

Orlistat Stada® 60 mg
kapseli

Laihdutuslääke

STADA

Ohjeita käyttäjälle

Orlistat STADA -laihdutuslääke on tarkoitettu lihavuuden hoitoon (BMI vähintään 28) yli 18-vuotiaille henkilöille. Orlistat STADAA myydään vain apteekkeissa ja sitä saa ilman reseptiä. Laihdutuslääkettä tulee käyttää vähäkalorisen ja vähärasvaisen ruokavalion rinnalla.

Orlistat STADA -kapselit estävät aterioiden sisältämän rasvan imeytymistä. Tämä rasva poistuu elimistöstä ulosteen mukana mikä saattaa aiheuttaa hoitoon liittyviä haittavaikutuksia. Orlistat STADA -laihdutuslääkkeen avulla voit laihtua jokaista pelkällä ruokavaliolla pudotettua kahta kiloa kohden vielä yhden kilon lisää.

Kysy neuvoa apteekista valmisteen sopivuudesta itsellesi ja sen oikeasta käytöstä.

Ennen Orlistat STADA – laihdutuslääkkeen käytön aloittamista

Älä käytä Orlistat STADAA

- 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 verenhennuslääkettä
- jos olet allerginen (yliherkkä) orlistaatille tai Orlistat STADA-valmisteen jollekin muulle aineelle
- jos sinulla on kolestaasi (tila, jossa sappinesteiden kulku maksasta on estynyt)
- jos sinulla on todettu ravinnon imeytymishäiriö (krooninen malabsorptiosyndrooma)

Keskustele valmisteen käytöstä lääkärisi kanssa

- jos sinulla on diabetes tai munuaissairaus
- jos käytät amiodaronia, akarboosia, kilpirauhaslääkettä tai epilepsialääkettä

Muiden lääkevalmisteiden samanaikainen käyttö

Orlistat STADA saattaa vaikuttaa muihin käyttämiisi lääkkeisiin. Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos parhaillaan käytät tai olet äskettäin käyttänyt muita lääkkeitä, myös lääkkeitä, joita lääkäri ei ole määrännyt.

Huomioi, että painonlasku saattaa vaikuttaa positiivisesti verenpaine- ja kolesteroliarvoihin. Jos käytät verenpaine- tai kolesterolilääkitystä, arvoja tulee seurata

säännöllisesti ja tarvittaessa lääkärin pitää muuttaa lääkkeitteesi annostusta. Suun kautta otettavan ehkäisyvalmisteen teho saattaa heikentyä jos saat vaikean ripulin. Käytä lisäehkäisyä vaikean ripulin yhteydessä.

Muuta huomioitavaa

Ota monivitamiinivalmistetta joka päivä sillä Orlistat STADA saattaa heikentää joidenkin vitamiinien imeytymistä. Monivitamiinivalmisteen täytyy sisältää A-, D-, E- ja K-vitamiineja.

Ota monivitamiinivalmiste eri aikaan kuin laihdutuslääke, esimerkiksi nukkumaan mennessä. Näin varmistat vitamiinien imeytymisen elimistöön.

Orlistat STADA ja ruokavalio

Orlistat STADA – laihdutuslääkkeen käytön aikana ja sen jälkeen sinun on muutettava ruokailutottumuksiasi vähärasvaisempaan suuntaan, koska vaikuttava aine orlistaatti vaikuttaa vain rasvaa hajottaviin entsyymeihin.

Orlistaattihoito yhdistetään ravitsemuksellisesti monipuoliseen, lievästi vähäkaloriseen ruokavalioon. Päivittäinen rasva-, hiilihydraatti- ja proteiinimäärä on

saatava tasaisesti kolmesta pääateriasta. Ennen Orlistat STADA -valmisteen käytön aloittamista ryhdy noudattamaan vähäkalorista ja vähärasvaista ruokavaliota, jotta elimistösi tottuu uuteen ruokavalioon muutaman päivän ajan. Ravinnon energiamäärästä noin 30 % saa olla peräisin rasvasta.

Aseta itsellesi realistinen painotavoite, esimerkiksi 5–10 prosenttia lähtöpainosta. Asennoidu pudottamaan painoasi vähitellen ja tasaisella nopeudella, noin 0,5 kg viikossa.

Ruokavalion lisäksi liikunnan määrä vaikuttaa merkittävästi painon hallintaan. Pyri lisäämään liikuntaa jo ennen Orlistat STADA -laihdutuslääkkeen käytön aloittamista. Jos et ole harrastanut liikuntaa aiemmin, keskustele asiasta ensin lääkärisi kanssa.

Muista, että onnistunut painonhallinta perustuu pysyviin elämäntapamuutoksiin. Ruokavalion ja liikuntaohjelman noudattamista on jatkettava myös Orlistat STADA-hoidon lopettamisen jälkeen.

