszystkie rodzaje opakowań muszą znajdować się w obrocie.

Podmiot odpowiedzialny i wytwórca

Zakłady Farmaceutyczne POLPHARMA SA

ul. Pelplińska 19, 83-200 Starogard Gdański

W celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji należy zwrócić się do lokalnego przedstawiciela podmiotu odpowiedzialnego:

POLPHARMA Biuro Handlowe Sp. z o.o.

ul. Bobrowiecka 6

00-728 Warszawa

tel. 22 364 61 01

Data ostatniej aktualizacji ulotki: sierpień 2019 r.

POZOSTAŁE PRZYDATNE INFORMACJE

Zagrożenia związane z nadwagą

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

- nadciśnienie
- cukrzyca
- choroba serca
- udar
- niektóre rodzaje nowotworów
- zapalenie kości i stawów.

Należy porozmawiać z lekarzem na temat ryzyka wystąpienia tych schorzeń.

Znaczenie odchudzania

Spadek masy ciała i jego utrzymanie, na przykład poprzez poprawę diety i zwiększenie aktywności fizycznej, może pomóc zmniejszyć ryzyko wystąpienia poważnych zaburzeń i pomóc poprawić stan zdrowia.

Pomocne wskazówki dotyczące diety oraz docelowych ilości kalorii i tłuszczu podczas przyjmowania leku Orlistat Polpharma 60 mg

Orlistat Polpharma 60 mg należy stosować ze zbilansowaną dietą o zmniejszonej kaloryczności i obniżonej zawartości tłuszczu. Kapsułki zapobiegają wchłanianiu części tłuszczu z pożywienia, lecz nadal można spożywać żywność ze wszystkich głównych grup.

Ważne jest zwracanie uwagi na ilość kalorii i tłuszczu w pożywieniu, ale należy pamiętać o stosowaniu zrównoważonej diety. Należy wybierać posiłki zróżnicowane pod względem składników odżywczych i nauczyć się zdrowego odżywiania na przyszłość.

Dlaczego ważne jest ustalenie docelowej ilości kalorii i tłuszczu

Kalorie stanowią miarę energii, której potrzebuje organizm. Czasem określane są jako kilokalorie lub kcal. Stosowaną jednostką są również kilodżule. Wartości te umieszczane są na opakowaniach żywności.

- Docelowa ilość kalorii, to maksymalna ilość, która powinna być spożyta każdego dnia. Patrz tabela w dalszej części tego punktu.
- Docelowa ilość gramów tłuszczu, to maksymalna ilość gramów tłuszczu, która będzie spożyta z każdym posiłkiem. Tabela zawierająca docelowe ilości tłuszczu w diecie umieszczona jest poniżej, pod informacją o ustalaniu docelowej ilości kalorii.
- Ze względu na sposób działania leku Orlistat Polpharma 60 mg, kontrolowanie docelowej ilości tłuszczu ma kluczowe znaczenie. Podczas stosowania leku Orlistat Polpharma 60 mg organizm wydała więcej tłuszczu, dlatego organizm może „usiłować” wyrównać ilość spożywanego tłuszczu przez zwiększenie łaknienia. Spożywanie zalecanych ilości tłuszczu jest istotne dla osiągnięcia pożądanego utraty masy ciała i zminimalizowania ryzyka wystąpienia działań niepożądanych.
- Utrata masy ciała powinna następować stopniowo i w sposób stały. Optymalna jest utrata ok. 0,5 kg tygodniowo.

Sposób ustalenia docelowej ilości kalorii

W tabeli poniżej znajdują się właściwe dla kuracji wartości kaloryczne niższe o około 500 kilokalorii na dobę niż te, których potrzebuje organizm do utrzymania obecnej masy ciała. Takie ograniczenie oznacza spożywanie o ok. 3500 kilokalorii tygodniowo mniej, co powinno skutkować utratą 0,5 kg tłuszczu.

Sama docelowa ilość kalorii powinna pozwolić stopniowo i stale tracić na wadze w tempie około 0,5 kg tygodniowo, bez poczucia frustracji i wyrzeczeń.

Nie zaleca się spożywania mniej niż 1200 kilokalorii na dobę.

Aby ustalić docelową ilość kalorii należy określić indywidualny poziom aktywności fizycznej. Im wyższa aktywność, tym wyższe zapotrzebowanie na kalorie.

- Niska Aktywność oznacza, że codziennie mało lub w ogóle nie spaceruje się, nie wchodzi się po schodach, nie pracuje w ogrodzie ani nie wykazuje innej aktywności fizycznej.
- Umiarkowana Aktywność oznacza, że spala się około 150 kilokalorii na dobę w ramach aktywności fizycznej na przykład idąc pieszo trzy kilometry, pracując w ogrodzie przez 30 do 45 minut lub przebiegając dwa kilometry w ciągu 15 minut. Należy wybrać stopień, który najbardziej pasuje do codziennego trybu życia. W razie braku pewności, do którego stopnia można się przypisać, należy wybrać Niską Aktywność.

Kobiety

Niska 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

Niska 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	59,0kg i więcej	1800 kcal

Określenie docelowej ilości tłuszczu

Poniższa tabela wskazuje sposób określenia docelowej ilości tłuszczu w oparciu o ilość kalorii, jaka może być spożyta dziennie. Należy zaplanować trzy posiłki na dobę. Jeżeli na przykład właściwa ilość kalorii wynosi 1400 kcal na dobę to maksymalna ilość tłuszczu, jaką może zawierać pojedynczy posiłek wyniesie 15 g. Aby przestrzegać wyznaczonej dobowej ilości spożywanego tłuszczu, przekąski nie powinny zawierać więcej niż 3 g tłuszczu.

Ilość kilokalorii, jaką można przyjąć dziennie	Maksymalna ilość tłuszczu dozwolona na 1 posiłek	Maksymalna ilość tłuszczu dozwolona na 1 przekąskę
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Ważne

- Należy przestrzegać realistycznych docelowych ilości kalorii i tłuszczu, co wpływa na długookresowe utrzymanie osiągniętego zmniejszenia masy ciała.
- Powinno się zapisywać w dzienniczku żywieniowym spożywane posiłki z uwzględnieniem zawartości kalorii i tłuszczu.
- Przed rozpoczęciem kuracji powinno się spróbować zwiększyć aktywność fizyczną, ponieważ stanowi ona ważną część programu odchudzania. W razie wcześniejszego braku aktywności fizycznej, należy skonsultować się z lekarzem.
- Zaleca się utrzymanie aktywności fizycznej podczas przyjmowania leku Orlistat Polpharma 60 mg oraz po zakończeniu kuracji.

Na program odchudzania składają się: kapsułki Orlistat Polpharma 60 mg, plan żywienia, informacje z wielu źródeł na temat prawidłowej, niskokalorycznej diety o obniżonej zawartości tłuszczu oraz instrukcja zawierająca wskazówki dotyczące zwiększonej aktywności fizycznej.