

LAIHDUTUSLÄÄKE



Orlistat Sandoz®

SANDOZ
a Novartis company

Orlistat Sandoz® -laihduuslääke

Orlistat Sandoz® -laihduuslääke on tarkoitettu yli 18-vuotiaille henkilöille, joiden BMI on yli 28.

Laihduuslääkettä tulee käyttää vähäkalorisen ja vähärasvaisen ruokavalion rinnalla. Orlistat Sandoz® -kapselit estävät noin neljäsosaa aterioiden sisältämästä rasvasta imeytymästä. Tämä rasva poistuu elimistöä ulosteen mukana.

Orlistat Sandoz® -laihduuslääkkeen avulla voit laihtua jokaista pelkällä ruokavaliolla pudotettua kahta kiloa kohden vielä yhden kilon lisää.

Painoindeksi eli BMI

Painoindeksin (BMI, body mass index) avulla arvioidaan, oletko normaalipainoinen vai oletko pituutesi nähden ylipainoinen.

Seuraavasta taulukosta voit tarkistaa, oletko ylipainoinen. Etsi taulukosta pituutesi. Jos painosi on alle pituutesi rinnalla mainitun painorajan, älä käytä Orlistat Sandoz® -valmistetta.

Pituus	Paino
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

Ennen Orlistat Sandoz® -laihduuslääkkeen käytön aloittamista

Milloin en voi käyttää Orlistat Sandoz® -valmistetta?

- jos olet alle 18-vuotias
- jos olet raskaana tai imetät
- jos käytät siklosporiinia elinsiirron jälkeiseen hoitoon, vaikeaan nivelreumaan tai ihosairauteen
- jos käytät varfariinia tai jotain muuta verenohennuslääkettä
- jos olet allerginen (yliherkkä) orlistaatille tai Orlistat Sandoz® -laihduuslääkkeen jollekin muulle aineelle

- jos sinulla on kolestaasi
- jos sinulla on todettu ravinnon imeytymishäiriö (krooninen malabsorptiosyndrooma).

Keskustele valmisteen käytöstä lääkärin kanssa

- jos käytät amiodaronia, akarboosia, kilpirauhaslääkettä (levotyroksiini) tai epilepsialääkettä
- jos sinulla on diabetes tai munuaissairaus.

Huomioithan, että painonlaskuun saattaa liittyä verenpaine- ja kolesteroliarvojen paranemista. Jos käytät verenpaine- tai kolesterolilääkitystä, keskustele asiasta lääkärin kanssa, sillä annostusta voi olla tarpeen muuttaa.

Muuta huomioitavaa

Orlistat Sandoz® saattaa heikentää joidenkin vitamiinien imeytymistä. Ota monivitaminivalmistetta, joka sisältää A-, D-, E- ja K-vitamiineja, nukkumaan mennessä silloin kun et ota Orlistat Sandoz® -valmistetta.

Suun kautta otettavan ehkäisyvalmisteen teho saattaa heikentyä, jos saat vaikean ripulin. Käytä lisäehkäisyä vaikean ripulin yhteydessä.

Miten käytän Orlistat Sandoz® -laihduuslääkettä?

Ennen Orlistat Sandoz® -laihduuslääkkeen käytön aloittamista, ryhdy noudattamaan vähäkalorista, vähärasvaista ruokavaliota ja anna elimistösi tottua uusiin ruokailutottumuksiisi muutaman päivän ajan. Mieti, kuinka paljon haluat laihtua, ja aseta itsellesi tavoitepaino. Realistinen tavoite on 5–10 prosentin suuruinen painon pieneneminen lähtöpainosta. Pyri pudottamaan painoasi vähitellen ja tasaisella nopeudella noin 0,5 kg viikossa. Painotavoitteen saavuttamisessa auttaa, kun asetat kaksi jokapäiväistä tavoitetta: toinen kalorien suhteen ja toinen rasvan suhteen.

Pyri lisäämään liikuntaa ennen Orlistat Sandoz® -laihduuslääkkeen käytön aloittamista, sillä fyysinen aktiivisuus on tärkeä osa painonhallintaa. Onnistunut painonhallinta perustuu pysyviin elämäntapamuutoksiin.

Orlistat Sandoz® -laihduuslääkkeen käyttäminen

Huolehdi siitä, että kolme pääateriaa ovat ravitsemuksellisesti monipuolisia, vähäkalorisia ja vähärasvaisia.

- Jos ateria jää väliin tai se ei sisällä rasvaa, älä ota kapselia. Orlistat Sandoz® -laihduuslääkkeestä ei ole hyötyä, jos ruoassa ei ole ollenkaan rasvaa.
- Ota Orlistat Sandoz® kolmesti päivässä juuri ennen ruokailua, sen aikana tai yhden tunnin kuluessa siitä. Tämä tarkoittaa yleensä yhtä kapselia aamiaisella, lounaalla ja päivällisellä.
- Nielaise kapseli kokonaisuena veden kera.
- Älä ota enempää kuin kolme kapselia päivässä.
- Pidä fyysistä aktiivisuustasoasi yllä Orlistat Sandoz® -laihduuslääkkeen käytön ajan ja käytön lopettamisen jälkeen.

Miten kauan Orlistat Sandoz® -valmistetta käytetään?

- Orlistat Sandoz® -laihduuslääkettä ei tule käyttää yli kuutta kuukautta.
- Jos painosi ei laske 12 viikon kuluessa Orlistat Sandoz® -laihduuslääkkeen käytön aloittamisesta, kysy neuvoa lääkäriltäsi tai apteekista.

Jos otat enemmän Orlistat Sandoz® -laihduuslääkettä kuin sinun pitäisi

Ota enintään 3 kapselia vuorokaudessa. Jos otat liian monta kapselia, käänny mahdollisimman pian lääkärin tai sairaalan puoleen.

Mahdolliset haittavaikutukset

Useimmat Orlistat Sandoz® -laihduuslääkkeen käyttöön liittyvistä yleisistä haittavaikutuksista (esimerkiksi ilma-vaivat, äkillinen tai lisääntynyt suolen toiminta ja löysät ulosteet) aiheutuvat valmisteen vaikutustavasta. Nauti vähärasvaisia aterioita, niin nämä hoidon ruokavaliioon liittyvät vaikutukset pysyvät paremmin hallinnassa.

Lopeta Orlistat Sandoz® -laihduuslääkkeen käyttäminen ja hakeudu välittömästi lääkärin hoitoon, jos sinulla ilmenee yliherkkyysreaktioita.

Lopeta Orlistat Sandoz® -laihduuslääkkeen käyttäminen, jos sinulla ilmenee seuraavia oireita: verenvuoto peräsuolesta, divertikuliitti (paksusuolen tulehdus), pankreatiitti (haimatulehdus), ihorakkulat, sappikivien aiheuttama vaikea vatsakipu tai hepatiitti (maksatulehdus).



Orlistat Sandoz® 60 mg
kovat kapselit

Lisätietoja

www.eroonkiloista.fi

tai Sandoz lääkeneuvonta

arkisin klo 09.00–15.00, puh. 010 6133 415

Ennen laihdutuslääkkeen käyttöä,
tutustu huolellisesti pakkauselosteeseen.



NR1602439392

Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos jokin seuraavista haittavaikutuksista on vakava tai hankala: ilmavaivat ja niihin mahdollisesti liittyvät rasvaiset tahrat, äkillinen suolen toiminta, rasvaiset, öljyiset tai löysät ulosteet, vatsakipu, ulosteen pidätyskyvyttömyys, nestemäiset ulosteet, lisääntynyt ulostamisen tarve tai ahdistuneisuus.

Kerro Orlistat Sandoz®-laihutuslääkkeen käytöstäsi lääkärille, jos sinulta otetaan verikokeita.

Jos havaitset sellaisia haittavaikutuksia, joita ei ole tässä mainittu, tai kokemasi haittavaikutus on vakava, kerro niistä lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle.

Miksi on tärkeä asettaa tavoitteet kalorien ja rasvan saannin suhteen?

Kaloreilla mitataan energiamäärää, jonka elimistö tarvitsee ravinnosta. Ravinnon energiamäärästä käytetään yksikköä kilokalori tai lyhennettä kcal. Energiaa voidaan mitata myös kilojouleina.

Kalorimäärätavoite on päivittäisen energiansaantisi maksimimäärä. Katso lisätietoja jäljempänä olevasta taulukosta.

- Rasvamäärätavoite on kunkin aterian sisältämän rasvan maksimimäärä grammoina. Rasvamäärätavoite

etta kuvaavassa kaaviossa noudatetaan jäljempänä annettuja ohjeita kalorimäärätavoitteen asettamiseen.

- Rasvamäärän säännöstely on erittäin tärkeää kapselien toimintaperiaatteen vuoksi. Orlistat Sandoz®-laihutuslääkkeen käyttö aiheuttaa sen, että rasvaa poistuu elimistöstäsi aiempaa enemmän, ja siksi voi aiheutua ongelmia, mikäli rasvaa nautitaan yhtä paljon kuin aiemmin. Noudattamalla rasvamäärätavoitetta painonpudotuksessa saavutetaan paras mahdollinen tulos ja haittavaikutusten todennäköisyys jää mahdollisimman pieneksi.

Kalorimäärätavoitteen asettaminen

Seuraava taulukko on laadittu niin, että päivittäinen kalorimäärätavoite on siinä noin 500 kilokaloria vähemmän kuin mitä nykyisen painosi ylläpitäminen vaatii. Tämä tarkoittaa yhteensä 3 500 kilokalorin vähentämistä viikossa, mikä vastaa suunnilleen 0,5 kg:aa rasvaa.

Painosi pitäisi pudota jo yksinomaan kalorimäärätavoitteen avulla tasaista noin 0,5 kg:n viikkovauhtia ilman, että tunnet olosi turhautuneeksi tai tunnet jääväsi paitsi jostakin.

Alle 1200 kilokalorin nauttiminen päivittäin ei ole suositeltavaa.

Jotta voit asettaa kalorimäärätavoitteesi, sinun on tiedettävä aktiivisuustasosi. Mitä enemmän liikut, sitä suurempi kalorimäärätavoitteesi on.

- ”**Matala aktiivisuustaso**” tarkoittaa, että harrastat päivittäin vain vähän tai et ollenkaan esimerkiksi kävelyä, portaiden nousua, puutarhanhoitoa, tai muuta fyysistä toimintaa.
- ”**Kohtuullinen aktiivisuustaso**” tarkoittaa, että kulutat päivässä noin 150 kilokaloria fyysisellä toiminnalla, esimerkiksi kävelemällä kolme kilometriä, tekemällä puutarhatöitä 30–45 minuuttia tai juoksemalla kaksi kilometriä 15 minuutissa. Valitse päivittäisiä rutiinejasi parhaiten kuvaava taso. Jos et ole varma kumpi taso kuvaa sinua parhaiten, valitse ”matala aktiivisuustaso”.

Naiset

Matala aktiivisuustaso	alle 68,1 kg	1200 kcal
	68,1 kg–74,7 kg	1400 kcal
	74,8 kg–83,9 kg	1600 kcal
Kohtuullinen aktiivisuustaso	vähintään 84,0 kg	1800 kcal
	alle 61,2 kg	1400 kcal
	61,3 kg–65,7 kg	1600 kcal
	vähintään 65,8 kg	1800 kcal

Miehet

Matala aktiivisuustaso	alle 65,7 kg	1400 kcal
	65,8 kg–70,2 kg	1600 kcal
	vähintään 70,3 kg	1800 kcal
Kohtuullinen aktiivisuustaso	vähintään 59,0 kg	1800 kcal

Rasvamäärätavoitteen asettaminen

Seuraavan taulukon avulla voit asettaa sallittuun päivittäiseen kalorimäärään perustuvan rasvamäärätavoitteesi. Nauti kolme ateriaa päivässä. Jos olet asettanut tavoitteeksi esimerkiksi 1 400 kilokaloria päivässä, suurin sallittu rasvamäärä aterialla on 15 g. Jotta päivittäinen rasvamäärä pysyy tavoitteessa, välipalat saavat sisältää enintään 3 g rasvaa.

Päivittäin nautittava kalorimäärä	Aterian sisältämän rasvan enimmäismäärä	Välipalojen sisältämän rasvan enimmäismäärä
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Muista seuraavat seikat:

- Aseta realistiset tavoitteet energian ja rasvan saannin suhteen, sillä se on hyvä tapa saavutettujen tavoitteiden ylläpidon eli pysyvän painonhallinnan kannalta.
- Pidä ruokapäiväkirjaa kirjoittamalla muistiin kaikki, mitä syöt, ja ruoan sisältämä kalori- ja rasvamäärä.
- Pyri lisäämään liikuntaa ennen Orlistat Sandoz®-laihutuslääkkeen käytön aloittamista. Fyysinen aktiivisuus on tärkeä osa painonpudotusohjelmaa.
- Pidä fyysistä aktiivisuustasoa yllä Orlistat Sandoz®-laihutuslääkkeen käytön ajan ja käytön lopettamisen jälkeen.