Orlistat STADA -laihdutuslääkkeen käyttäminen

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

• Jos ateria jää väliin tai se ei sisällä rasvaa, älä ota Orlistat STADA -kapselia. Orlistat STADA -laihdutuslääkkeestä ei ole hyötyä, jos ruoassa ei ole ollenkaan rasvaa.

• Jos nautit hyvin rasvaisen aterian, älä ota valmistetta suositeltua annosta enempiä. Kapselin ottaminen liian rasvaisen aterian yhteydessä saattaa lisätä hoidon ruokavalioon liittyvien haittavaikutusten todennäköisyyttä. Pyri mahdollisimman pitkälle välttämään runsasrasvaisten aterioiden nauttimista Orlistat STADAn käytön yhteydessä.

• Ota Orlistat STADA -kapseli kolmesti päivässä juuri ennen ruokailua, sen aikana tai yhden tunnin kuluessa siitä. Tämä tarkoittaa yleensä yhtä kapselia aamiaisella, lounaalla ja päivällisellä.

• Nielaise kapseli kokonaisena veden kera.

• Älä ota enempiä kuin kolme kapselia päivässä. Jos ylität annoksen, käänny mahdollisimman nopeasti lääkärin, apteekin tai myrkytystietokeskuksen puoleen.

Pidä fyysistä aktiivisuustasoasi yllä valmisteen käytön ajan ja sen lopettamisen jälkeen.

Mahdolliset haittavaikutukset

Kuten kaikki lääkkeet, Orlistat STADA -valmiste voi aiheuttaa haittavaikutuksia. Kaikki eivät kuitenkaan niitä saa.

Useimmat Orlistat STADAn käyttöön liittyvistä yleisistä haittavaikutuksista (esimerkiksi ilmavaivat ja niihin mahdollisesti liittyvät rasvaiset tahrat, äkillinen tai lisääntynyt suolen toiminta ja löysät ulosteet) aiheutuvat valmisteen vaikutustavasta estää ruuassa olevan rasvan imeytyminen. Nauti vähärasvaisia aterioita, niin nämä hoidon ruokavalioon liittyvät vaikutukset pysyvät paremmin hallinnassa.

• Lopeta Orlistat STADA -laihdutuslääkkeen käyttäminen ja hakeudu välittömästi lääkärin hoitoon, jos sinulla ilmenee yliherkkyysoireita tai verenvuotoa peräsuolesta.

• Lopeta Orlistat STADA -laihdutuslääkkeen käyttäminen, jos sinulla ilmenee seuraavia oireita: divertikuliitti (paksusuolen tulehdus), pankreatiitti (haimatulehdus), ihorakkulat, sappikivien aiheuttama vaikea vatsakipu tai hepatiitti (maksatulehdus).

• 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.

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

Kuinka kauan Orlistat STADA -valmistetta käytetään?

- Orlistat STADA -laihduuslääkettä saa käyttää korkeintaan kuusi kuukautta.
- Jos painosi ei laske 12 viikon kuluessa Orlistat STADA -valmisteen käytön aloittamisesta, kysy neuvoa lääkäriltäsi tai apteekista.

Terveellinen ruokavalio ja painonhallinta

Terveellinen syöminen koostuu mm. monipuolisista ja säännöllisistä aterioista. On erittäin tärkeää, että laihduttaja ymmärtää ruokavalion merkityksen. Ruokavalioon liittyen on hyvä tietää perusasiat ravintoaineista,

esimerkiksi gramma rasvaa sisältää yli kaksi kertaa enemmän energiaa kuin gramma hiilihydraattia. Hiilihydraateista saat nopeasti energiaa päivittäiseen toimintaan, mutta jos et kuluta riittävästi energiaa päivän aikana, hiilihydraatit muuttuvat rasvaksi ja painosinousee.

Muuttamalla ruokailutottumuksiasi niin, että saat ravinnosta vähemmän energiaa ja vastaavasti lisäämällä energiankulutusta liikunnan avulla, voit saavuttaa hyviä tuloksia painonhallinnassa. Onnistumisen kannalta on erittäin tärkeää, että muutokset ruokailu- ja liikuntatottumuksissa ovat pysyviä.

Usein laihtuminen onnistuu, mutta saavutetun painon hallinta epäonnistuu ja laihdutetut kilot tulevat takaisin. Liian nopeaa painonpudotusta ei yleisesti pidetä hyvänä asiana, noin 0.5 kg viikossa on hyvä tahti. Kun ruokailuun liittyvät muutokset ovat tulleet elämäntavoiksi, on helpompaa onnistua myöhemässä painonhallinnassa.

