

Pakuotės lapelis: informacija vartotojui

Orlistat Polpharma 60 mg kietosios kapsulės

Orlistatas

Atidžiai perskaitykite visą šį lapelį, prieš pradėdami vartoti šį vaistą, nes jame pateikiama Jums svarbi informacija.

Visada vartokite šį vaistą tiksliai kaip aprašyta šiame lapelyje arba kaip nurodė gydytojas arba vaistininkas.

- Neišmeskite šio lapelio, nes vėl gali prireikti jį perskaityti.
- Jeigu norite sužinoti daugiau arba pasitarti, kreipkitės į vaistininką.
- Jeigu pasireiškė šalutinis poveikis (net jeigu jis šiame lapelyje nenurodytas), kreipkitės į gydytoją arba vaistininką. Žr. 4 skyrių.
- Jeigu vartojant Orlistat Polpharma per 12 savaičių Jūsų svoris nesumažėjo, pasitarkite su gydytoju. Jums gali tekti nutraukti vartoti Orlistat Polpharma.

Apie ką rašoma šiame lapelyje?

1. Kas yra Orlistat Polpharma ir kam jis vartojamas
2. Kas žinotina prieš vartojant Orlistat Polpharma
3. Kaip vartoti Orlistat Polpharma
4. Galimas šalutinis poveikis
5. Kaip laikyti Orlistat Polpharma
6. Pakuotės turinys ir kita informacija

1. Kas yra Orlistat Polpharma ir kam jis vartojamas

Orlistat Polpharma yra skirtas svoriui mažinti ir tinka suaugusiems, vyresniems kaip 18 metų, antsvorio turintiems asmenims, kurių kūno masės indeksas (KMI) yra didesnis kaip 28. Vartojant Orlistat Polpharma reikia laikytis sumažinto kalorijų kiekio ir mažai riebalų turinčios dietos. KMI yra būdas nustatyti, ar Jūsų kūno svoris yra tinkamas, ar per didelis Jūsų ūgiui. Toliau esanti lentelė padės Jums nustatyti, ar turite antsvorio ir ar Orlistat Polpharma Jums tinka.

Lentelėje suraskite savo ūgį. Jeigu Jūsų svoris yra mažesnis nei nurodytas šalia Jūsų ūgio, Orlistat Polpharma nevertokite.

Ūgis	Svoris
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

Antsvorio keliami rizika

Antsvoris didina kelių sunkių sveikatos sutrikimų, pvz., cukrinio diabeto ir širdies ligos, išsivystymo riziką. Šios būklės gali nesukelti blogos savijautos, todėl Jūs turite kreiptis į savo gydytoją ir pasitikrinti sveikatą.

Kaip Orlistat Polpharma veikia

Veikliosios Orlistat Polpharma medžiagos (orlistato) poveikis nukreiptas į riebalus, patekusius į Jūsų virškinimo traktą. Ši medžiaga neleidžia rezorbuotis maždaug ketvirtadaliui maisto riebalų. Šie riebalai pasišalina iš organizmo su išmatomis. Gali būti jaučiami su dieta susiję gydymo reiškiniai (žr.

4 skyrių). Todėl svarbu laikytis sumažinto riebalų kiekio dietos, kad išvengtumėte šių reiškinių. Jei jos laikysitės, kapsulių poveikis padės Jums atsikratyti daugiau svorio, negu vien tik laikantis dietos. Laikydami vieni dietos neteksite 2 kg, o Orlistat Polpharma padės Jums sumažinti svorį dar 1kg daugiau.

2. Kas žinotina prieš vartojant Orlistat Polpharma

Orlistat Polpharma vartoti negalima:

- jeigu yra alergija orlistatui arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai (jos išvardytos 6 skyriuje);
- jeigu esate nėščia arba žindote kūdikį;
- jeigu vartojate ciklosporiną, kuris skiriamas vartoti po organų transplantacijos, sergant sunkiu reumatoidiniu artritu ir kai kuriomis sunkiomis odos ligomis;
- jeigu vartojate varfariną arba kitus vaistus kraujui skystinti;
- jeigu sergate cholestaze (būklė, kai sutrinka tulžies nutekėjimas iš kepenų);
- jeigu Jums gydytojas nustatė sutrikusią maisto absorbciją (lėtinės malabsorbcijos sindromas).

Įspėjimai ir atsargumo priemonės

Pasitarkite su gydytoju arba vaistininku, prieš pradėdami vartoti Orlistat Polpharma.

- Jeigu Jūs sergate cukriniu diabetu. Pasakykite gydytojui, nes jam gali tekti pakoreguoti Jūsų vaistų nuo diabeto dozavimą.
- Jeigu sergate inkstų liga. Prieš vartodami Orlistat Polpharma pasitarkite su gydytoju, jeigu sergate inkstų liga. Pacientams, sergantiems lėtine inkstų liga, orlistato vartojimas gali sukelti akmenų atsiradimą inkstuose.

Vaikams ir paaugliams

Vaikams ir paaugliams iki 18 metų šio vaisto vartoti negalima.

Kiti vaistai ir Orlistat Polpharma

Orlistat Polpharma gali paveikti kitus Jūsų vartojamus vaistus.

Jeigu vartojate ar neseniai vartojote kitų vaistų arba dėl to nesate tikri, apie tai pasakykite gydytojui arba vaistininkui.

Orlistat Polpharma negalima vartoti kartu su šiais vaistais

- Ciklosporinu: ciklosporinas vartojamas po organų transplantacijos, sergant sunkiu reumatoidiniu artritu ir kai kuriomis sunkiomis odos ligomis.
- Varfarinu arba kitais vaistais kraujui skystinti.

Kontraceptinės tabletės ir Orlistat Polpharma

- Kontraceptinių tablečių poveikis gali sumažėti, jei stipriai viduriuojate. Jei stipriai viduriuojate, naudokite papildomas apsaugos priemones.

Polivitaminai ir Orlistat Polpharma

- Turėtumėte kasdien vartoti polivitaminus. Orlistat Polpharma gali sumažinti kai kurių vitaminų absorbciją. Polivitaminų sudėtyje turi būti vitaminų A, D, E ir K. Polivitaminus reikėtų vartoti prieš miegą, kai nevartojate Orlistat Polpharma, kad organizmas vitaminus tikrai pasisavintų.

Prieš vartodami Orlistat Polpharma, pasakykite gydytojui, jeigu Jūs vartojate

- Amjodaroną širdies ritmo sutrikimams gydyti.
- Akarbozę (antidiabetinį vaistą, vartojamą 2-o tipo cukriniam diabetui gydyti). Orlistat Polpharma nerekomenduojamas žmonėms, vartojantiems akarbozę.
- Vaistus nuo skydliaukės ligų (levotiroksiną), nes gali prireikti koreguoti dozę ir vaistus vartoti skirtingu laiku.
- Vaistus nuo epilepsijos, nes turite pasitarti su gydytoju, jei pasikeičia priepuolių dažnis ir sunkumas.
- Vaistus, vartojamus ŽIV infekcijai gydyti. Jei Jums taikomas ŽIV infekcijos gydymas, prieš pradėdami vartoti Orlistat Polpharma, svarbu pasitarti su gydytoju.

- Vaistus nuo depresijos, psichikos sutrikimų ar nerimo.

Vartodami Orlistat Polpharma, pasakykite gydytojui arba vaistininkui

- Jeigu vartojate vaistus aukštam kraujospūdžiui gydyti, nes gali tekti pritaikyti dozę.
- Jeigu vartojate vaistus didelei cholesterolio koncentracijai gydyti, nes gali tekti pritaikyti dozę.

Orlistat Polpharma vartojimas su maistu ir gėrimais

Vartojant Orlistat Polpharma kartu reikia laikytis sumažinto kaloringumo, mažai riebalų turinčios dietos. Pamėginkite laikytis šios dietos prieš pradėdami gydymą. Informacijos, kaip nustatyti Jūsų numatytą suvartoti kalorijų ir riebalų kiekį, ieškokite 6 skyriuje *Kita naudinga informacija*.

Orlistat Polpharma gali būti vartojamas prieš pat valgį, valgant arba po valgio ne vėliau kaip per valandą. Kapsulę turi būti nuryjama užgeriant ją vandeniu. Paprastai reikia gerti po vieną kapsulę per pusryčius, pietus ir vakarienę. Jei praleidote valgį arba Jūsų maiste nėra riebalų, nevartokite kapsulės. Orlistat Polpharma neveikia, jei maiste nėra riebalų.

Jei valgote labai riebią maistą, nevartokite didesnės nei rekomenduota dozės. Kapsulę vartojant kartu su labai riebiu maistu, gali padaugėti dėl mitybos atsirandančių gydymo reiškinų (žr. 4 skyrių). Pasistenkite nevalgyti labai riebaus maisto, kol vartojate Orlistat Polpharma.

Nėštumas ir žindymo laikotarpis

Jeigu esate nėščia arba žindote kūdikį, Orlistat Polpharma vartoti negalima.

Vairavimas ir mechanizmų valdymas

Mažai tikėtina, kad Orlistat Polpharma galėtų turėti poveikio gebėjimui vairuoti ir valdyti mechanizmus.

Orlistat Polpharma sudėtyje yra natrio

Šio vaisto kapsulėje yra mažiau kaip 1 mmol (23 mg) natrio, t.y. jis beveik neturi reikšmės.

3. Kaip vartoti Orlistat Polpharma

Pasiruošimas mažinti svorį

1. Pasirinkite pradžios datą

Iš anksto pasirinkite dieną, kai pradėsite vartoti kapsules. Prieš pradėdami vartoti kapsules, pabandykite laikytis mažesnio kaloringumo ir mažesnio riebalų kiekio dietos bei kelias dienas leiskite savo kūnui priprasti prie naujų mitybos įpročių. Žymėkite, ką valgote, savo maisto dienyne. Maisto dienynai yra veiksmingi, nes parodo, ką ir kiek Jūs valgote, bei padeda keisti mitybą.

2. Nuspręskite, kiek norite sumažinti svorį

Pagalvokite, kiek svorio norėtumėte atsikratyti, ir nustatykite siekiamą svorį. Realus uždavinys yra pradinio svorio sumažinimas 5–10 %. Kiekvieną savaitę svoris gali mažėti skirtingai. Svorį Jūs turėtumėte mažinti palaipsniui ir tolygiai, maždaug po 0,5 kg per savaitę.

3. Nustatykite numatomą suvartoti kalorijų ir riebalų kiekį

Siekiant sumažinti svorį, Jums reikia nustatyti dvi dienos normas: vieną – kalorijų normą, kitą – riebalų. Daugiau patarimų rasite 6 skyriuje *Kita naudinga informacija*.

Orlistat Polpharma vartojimas

Visada vartokite šį vaistą tiksliai kaip nurodė gydytojas arba vaistininkas. Jeigu abejojate, kreipkitės į gydytoją arba vaistininką.

Vyresniems nei 18 metų suaugusiems

- Gerkite po vieną kapsulę tris kartus per parą.

- Vartokite Orlistat Polpharma prieš pat, per, ar 1 valandą po valgio. Paprastai reikia gerti po vieną kapsulę per pusryčius, pietus ir vakarienę. Įsitikinkite, kad Jūsų trijų pagrindinių valgytų maistas gerai subalansuotas – jo kaloringumas ir riebalų kiekis turi būti sumažintas.
- Jeigu praleidote vieną valgymą arba Jūsų maiste nebuvo riebalų, kapsulės negerkite. Orlistat Polpharma neveikia, jeigu maiste nėra riebalų.
- Reikia nuryti visą kapsulę, užsigeriant vandeniu.
- Negalima gerti daugiau kaip 3 kapsulių per parą.
- Valgykite neriebią maistą, kad sumažintumėte su mityba susijusių gydymo reiškinį atsiradimo riziką (žr. 4 skyrių).
- Prieš pradėdami gydymą pabandykite būti fiziškai aktyvesni. Fizinis aktyvumas yra labai svarbi svorio mažinimo programos sudedamoji dalis. Jeigu niekada anksčiau nesimankštinate, nepamirškite pradžioje pasitikrinti pas gydytoją.
- Išlikite aktyvūs vartodami Orlistat Polpharma ir baigę jį vartoti.

Orlistat Polpharma vartojimo trukmė

- Orlistat Polpharma negalima gerti ilgiau nei šešis mėnesius.
- Jeigu 12 savaičių vartojus Orlistat Polpharma svoris Jums nesumažėjo, kreipkitės patarimo į gydytoją arba vaistininką.
Jums gali tekti nustoti vartoti Orlistat Polpharma.
- Kad svorio mažinimas būtų sėkmingas, neužtenka tik trumpam pakeisti mitybą, o paskui vėl grįžti prie senų įpročių. Žmonės, atsikratę antsvorio ir išlaikantys norimą svorį, keičia gyvenimo būdą, taip pat ir mitybos bei fizinio aktyvumo įpročius.

Ką daryti pavartojus per didelę Orlistat Polpharma dozę?

Negalima išgerti daugiau kaip 3 kapsulių per parą.

Jeigu išgėrėte per daug kapsulių, kuo greičiau kreipkitės į gydytoją.

Pamiršus pavartoti Orlistat Polpharma

Jei pamiršote išgerti kapsulę:

- Jeigu praėjo mažiau kaip valanda po valgio, išgerkite praleistą kapsulę.
- Jeigu praėjo daugiau kaip valanda po valgio, praleistos kapsulės vartoti negalima. Palaukite ir gerkite kitą kapsulę kito valgymo metu kaip įprastai.

Jeigu kiltų daugiau klausimų dėl šio vaisto vartojimo, kreipkitės į gydytoją arba vaistininką.

4. Galimas šalutinis poveikis

Šis vaistas, kaip ir visi kiti, gali sukelti šalutinį poveikį, nors jis pasireiškia ne visiems žmonėms. Orlistat Polpharma sukeliamas dažnas šalutinis poveikis (pvz., dujų kaupimasis su riebalų dėmėmis arba be jų (ant apatinių), staigus arba dažnesnis tuštinimasis ir skystos išmatos) daugiausia pasireiškia dėl vaisto poveikio (žr. 1 skyrių). Norėdami išvengti šių su mityba susijusių gydymo reiškinį, valgykite maistą, kuriame mažiau riebalų.

Sunkus šalutinis poveikis

Šio šalutinio poveikio pasireiškimo dažnis nežinomas

Sunkios alerginės reakcijos

- Sunkios alerginės reakcijos požymiai yra stiprus dusulys, prakaitavimas, išbėrimas, niežėjimas, veido patinimas, greitas širdies plakimas, kolapsas.
- Nustokite vartoti kapsules. Nedelsdami kreipkitės medicininės pagalbos.

Kitas sunkus šalutinis poveikis

- Kraujavimas iš išeinamosios angos (tiesiosios žarnos).
- Divertikulitas (storosios žarnos uždegimas). Simptomai gali būti apatinės pilvo dalies skausmas, ypač kairiosios pusės, kuris gali pasireikšti kartu su karščiavimu ir vidurių užkietėjimu.

- Pankreatitas (kasos uždegimas). Jo simptomai gali būti stiprus pilvo skausmas, kartais plintantis į nugarą, gali būti karščiavimas, pykinimas ir vėmimas.
 - Odos pūslėlės (įskaitant pratrūkstančias pūslėles).
 - Stiprus pilvo skausmas, kurį sukelia tulžies pūslės akmenys.
 - Hepatitas (kepenų uždegimas). Simptomai gali būti odos ir akių pageltimas, niežėjimas, šlapimo patamsėjimas, pilvo skausmas ir kepenų skausmingumas (pasireiškia skausmu po dešiniuoju šonkaulių lanku), retkarčiais kartu su apetito netekimu.
 - Oksalatinė nefropatija (formuojasi kalcio oksalatas, iš kurio gali susidaryti inkstų akmenys). Žiūrėkite 2 skyriaus poskyrį „Išpėjimai ir atsargumo priemonės“.
- Nustokite vartoti kapsules. Jeigu Jums pasireiškia kuris nors iš šių simptomų, pasakykite gydytojui.

Labai dažnas šalutinis poveikis (gali pasireikšti dažniau nei 1 žmogui iš 10 vartojančiųjų)

- Dujų kaupimasis žarnyne su arba be riebalinių dėmių.
- Staigus / netikėtas tuštinimasis.
- Riebios arba aliejingos išmatos.
- Suminkštėjusios išmatos.

Jeigu bet kuris minėtas šalutinis poveikis tampa sunkus arba varginantis, pasakykite gydytojui arba vaistininkui.

Dažnas šalutinis poveikis (gali pasireikšti mažiau nei 1 žmogui iš 10 vartojančiųjų)

- Skrandžio (pilvo) skausmas.
- Išmatų nelaikymas.
- Skystos išmatos.
- Dažnesnis tuštinimasis.
- Nerimas.

Jeigu bet kuris minėtas šalutinis poveikis tampa sunkus arba varginantis, pasakykite gydytojui arba vaistininkui.

Atliekant kraujo tyrimus, gali būti pastebėta (nėra žinoma kaip dažnai pasireiškia šis poveikis)

- Kepenų kai kurių fermentų aktyvumo padidėjimas.
- Poveikis kraujo krešėjimui vartojant varfariną ar kitų kraują skystinančių (antikoaguliantus) vaistų.

Jei Jums atlieka kraujo tyrimą, pasakykite gydytojui, kad vartojate Orlistat Polpharma.

Pranešimas apie šalutinį poveikį

Jeigu pasireiškė šalutinis poveikis, įskaitant šiame lapelyje nenurodytą, pasakykite gydytojui arba vaistininkui. Apie šalutinį poveikį taip pat galite pranešti Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos nemokamu telefonu 8 800 73568 arba užpildyti interneto svetainėje www.vvkt.lt esančią formą ir pateikti ją Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos vienu iš šių būdų: raštu (adresu Žirmūnų g. 139A, LT-09120 Vilnius), nemokamu fakso numeriu 8 800 20131, el. paštu NepageidaujamaR@vvkt.lt, taip pat per Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos interneto svetainę (adresu <http://www.vvkt.lt>). Pranešdami apie šalutinį poveikį galite mums padėti gauti daugiau informacijos apie šio vaisto saugumą.

Išmokite kontroliuoti su mityba susijusį gydymo poveikį

Labai dažnai šalutinių poveikių atsiranda dėl kapsulių poveikio ir dėl kai kurių riebalų pašalinimo iš organizmo. Pradėjus vartoti kapsules, šalutinių poveikių paprastai atsiranda per pirmas kelias savaites, kol Jūs dar neįpratote riboti riebalų kiekio maiste. Šie su mityba susiję gydymo poveikiai gali rodyti, kad Jūs suvalgote riebalų daugiau nei turėtumėte.

Jūs galite išmokti sumažinti su mityba susijusių gydymo poveikių, laikydamiesi šių nurodymų:

- Sumažinto riebalų kiekio dietos pradėkite laikytis prieš kelias dienas ar net savaitę iki pradėdami vartoti kapsules.

- Atkreipkite dėmesį, kiek riebalų yra Jūsų mėgstamame maiste ir kokio dydžio porcijas valgotė. Jūs galite nustebti sužinoję, kaip lengva viršyti numatomą suvartoti riebalų kiekį vieno valgymo metu.
- Tolygiai paskirstykite paros riebalų kiekį visiems valgymams. „Netaupykite“ leistinių riebalų ir kalorijų kiekio, kad po to juos galėtumėte išnaudoti desertui arba labai riebiam patiekalui, kaip galima elgtis kitų svorio mažinimo programų metu.
- Dauguma žmonių, kuriems atsirado šių poveikių, juos įvertino kaip kontroliuojamus, pritaikant dietą.

Nesirūpinkite, jeigu neįveikiate jokių šių sutrikimų. Tai nereiškia, kad kapsulės Jūsų neveikia.

5. Kaip laikyti Orlistat Polpharma

Šį vaistą laikykite vaikams nepastebimoje ir nepasiekiamoje vietoje.

Laikyti ne aukštesnėje kaip 25 °C temperatūroje. Laikyti gamintojo pakuotėje, kad vaistas būtų apsaugotas nuo šviesos ir drėgmės.

Ant pakuotės po „Tinka iki/EXP“ nurodytam tinkamumo laikui pasibaigus, šio vaisto vartoti negalima. Vaistas tinkamas vartoti iki paskutinės nurodyto mėnesio dienos.

Kapsulės iš buteliukų reikia suvartoti per 6 mėnesius nuo dienos kada atidarytas buteliukas.

Vaistų negalima išmesti į kanalizaciją arba su buitinėmis atliekomis. Kaip išmesti nereikalingus vaistus, klauskite vaistininko. Šios priemonės padės apsaugoti aplinką.

6. Pakuotės turinys ir kita informacija

Orlistat Polpharma sudėtis

- Veiklioji medžiaga yra orlistatas. Kiekvienoje kietojoje kapsulėje yra 60 mg orlistato.
- Pagalbinės medžiagos yra:
kapsulės turinys: mikrokristalinė celiuliozė, karboksimetilkrakmolo A natrio druska, **koloidinis hidrofobinis silicio dioksidas**, natrio laurilsulfatas;
kapsulės apvalkalas: želatina, indigokarminas (E132), titano dioksidas (E171).

Orlistat Polpharma išvaizda ir kiekis pakuotėje

Orlistat Polpharma kapsulės susideda iš šviesiai mėlynos spalvos dangtelio ir korpuso.

Orlistat Polpharma gali būti tiekiamas pakuotėmis po 42, 60, 84 arba 90 kapsulių. Gali būti tiekiamos ne visų dydžių pakuotės visose šalyse.

Registruotojas ir gamintojas

Pharmaceutical Works POLPHARMA SA
 19 Pelplińska Street
 83-200 Starogard Gdański
 Lenkija

Jeigu apie šį vaistą norite sužinoti daugiau, kreipkitės į vietinį registruotojo atstovą.

POLPHARMA SA atstovybė
 E. Ožeškienės g. 18A
 LT-44254 Kaunas
 Tel. +370 325131

Šis pakuotės lapelis paskutinį kartą peržiūrėtas 2020-05-14.

Išsami informacija apie šį vaistą pateikiama Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos tinklalapyje <http://www.vvkt.lt/>.

KITA NAUDINGA INFORMACIJA

Antsvorio keliama rizika

Svarbu žinoti, kad antsvoris gali pakenkti Jūsų sveikatai. Padidėja rizika susirgti šiomis ligomis:

- aukštas kraujo spaudimas
- cukrinis diabetas
- širdies ligos
- insultas
- tam tikros vėžio formos
- osteoartritas

Pasitarkite su gydytoju dėl šių būklių išsivystymo rizikos.

Svorio mažėjimo nauda

Svorio mažinimas ir jo palaikymas, pvz., dietos laikymasis ir fizinio aktyvumo didinimas, gali padėti sumažinti sunkių sveikatos sutrikimų riziką ir išsaugoti Jūsų sveikatą.

Naudingi patarimai dėl dietos ir numatomo suvartoti kalorijų ir riebalų kiekio, vartojant Orlistat Polpharma

Vartojant Orlistat Polpharma kartu reikia laikytis sumažinto kalingumo ir mažai riebalų turinčios dietos. Kapsulės veikia, neleisdamos absorbuotis kai kuriems riebalams, bet Jūs ir toliau galite valgyti pagrindinių medžiagų grupių maistą.

Nors Jums reikia sekti, kiek kalorijų ir riebalų Jūs vartojate, svarbu laikytis subalansuotos dietos. Turėtumėte rinktis maistą, kurio sudėtyje yra įvairių maistinių medžiagų ir išmokti maitintis sveikai.

Kalorijų ir riebalų kiekio svarba

Kalorijos yra kūnui reikalingos energijos matavimo vienetas. Jos kartais vadinamos kilokalorijomis arba kcal. Energija taip pat gali būti matuojama kilodžauliais, kurie būna nurodyti ant maisto etikečių.

- Kalorijų norma yra didžiausias kalorijų kiekis, kurį suvartojate kiekvieną dieną. Žiūrėkite toliau šiame skyriuje pateiktą lentelę.
- Riebalų norma yra didžiausias gramų kiekis, kurį suvalgote kiekvieno valgio metu. Riebalų normų lentelę, padedančią nustatyti numatomų suvartoti kalorijų kiekį, žiūrėkite toliau.
- Kapsulių veikimo būdas yra toks, kad kontroliuoti numatomų suvartoti riebalų kiekį yra svarbiausia sąlyga. Vartojant Orlistat Polpharma kapsules, Jūsų organizmas pašalins daugiau riebalų, todėl jis gali sunkiai susidoroti su tokiu kiekiu riebalų, kiek jų valgydavote anksčiau. Laikydami savo nustatytos riebalų normos, Jūs pagerinsite svorio mažinimo rezultatus ir sumažinsite dėl mitybos atsirandančių gydymo poveikių riziką.
- Svorį Jūs turėtumėte mažinti palaipsniui ir tolygiai, maždaug po 0,5 kg per savaitę.

Kaip nustatyti galimą suvartoti kalorijų kiekį

Toliau esanti lentelė sudaryta taip, kad joje nurodomas per dieną suvartotinų kalorijų kiekis yra maždaug 500 kalorijų mažesnis, nei reikia Jūsų kūno svoriui palaikyti. Per savaitę suvartotinos kalorijos sumažinamos 3500, o tai sudaro kalorijų kiekį, kurį išskiria maždaug 0,5 kg riebalų.

Vien tik nustatytas kalorijų kiekis leis Jums palaipsniui ir tolygiai per savaitę atsikratyti apie 0,5 kg svorio, neįsivylimu ar alkio.

Nerekomenduojama suvartoti mažiau kaip 1200 kalorijų per parą.

Norėdami nustatyti galimų suvartoti kalorijų kiekį, turite žinoti savo fizinio aktyvumo lygį. Kuo aktyvesni esate, tuo daugiau kalorijų galite suvartoti.

- Mažas aktyvumas reiškia, kad Jūs vaikštote mažai arba visai nevaikštote, nelipate laiptais, nedirbate sode arba neužsiimate kita kasdienine fizine veikla.

- Vidutinis aktyvumas reiškia, kad kasdieninės fizinės veiklos metu Jūs sunaudojate 150 kalorijų. Vidutinio aktyvumo pavyzdžiai yra ėjimas maždaug 3 kilometrus, darbas sode 30–45 minutes, bėgimas 2 kilometrus per 15 minučių. Pasirinkite lygį, kuris labiausiai atitinka Jūsų kasdieninį gyvenimą. Jeigu abejojate, kurį lygį pasirinkti, rinkitės mažą aktyvumą.

Moterys

Mažas aktyvumas	mažiau nei 68,1 kg	1200 kalorijų
	Nuo 68,1 kg iki 74,7 kg	1400 kalorijų
	Nuo 74,8 kg iki 83,9 kg	1600 kalorijų
	84,0 kg ir daugiau	1800 kalorijų
Vidutinis aktyvumas	Mažiau nei 61,2 kg	1400 kalorijų
	Nuo 61,3 kg iki 65,7 kg	1600 kalorijų
	65,8 kg ir daugiau	1800 kalorijų

Vyrai

Mažas aktyvumas	Mažiau nei 65,7 kg	1400 kalorijų
	Nuo 65,8 kg iki 70,2 kg	1600 kalorijų
	70,3 kg ir daugiau	1800 kalorijų
Vidutinis aktyvumas	59 kg ir daugiau	1800 kalorijų

Kaip nustatyti galimų suvartoti riebalų kiekį

Toliau esanti lentelė parodo, kaip nustatyti galimų suvartoti riebalų kiekį, remiantis per parą leidžiamų suvartoti kalorijų kiekiu. Turite suplanuoti valgyti tris kartus per dieną. Pvz., jei nustatėte 1400 kalorijų ribą, didžiausias leidžiamų suvartoti su maistu riebalų kiekis būtų 15 g. Norint išlaikyti leidžiamą suvartoti riebalų kiekį, užkandžiuose negali būti daugiau nei 3 g riebalų.

Kalorijų kiekis, kurį galite suvartoti per parą	Didžiausias leidžiamas riebalų, gaunamų su pagrindiniu maistu, kiekis	Didžiausias leidžiamas riebalų, gaunamų su užkandžiais, kiekis
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Atsiminkite

- Laikykitės realių kalorijų ir riebalų normų ribų. Tai padės Jums ilgai išlaikyti svorio mažėjimą.
- Rašykite į savo maisto dienoraštį, ką valgote, taip pat ir kalorijų bei riebalų kiekius.
- Prieš pradėdami vartoti kapsules pasistenkite būti fiziškai aktyvesni. Fizinis aktyvumas yra svarbi sudedamoji svorio mažinimo programos dalis. Nepamirškite pasitarti su gydytoju, jei anksčiau nebuvo fiziškai aktyvūs.
- Išlikite fiziškai aktyvūs vartodami Orlistat Polpharma ir baigę gydymą.

Orlistat Polpharma svorio mažinimo programa susideda iš kapsulių, mitybos plano, įvairių priemonių, padėsiančių Jums sužinoti, kaip laikytis sumažinto karingumo ir mažai riebalų turinčios dietos, bei nurodymų, kaip tapti aktyvesniems.