

EDUKAČNÍ MATERIÁL

ORLISTAT**Sandoz® 60 mg****ÚVOD**

Přípravek Orlistat Sandoz 60 mg, který Vám pomůže snížit hmotnost, lze vydávat bez lékařského předpisu (jako přípravek OTC).

Orlistat Sandoz 60 mg Vám může pomoci snížit hmotnost až o 50 procent více než samotná dieta. To znamená, že na každé dva kilogramy, které ztratíte účinkem diety a zvýšené tělesné aktivity, můžete ztratit navíc ještě jeden další kilogram působením přípravku Orlistat Sandoz 60 mg. **Úspěch však budete mít pouze, jestliže změníte špatné návyky, týkající se jídla a tělesné aktivity. Jestliže tyto návyky přiměřeným způsobem upravíte, můžete dosáhnout a dlouhodobě udržet požadovanou hmotnost.**

Tobolky jsou vhodné pro osoby s nadváhou, starší než 18 let, s BMI („body mass index“) nejméně 28. BMI 28 odpovídá výška a váha, uvedená v následující tabulce. Najděte si v tabulce svou výšku. Pokud je Vaše hmotnost nižší, než hmotnost uvedená v tabulce pro Vaši výšku, přípravek Orlistat Sandoz 60 mg neuvěřte.

Léčba přípravkem Orlistat Sandoz 60 mg by neměla trvat déle než 6 měsíců.

Je mimořádně důležité dodržovat během léčby a trvale i po léčbě nízkoeenergetickou dietu s nízkým obsahem tuků.

Než začnete užívat přípravek Orlistat Sandoz 60 mg, přečtěte si, prosím, tuto informaci a Příbalovou informaci, event. se informujte u svého lékaře nebo lékárníka.

Výška	Váha
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

ORLISTAT SANDOZ 60 MG**1. Jak Orlistat Sandoz 60 mg působí**

Bílkoviny, sacharidy (cukry) a tuky přijaté potravou se dostávají do trávicího ústrojí. Tam, působením enzymů těla vlastních, se tuky obvykle štěpí, takže se mohou vstřebat a využít.

Orlistat nesníží Vaši chuť k jídlu, snižuje jen vstřebávání tuků - a ty jsou energeticky velmi bohaté s vysokým obsahem kalorií. Jestliže požíjete potravou více kalorií, než Vaše tělo potřebuje, nadbytečné kalorie se v těle uloží ve formě tuku - to znamená, že přiberete na hmotnosti.

Co se děje, když užíváte Orlistat Sandoz 60 mg:

- V trávicím ústrojí orlistat inaktivuje určité procento enzymů, které štěpí tuky. Proto se asi čtvrtina požitých tuků nevstřebá.
- Tento nestrávený podíl se vyloučí přirozenou cestou, tj. stolicí. Tuk se tedy nemůže hromadit v tukových buňkách; to vyvolá dlouhodobé snižování tělesné hmotnosti.
- Orlistat Vám tak pomůže zvýšit účinnost Vaší diety.

Orlistat ovlivňuje pouze enzymy, které štěpí tuky. Proto neruší vstřebávání bílkovin a sacharidů.

Tak jako všechny léky, i orlistat může vyvolat nežádoucí účinky, nemusí se však projevit u každého.

2. Nežádoucí účinky závislé na dietě

- Většinu nežádoucích účinků orlistatu představují trávicí potíže, spojené s působením léku ve střevě. Při dodržování správné diety s nízkým obsahem tuků lze těmto nežádoucím účinkům předjet.

- Jedná se především o flatulenci s únikem olejovité stolice nebo i bez ní, prudkou nebo nutkavou stolicí a řídké stolice, což jsou nežádoucí účinky související s mechanismem účinku orlistatu. Vyvinou se proto, že se vylučuje zvýšené množství nevstřebaného tuku.

- Tyto nežádoucí účinky se obvykle objevují hlavně na začátku léčby. Může to být proto, že jste dostatečně nezměnil/a své dietní návyky, a že jste dosud z diety nevyloučil/a dostatečné procento tuků.

- V průběhu léčby orlistatem je mimořádně důležité požívat přiměřené množství tuků. Jednak je třeba přivod tuků omezit, aby se předešlo nežádoucím účinkům, které byly uvedeny výše. Jednak je však určité množství tuků nezbytné pro vstřebávání důležitých vitaminů. Proto byste měl/a omezit podíl tuků na přibližně 15 g na jedno jídlo (vztaženo na denní kalorický příjem 1400 kcal).

- Nešetřete si množství kalorií a tuků, které smíte požit na jedno jídlo, abyste si pak mohli/a přidat všechny najednou při některém jídle dalším (anebo při dvou dalších jídlech) - např. při masném hlavním jídle nebo ve formě bohatého dezertu.

Velmi časté nežádoucí účinky (mohou postihnout více než jednoho z deseti léčených)

- větry (flatulence) s olejovitým špiněním nebo bez něho
- náhlé stahy střeva
- mastné olejovité stolice
- měkké stolice.

Časté nežádoucí účinky (mohou postihnout jednoho z deseti až sta léčených)

- bolesti v břiše
- inkontinence stolice
- řídké/tekuté stolice
- častější pohyby střev/vyprazdňování
- úzkost (je spojována s úzkostí z nepříjemných zažívacích potíží).

Závažné nežádoucí účinky spojené se zažívacím traktem, které se vyskytují ojediněle:

- krvácení z konečníku
- divertikulitida (zánět tlustého střeva). Příznaky jsou např. bolesti v podbřišku, zejména vlevo, někdy i s horečkou a zácpa.
- pankreatitida (zánět slinivky břišní). Může se projevovat prudkými bolestmi v břiše, někdy vysílujícími do zad, někdy i s horečkou, nevolností a zvracením.

3. Jiné možné nežádoucí účinky

Látka orlistat, obsažená v léčivém přípravku Orlistat Sandoz 60 mg, působí v trávicím traktu a téměř se z něj nevstřebává. Proto je výskyt účinků mimo trávicí trakt jen málo pravděpodobný. Velmi vzácně však jsou u léčených osob hlášeny případy jaterního poškození. Příznaky poškození jater mohou zahrnovat žloutnutí kůže a očního bělma, svědění, bolesti v břiše, bolestivost jater a laboratorně zjištěné zvýšení jaterních enzymů.

Při léčbě orlistatem se mohou objevit reakce z přecitlivělosti, včetně těžkých alergických reakcí.

- Známky závažných alergických reakcí jsou např. silné dýchací obtíže, pocení, vyrážka, svědění, otok obličeje, zrychlený tep, ztráta vědomí.

Další možné závažné nežádoucí účinky

- puchýře na kůži (někdy i praskající puchýře)
- silné bolesti břicha vyvolané žlučovými kameny
- hepatitida (zánět jater). K příznakům patří žluté zbarvení kůže a očí, svědění, tmavá barva moči, bolest v oblasti žaludku a citlivost v oblasti jater (bolest pod přední stranou hrudního koše vpravo), v některých případech ztráta chuti k jídlu.
- oxalátová nefropatie (nahromadění šavelanu vápenatého, které může vést k tvorbě ledvinových kamenů).

Orlistat Sandoz 60 mg může ovlivňovat vstřebávání různých jiných současně užívaných léků. Podrobnější informace naleznete v Příbalové informaci. Při současném užívání jiných léků se poraďte se svým lékařem a vždy ho informujte, pokud by Vám Orlistat Sandoz 60 mg působil závažný příjem.

Pokud se kterýkoli z nežádoucích účinků vyskytne v závažné míře, nebo pokud si všimnete jakýchkoli nežádoucích účinků, které nejsou uvedeny v této informaci, prosím, sdělte to svému lékaři nebo lékárníkovi.

4. Jak užívat Orlistat Sandoz 60 mg

- Užívejte jednu tobolku přípravku Orlistat Sandoz 60 mg třikrát denně. Pečlivě dodržujte doporučení o přiměřeném množství tuků rozděleném do tří jídel rovným dílem, a to i tenkrát, jestliže některé z jídel je kaloricky chudší.
- Tobolku užíjte s malým množstvím vody, a to buď těsně před jídlem, při jídle anebo nejvýše jednu hodinu po jídle.
- Jestliže jedno jídlo vynecháte anebo jestliže některé jídlo neobsahuje tuk, neužívejte Orlistat Sandoz 60 mg, protože orlistat účinkuje pouze spolu s potravou s vysokým obsahem tuků.
- Neužívejte více než tři tobolky denně.
- Abyste zaručil/a dostatečný přísuv vitamínů, užívejte každý večer před spaním multivitaminový přípravek s vitaminy A, D, E a K.
- Přípravek Orlistat Sandoz 60 mg neužívejte déle než 6 měsíců.

INFORMACE O SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI**1. Proč je důležité snížit nadváhu?**

Nížší hmotnost prospěje Vašemu zdraví! Nadváha zvyšuje zátěž Vašich kloubů a zvyšuje i riziko vzniku diabetu (cukrovky) a onemocnění srdce a cév, jako je např. vysoký krevní tlak, srdeční infarkt anebo mozková mrtvice.

Jestliže dlouhodobě změníte své návyky v jídlu a tělesné aktivitě, snížíte nejen svou tělesnou váhu, ale můžete tak i zlepšit svůj zdravotní stav.

2. Jak snížit hmotnost dlouhodobě?

Abyste si udržel/a sníženou hmotnost, musíte si zajistit vyrovnanou, vyváženou dietu a více fyzické aktivity.

Vyhýbejte se „rychlým odtučňovacím“ dietám, protože ty pravidelně vyvolají dobře známý jo-jo efekt (tj. opětovný rychlý přírůstek na váze po přechodné, „rychlé odtučňovací“ dietě).

Pro udržení anebo další snížení hmotnosti je důležité vědět, jaká je Vaše denní energetická potřeba (kalorií, joulu). Jestliže snížíte kalorický příjem o 500 - 1 000 kcal denně, již to může Vaši tělesnou hmotnost snížit.

Jestliže si přejete dlouhodobě snížit hmotnost, považujte za důležité tyto rady:

- Stanovte si reálné cíle!
Nikdo není schopen zcela změnit své návyky ze dne na den. Zhruba 0,5 až 1 kg ztráty hmotnosti týdně je realistický cíl.
- Nevzdávejte se, ani když ztrácíte na váze jen pomalu!
Udržovat nižší váhu je lepší, než potýkat se s jo-jo efektem po krátkodobém snížení hmotnosti.
- Důležitá je pravidelná fyzická aktivita, cvičení. Tělesná aktivita spaluje kalorie. Zmnožení svalové hmoty zvyšuje látkovou přeměnu.

INFORMACE O VAŠÍ DIETĚ

Na hmotnosti ztratíte pouze, jestliže do budoucna důsledně změníte své stravovací návyky a svůj životní styl. Zdravá dieta má být vždy chutná a pestrá.

- Zajistěte, abyste mohl/a vždy jíst pestrou smíšenou dietu s mírně omezeným obsahem kalorií.
- Vyhňte se nevyvážené stravě, protože ta často vyvolá nezišitelnou chuť k jídlu.
- Denní snížení kalorického příjmu o zhruba 500 kcal již dostačuje ke ztrátě na váze.
- Příznivě na fyzickou i duševní kondici působí plnohodnotná strava, která také zvýší Váš celkový pocit zdraví. Cílem je dodávat tělu všechny živiny potřebné pro život, jako jsou bílkoviny, tuky, sacharidy, vlákniny, vitaminy a minerály.
- Hodně pije. Doporučuje se vypít denně 1,5 až 2 litry vody, neslazeného čaje nebo nízkokalorických nápojů.

Tabulka přináší přehled o energetickém obsahu hlavních živin:

Živina	Energetický obsah
Bílkoviny	1 g = 4 kcal (17 kJ)
Sacharidy (cukry)	1 g = 4 kcal (17 kJ)
Tuk	1 g = 9 kcal (38 kJ)
Alkohol	
	1 g = 7 kcal (30 kJ)

Závěry pro dlouhodobé snížení hmotnosti:

Volte potraviny s nízkým obsahem tuků a kalorií jako je:

- Ovoce
- Zelenina
- Nízkotučné mléčné výrobky
- Libové nebo rybí maso
- Výrobky z plnohodnotných potravin.

Je důležité, abyste snížil/a svůj denní příjem tuků (je to nejlepší způsob, jak ušetřit spoustu kalorií).

Omezte konzumaci alkoholu!

PROČ JE DŮLEŽITÁ TĚLESNÁ AKTIVITA, PRAVIDELNÉ CVIČENÍ

Pravidelná fyzická aktivita je pro zdraví důležitá. Jsou dobře známy příznivé účinky např. na svaly a kosti, a také na oběhový systém - na srdce a cévy.

Mimoto každodenní cvičení a sport pomáhají snižovat dlouhodobě váhu a při snahách o snížení tělesné hmotnosti jsou nepostradatelné. Pomocí snížit tělesnou hmotnost může i mírnější tělesná aktivita, např. chodit po schodech místo jezdit výtahem, chodit nebo jezdit na kole na nákupy, místo jezdit do obchodů autem.

Jiné náměty do programu Vašich aktivit:

- Zvolte si typ sportování, který Vám vyhovuje a který Vás těší. Tím zvýšíte svou motivaci vytrvat.
- Začínajte kratšími tréninkovými jednotkami, můžete je pak postupně prodlužovat.
- Zajistěte, aby Váš trénink probíhal vždy v pravidelných intervalech a při pevně stanovených datech.
- Chodte častěji na procházky na čerstvém vzduchu.
- Pro Vaši hmotnost a pro Vaše zdraví jsou dobré jakékoli druhy fyzické aktivity.

 SANDOZ		Sandoz s.r.o., Praha, Česká republika	
ID no.:	Version:	Dimension: 148x210 mm	Spec. no.:
Colors:  Black		Font size: 7 pt	Pharma code:
Created:		Date: 2.8.2012	#1
☐ Good for printing		Date: _____ Signature: _____	