Ruokavalion muuttaminen terveellisemmäksi tapahtuu vähitellen ja erityistä huomiota kannattaa kiinnittää monipuolisten, terveellisten aterioiden kokoamiseen ja sopivan ruokailurytmin löytämiseen.

Liikunta tehostaa painonhallintaa ja siksi on tärkeää tehdä liikunnasta osa normaalia päivärytmiä. Elämäntapamuutokset alkavat pienistä asioista, esimerkiksi rappuset kävellen hissien sijaan.

Tavoitteiden asettaminen kaloreille ja rasvalle

Ravinnon energiamäärästä käytetään yksikköä kilokalori tai lyhennettä kcal. Energiamäärät voidaan ilmoittaa myös kilojouleina. Laihduttamisessa on tärkeää asettaa itselleen maksimikalorimäärä, jotta et saa liikaa energiaa ravinnosta ja painon pudotus onnistuu. Laihduttaessa päivittäinen kalorimäärätavoite on noin 500 kilokaloria vähemmän kuin mitä nykyisen painosi ylläpitäminen vaatisi. Viikossa se tarkoittaa 3 500 kilokalorin vähentämistä, mikä vastaa noin 0,5 kg:aa rasvaa. Orlistat STADAn avulla voit pudottaa painostasi jokaisesta ruokavaliolla pudotettua kiloa kohti puoli kiloa lisää. Muista että alle 1 200 kilokalorin päivittäinen ruokavalio ei ole suositeltavaa.

Maksimikalorimäärän lisäksi aseta itsellesi maksimimäärä rasvalle. Rasvamäärän säännöstely on erittäin tärkeää kapselien toimintaperiaatteen vuoksi. Orlistat STADAn käyttö aiheuttaa sen, että rasvaa poistuu elimistöstäsi aiempaa enemmän. Jos nautit rasvaa yhtä

paljon kuin ennen, lääke voi aiheuttaa haittavaikutuksia. Noudattamalla rasvamäärätavoitetta saavutat painonpudotuksessa parhaan mahdollisen tuloksen ja haittavaikutusten todennäköisyys jää mahdollisimman pieneksi. Ruokapäiväkirjan pitäminen saattaa helpottaa ruokavalion noudattamista ja seuraamista.

Kalorimäärätavoitteen asettamisessa on tärkeää määrittää ensin aktiivisuustaso. Mitä enemmän liikut, sitä suurempi on kalorimäärätavoitteesi.

Valitse päivittäisiä rutiinejasi parhaiten kuvaava taso. Jos et ole varma kumpi taso kuvaa sinua parhaiten, valitse matala aktiivisuustaso.

- **Matala aktiivisuustaso:** harrastat päivittäin vain vähän tai et ollenkaan esimerkiksi kävelyä, portaiden nousua, siivoamista tai muuta fyysistä toimintaa.
- **Kohtuullinen aktiivisuustaso:** kulutat päivässä noin 150 kilokaloria fyysisellä toiminnalla, esimerkiksi uimalla, kävelemällä, siivoamalla. Muista että painavampi henkilö kuluttaa saman suorituksen aikana enemmän kaloreita kuin kevyempi. Jos haluat kuluttaa enemmän kaloreita, lisää mieluummin harjoituksen kestoja kuin tempoja.

Laihduttajan kalorimäärät

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
vähintään 84,0 kg 1800 kcal

Kohtuullinen aktiivisuustaso
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 yhdellä aterialla on 15 g. Jotta päivittäinen rasvamäärä pysyy tavoitteessa, välipalat saavat sisältää enintään 3 g rasvaa. Ruokapäiväkirjan pitäminen saattaa helpottaa ruokavalion noudattamista ja seuraamista.

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	3g

Mistä ylipaino johtuu?

Ylipaino johtuu siitä, että saamme ravinnosta enemmän energiaa kuin mitä kulutamme. Ylimääräinen energia varastoituu elimistöömme rasvana. Syitä lisääntyvälle liikakilojen kertymiselle ja väestön lihomiselle löytyy monista yhteiskunnan muutoksista viimeisten vuosikymmenten aikana, esimerkiksi ruumiillisen työn ja arkiliikunnan väheneminen. Muutokset elämäntilanteessa, esimerkiksi stressin lisääntyminen, vähäinen yöuni tai tupakoinnin lopettaminen, voivat myös olla syynä lihomiseen. Alttius lihomiseen vaihtelee jonkin verran yksilöstä toiseen. Tämä tieto ei kuitenkaan muuta sitä tosiasiaa että liikakilot kertyvät kun ihminen saa ravinnosta enemmän energiaa kuin mitä päivän aikana kuluttaa.

Lisätietoja

Oy STADA Pharma Ab, 020 7416 888
PL 1310, 00101 Helsinki

Ennen valmisteen käyttöä tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen