

B. BETEGTÁJÉKOZTATÓ

BETEGTÁJÉKOZTATÓ: INFORMÁCIÓK A FELHASZNÁLÓ SZÁMÁRA

alli 60 mg kemény kapszula orlisztát

Fontos új biztonságossági információ: olvassa el a mellékelt betegtájékoztatót!

Fontos új biztonságossági információ.

A betegtájékoztató 2. és 4. fejezete az alábbi új információkat tartalmazza. Kérjük, alaposan olvassa el ezeket az új információkat, amelyeket az alábbiakban is feltüntettünk.

2. TUDNIVALÓK AZ alli SZEDÉSE ELŐTT

Az alli fokozott elővigyázatossággal alkalmazható

Ha vesebetegsége van. Beszéljen orvosával az alli szedése előtt, ha veseproblémái vannak. Idült vesebetegségben szenvedők esetében az orlisztát alkalmazása vesekövek kialakulásával járhat.

A kezelés ideje alatt alkalmazott egyéb gyógyszerek

Az alli szedése előtt tájékoztassa kezelőorvosát ha az alábbi gyógyszerek valamelyikét szedi

- pajzsmirigybetegekre való gyógyszert (levotiroxin), mert szükség lehet a gyógyszer adagjának módosítására, vagy arra, hogy gyógyszereit különböző időpontban vegye be.
- epilepszia kezelésére szolgáló gyógyszert, mert a görcsrohamok előfordulásának gyakoriságában vagy súlyosságában észlelt bármilyen változást meg kell beszélnie kezelőorvosával.

4. LEHETSÉGES MELLÉKHATÁSOK

Egyéb súlyos mellékhatások

- Pankreátitisz (a hasnyálmirigy gyulladása). Tünete lehet erős hasi fájdalom, amely esetenként kisugárzik a hát irányába, és jelentkezhet láz, hányinger és hányás kíséretében.

Olvassa el figyelmesen az alábbi betegtájékoztatót, mely az Ön számára fontos információkat tartalmaz.

Ez a gyógyszer orvosi rendelvény nélkül kapható. Mindemellett az optimális hatás érdekében elengedhetetlen a gyógyszer körültekintő alkalmazása.

- Tartsa meg a betegtájékoztatót, mert a benne szereplő információkra a későbbiekben is szüksége lehet.
- További információkért vagy tanácsért forduljon orvosához vagy gyógyszerészéhez.
- Ha az alli 12 hétig tartó szedését követően sem fogyott, akkor keresse fel orvosát vagy gyógyszerészét tanácsért. Lehetséges, hogy abba kell hagynia az alli szedését.
- Ha bármely mellékhatás súlyossá válik, vagy ha a betegtájékoztatóban felsorolt mellékhatásokon kívül egyéb tünetet észlel, kérjük, értesítse orvosát vagy gyógyszerészét.

A betegtájékoztató tartalma:

1. Milyen típusú gyógyszer az alli és milyen betegségek esetén alkalmazható?
 - Milyen kockázatokkal jár a túlsúlyosság
 - Hogyan működik az alli
2. Tudnivalók az alli szedése előtt
 - Ne szedje az allit
 - Az alli fokozott elővigyázatossággal alkalmazható
 - A kezelés ideje alatt alkalmazott egyéb gyógyszerek
 - Az alli egyidejű alkalmazása bizonyos ételekkel vagy italokkal
 - Terhesség és szoptatás
 - A készítmény hatásai a gépjárművezetéshez és gépek kezeléséhez szükséges képességekre
3. Hogyan kell szedni az allit?

- Felkészülés a fogyásra
 - Jelölje ki a kezdőnapot
 - Határozza meg az elérendő testsúlyt
 - Határozza meg a kalória- és zsírmennyiség célértékeket
 - Az alli szedése
 - Felnőtteknek 18 éves kortól
 - Mennyi ideig szedjem az allit?
 - Ha az előírnál több allit vett be
 - Ha elfelejtette bevenni az allit
4. Lehetséges mellékhatások
- Súlyos mellékhatások
 - Nagyon gyakori mellékhatások
 - Gyakori mellékhatások
 - Vérvizsgálatokra kifejtett hatások
 - Ismerje meg, hogyan szüntetheti meg az étrend következtében jelentkező kezelési hatásokat
5. Hogyan kell az allit tárolni?
6. További információk
- Mit tartalmaz az alli
 - Milyen az alli külleme és mit tartalmaz a csomagolás
 - A forgalomba hozatali engedély jogosultja és a gyártó
 - További hasznos információk

1. MILYEN TÍPUSÚ GYÓGYSZER AZ alli ÉS MILYEN BETEGSÉGEK ESETÉN ALKALMAZHATÓ?

Az alli túlsúlyos felnőttek – akiknek a testtömeg-indexe (BMI, Body Mass Index) 28 vagy annál nagyobb - súlycsökkentésére szolgál, 18 éves kortól. Az allit csökkentett kalóriatartalmú, zsírszegény étrend mellett kell alkalmazni.

A BMI egy módszer annak meghatározására, hogy a magasságához viszonyítva Önnek egészséges a testsúlya vagy túlsúlyos. Az alábbi táblázat segítségével leellenőrizheti, hogy túlsúlyos-e, illetve, hogy szedheti-e az allit.

Keresse meg a magasságát az alábbi táblázatban. Ha a táblázat szerint az Ön testsúlya kisebb, mint ami a magasságához tartozik, akkor ne alkalmazza az allit.

Magasság	Testsúly
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

Milyen kockázatokkal jár a túlsúlyosság

A túlsúlyosság növeli számos súlyos egészségi probléma, mint a cukorbetegség és a szívbetegség kialakulásának kockázatát. Ezekben az állapotokban nem feltétlenül érzi rosszul magát, ezért kérjük, keresse fel kezelőorvosát egy kivizsgálás céljából.

Hogyan működik az alli

Az alli hatóanyagát arra tervezték, hogy az emésztőrendszerében lévő zsírt vegye célba. Megakadályozza az étkezésből származó zsír mintegy negyed részének felszívódását. Ez a zsír a széklettel hagyja el a szervezetét. Az étrend következtében kezelési hatásokat tapasztalhat (lásd a 4. fejezetet). Ezért fontos, hogy elkötelezze magát egy alacsonyabb zsírtartalmú étrend mellett, hogy kontrollálni tudja ezeket a hatásokat. Ha így tesz, a kapszulák hatása erőfeszítéseit kiegészítve segít Önnek, hogy többet fogyjon mint ha csak diétázna. Minden önmagában diétával leadott 2 kg-nál az alli segítségével 1 kg-mal többet adhat le.

2. TUDNIVALÓK AZ alli SZEDÉSE ELŐTT

Ne szedje az allit

- Ha 18 évnél fiatalabb.
- Ha terhes vagy szoptat.
- Ha ciklosporint szed, amelyet szervátültetések után illetve súlyos sokizületi gyulladás (reumatoid arthritis) valamint egyes súlyos bőrrendellenességek esetén alkalmaznak.
- Ha warfarint vagy bármilyen más véralvadásgátlót szed.
- Ha allergiás (túlérzékeny) az orlistátra vagy az alli egyéb összetevőjére: további információkért lásd a 6. fejezetet.
- Ha epepangásban (kolesztázis) szenved (olyan betegség amikor az epe májból történő elfolyása akadályozott).
- Ha orvos által diagnosztizált tápanyagfelszívódási problémái vannak (krónikus malabszorpciós szindróma).

Az alli fokozott elővigyázatossággal alkalmazható

Ha Ön cukorbeteg. Beszéljen orvosával, mert lehetséges, hogy módosítani kell a cukorbetegség elleni gyógyszerének adagját.

Ha vesebetegsége van. Beszéljen orvosával az alli szedése előtt, ha veseproblémái vannak. Idült vesebetegségben szenvedők esetében az orlistát alkalmazása vesekövek kialakulásával járhat.

A kezelés ideje alatt alkalmazott egyéb gyógyszerek

Az alli befolyásolhatja más gyógyszerek hatását, amelyeket szednie kell. Feltétlenül tájékoztassa kezelőorvosát vagy gyógyszerészét a jelenleg vagy nemrégiben szedett egyéb gyógyszereiről, beleértve a vény nélkül kapható készítményeket is.

Ne szedje az allit a következő gyógyszerekkel:

- Ciklosporinnal: a ciklosporint szervátültetések után, illetve súlyos sokizületi gyulladás (reumatoid arthritis) valamint egyes súlyos bőrbetegségek esetén alkalmazzák.
- Warfarinnal vagy más véralvadásgátlóval.

Szájon át szedhető fogamzásgátlók és az alli

- A szájon át szedhető fogamzásgátló tabletták hatékonysága csökkenhet, ha Önnek súlyos hasmenése van. Súlyos hasmenés estén használjon kiegészítő fogamzásgátló módszert.

Multivitaminok és az alli

- Vegyen be egy multivitamint minden nap. Az alli csökkentheti a szervezetében felszívódó néhány vitamin szintjét. A multivitamin tartalmazza A-, D-, E- és K-vitamint. A multivitamint lefekvéskor vegye be, amikor már nem vesz be allit, mivel így biztosíthatja, hogy a vitaminok felszívódjanak.

Az allit szedése előtt tájékoztassa kezelőorvosát ha az alábbi gyógyszerek valamelyikét szedi

- amiodaront, amelyet szívritmuszavar kezelésére alkalmaznak.
- akarbózt, amelyet cukorbetegség esetén alkalmaznak.
- pajzsmirigy gyógyszert (levotiroxin), mert szükség lehet a gyógyszer adagjának módosítására, vagy arra, hogy gyógyszereit különböző időpontban vegye be.
- epilepszia kezelésére szolgáló gyógyszert, mert a görcsök előfordulásának gyakoriságában vagy súlyosságában észlelt bármilyen változást meg kell beszélnie kezelőorvosával.

Az allit szedése alatt beszéljen kezelőorvosával vagy gyógyszerészével

- ha magasvérnyomás kezelésére szed gyógyszert, mert szükség lehet a gyógyszer adagjának módosítására.
- ha magas koleszterinszint kezelésére szed gyógyszert, mert szükség lehet a gyógyszer adagjának módosítására.

Az allit egyidejű alkalmazása bizonyos ételekkel vagy italokkal

Az allit egy csökkentett kalóriatartalmú és zsírszegény étrend mellett kell alkalmazni. Próbáljon meg így étkezni, már a kezelés megkezdése előtt. További információkat a kalória- és zsírmennyiség célértékek meghatározásáról a 6. fejezet kék oldalain a További hasznos információk címszó alatt talál.

Az allit étkezéskor vegye be. Ez általában egy-egy kapszulát jelent a reggelihez, ebédhez és vacsorához. Ha kihagy egy étkezést, vagy az étel nem tartalmaz zsírt, akkor ne vegyen be allit. Az allit csak akkor működik, ha az étel tartalmaz valamennyi zsírt.

Ne vegyen be többet az ajánlott adagnál, ha az étel sok zsírt tartalmaz. Ha a kapszulát túl magas zsírtartalmú étellel veszi be, akkor nagyobb eséllyel jelentkezhetnek az étrend következtében kezelési hatások (lásd a 4. fejezetet). Az allit szedése alatt tegyen meg mindent a magas zsírtartalmú ételek elkerülésére.

Terhesség és szoptatás

Ne szedjen allit ha terhes vagy szoptat.

A készítmény hatásai a gépjárművezetéshez és gépek kezeléséhez szükséges képességekre

Nem figyeltek meg a gépjárművezetéshez és gépek kezeléséhez szükséges képességekre kifejtett hatást.

3. HOGYAN KELL SZEDNI AZ allit?

Felkészülés a fogyásra

1. Jelölje ki a kezdőnapot

Előre jelölje ki a napot, amikor elkezdi szedni a kapszulákat. Már a kapszulák szedése előtt kezdjen el egy alacsonyabb kalóriatartalmú és zsírszegény étrendet, hogy szervezetének legyen néhány napja hozzászokni új étkezési szokásaihoz. Vezessen naplót az elfogyasztott ételekről. Az étkezési naplók azért hatékonyak, mert segítségükkel követheti, hogy mit és mennyit eszik, ami jó alapot szolgálhat a változásokhoz.

2. Határozza meg az elérendő testsúlyt

Gondolja végig, hogy hány kilótól akar megszabadulni és határozza meg az elérendő testsúlyt. A reális cél a kiindulási testsúly 5-10%-ának leadása. A leadott súlymennyiség hétről hétre változhat. Törekedjen a fokozatos súlycsökkentésre, egyenletes, kb. heti 0,5 kg-os ütemben.

3. Határozza meg a kalória- és zsírmennyiség célértékeket

A kitűzött testsúly elérésében segít, ha meghatároz két napi célértéket, az egyiket a kalóriamennyiségre a másikat a zsírmennyiségre vonatkozóan. További információkat a 6. fejezet kék oldalain a *További hasznos információk* címszó alatt talál.

Az alli szedése

Felnőtteknek 18 éves kortól

- Naponta háromszor egy kapszulát vegyen be.
- Az allit étkezéskor vegye be. Ez általában egy-egy kapszulát jelent a reggelihez, ebédhez és vacsorához. Győződjön meg róla, hogy főétkezései kiegyensúlyozottak és csökkentett kalória- és zsírtartalmúak.
- Ha kihagy egy étkezést, vagy az étel nem tartalmaz zsírt, akkor ne vegyen be allit. Az alli csak akkor működik, ha az étel tartalmaz valamennyi zsírt.
- Az allit közvetlenül étkezés előtt, közben vagy legfeljebb 1 órával étkezés után vegye be.
- A kapszulát egészben, vízzel nyelje le.
- Ne vegyen be naponta 3 kapszulánál többet.
- Napi adagját a dobozban található kék hordozható kapszulatartóban (Shuttle) tarthatja.
- Egyen zsírszegény ételeket, így kisebb az esélye, hogy az étrend következtében kezelési hatások jelentkeznek (lásd a 4. fejezetet).
- Próbáljon többet mozogni mielőtt elkezdi szedni a kapszulákat. A testmozgás a testsúlycsökkentő programok fontos eleme. Ha korábban nem edzett, ne feledje el előbb felkeresni orvosát.
- Maradjon aktív az alli szedésekor és a kezelés abbahagyása után is.

Mennyi ideig szedjem az allit?

- Ne szedje az allit hat hónapnál tovább.
- Ha az alli 12 hétig tartó szedése után sem fogyott, keresse fel orvosát vagy gyógyszerészét tanácsért. Lehetséges, hogy abba kell hagynia az alli szedését.
- A sikeres fogyás nem csak arról szól, hogy egy rövid ideig másként étkezünk, mielőtt visszatérnénk régi szokásainkhoz. Azok, akiknek sikerül fogyniuk és az elért súlycsökkenést megtartani, változtatnak életmódjukon, ezen belül étkezési szokásaikon és aktivitási szintjükön.

Ha az előírtnál több allit vett be

Ne vegyen be naponta 3 kapszulánál többet.

→ Ha túl sok kapszulát vett be, amint lehet menjen el orvoshoz.

Ha elfelejtette bevenni az allit

Ha elfelejtett bevenni egy kapszulát:

- Ha az utolsó főétkezése óta egy óránál kevesebb idő telt el, vegye be az elfelejtett kapszulát.
- Ha az utolsó főétkezése óta egy óránál több idő telt el, ne vegye be az elfelejtett kapszulát. Várjon, és a következő kapszulát a szokásos adagolás szerint, a következő főétkezésnél vegye be.

4. LEHETSÉGES MELLÉKHATÁSOK

Mint minden gyógyszer, így az alli is okozhat mellékhatásokat, amelyek azonban nem mindenkinél jelentkeznek.

Az allit alkalmazásához köthető gyakori mellékhatások (például szél illetve olajos foltokat hagyó szél, váratlan vagy gyakoribb székletürítések, lágy széklet) nagy részét a készítmény hatásmechanizmusa okozza (lásd az 1. fejezetet). Alacsonyabb zsírtartalmú ételek fogyasztása segít megszüntetni az ilyen, az étrend következtében jelentkező kezelési hatásokat.

Súlyos mellékhatások

Nem ismert, hogy ezek a mellékhatások milyen gyakorisággal fordulnak elő

Súlyos allergiás reakciók

- A súlyos allergiás reakció jelei a következők: súlyos légzési nehézségek, izzadás, kiütés, viszketés, duzzadt arc, gyors szívverés, ájulás.
- ➔ Hagyja abba a kapszulák szedését. Azonnal kérjen orvosi segítséget.

Egyéb súlyos mellékhatások

- Végbél (rektum) vérzése
 - Divertikulitisz (a vastagbél gyulladása). Tünete lehet alsó gyomor (hasi) fájdalom, különösen a bal oldalon, esetleg láz és székrekedés kísérheti
 - Pankreatitisz (a hasnyálmirigy gyulladása). Tünete lehet erős hasi fájdalom, amely esetenként kisugárzik a hát irányába, és jelentkezhet láz, hányinger és hányás kíséretében
 - A bőr felhólyagosodása (beleértve a felszakadó hólyagokat)
 - Epekő által okozott erős hasi fájdalom
 - Hepatitisz (májgyulladás). Tünete lehet a bőr és a szemek sárgasága, viszketés, gyomorfájdalom és a máj érzékenysége.
- ➔ Hagyja abba a kapszulák szedését. Beszéljen orvosával ha ezek bármelyike jelentkezik Önnél.

Nagyon gyakori mellékhatások

Amelyek 10 allit szedő emberből több mint egynél előfordulhatnak

- Szél (flatulencia), olajos foltokat hagyó szél
 - Váratlan székletürítések
 - Zsíros vagy olajos széklet
 - Lágy széklet
- ➔ Beszéljen orvosával vagy gyógyszerészével ha bármelyik mellékhatás súlyossá vagy zavaróvá válik.

Gyakori mellékhatások

Amelyek 10 allit szedő emberből legfeljebb egynél fordulhatnak elő

- Gyomor (hasi) fájdalom
 - Inkontinencia (széklet)
 - Folyékony/híg széklet
 - Gyakoribb székletürítés
 - Szorongás
- ➔ Beszéljen orvosával vagy gyógyszerészével ha bármelyik mellékhatás súlyossá vagy zavaróvá válik.

Vérvizsgálatokra kifejtett hatások

A hatások előfordulásának gyakorisága nem ismert

- Néhány májenzim szintjének megemelkedése
 - Warfarint vagy más véralvadásgátlót (antikoagulánsokat) szedő egyének esetében hatással van a véralvadásra
- ➔ Vérvizsgálat előtt tájékoztassa orvosát arról, hogy allit szed.

Ha bármely mellékhatás súlyossá válik, vagy ha a beteg tájékoztatóban felsorolt mellékhatásokon kívül egyéb tünetet észlel, kérjük, értesítse orvosát vagy gyógyszerészt.

Ismerje meg, hogyan szüntetheti meg az étrend következtében jelentkező kezelési hatásokat

Az alli alkalmazásához köthető leggyakoribb mellékhatásokat a készítmény hatásmechanizmusa okozza, ami annak az eredménye, hogy a zsír egy része áthalad a szervezetén. Ezek a hatások általában a kapszula szedésének első heteiben jelentkeznek, mielőtt még hozzászokott volna ahhoz, hogy korlátozza az ételek zsírtartalmát. Az ilyen, az étrend következtében jelentkező kezelési hatások azt jelezhetik, hogy több zsírt fogyasztott, mint amennyit kellett volna.

Az alábbi tanácsok betartásával minimálisra csökkentheti az étrend következtében jelentkező kezelési hatásokat:

- Kezdje el a csökkentett zsírtartalmú táplálkozást néhány nappal, vagy akár egy héttel azelőtt, hogy elkezdi szedni a kapszulákat.
- Tudjon meg többet kedvenc ételeinek zsírtartalmáról és az adagjainak méretéről. Ha jártasságra tesz szert az adagok tekintetében, kisebb lesz az esélye annak, hogy véletlenül túllépi a zsírmennyiség célértékét.
- Egyenletesen ossza el a napi zsíradagot az étkezések között. Ne “spóroljon” zsírt és kalóriát, hogy aztán egy magas zsírtartalmú ételben vagy desszertben fogyassza el, ahogy azt esetleg más fogyókúrás programok esetében megtehetette.
- A legtöbben akik ilyen hatásokat tapasztaltak, az étrendjük módosításával kezelhetőnek és megszüntethetőnek találták azokat.

Ne aggódjon, ha Ön nem tapasztalja ezeket a problémákat. Ez nem jelenti azt, hogy a kapszulák nem működnek.

5. HOGYAN KELL AZ allit TÁROLNI?

- A gyógyszer gyermekektől elzárva tartandó!
- A dobozon feltüntetett lejárati idő után ne szedje az allit.
- Legfeljebb 25°C-on tárolandó.
- A nedvességtől való védelem érdekében a tartályt tartsa jól lezárva.
- A gyógyszer tartálya két lezárt, szilikagélt tartalmazó hengert is tartalmaz, amelyek szárazon tartják a kapszulákat. Ezeket ne vegye ki a gyógyszer tartályából. Ne nyelje le őket.
- Napi alli adagját a dobozban található kék színű hordozható kapszulatartóban (Shuttle) is tarthatja. A hordozható kapszulatartóban egy hónapnál tovább tárolt kapszulákat dobja ki.

6. TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Mit tartalmaz az alli

A készítmény hatóanyaga az orlisztát. 60 mg orlisztát kemény kapszulánként.

Egyéb összetevők:

- Kapszula töltet: mikrokristályos cellulóz (E460), karboximetil-keményítő-nátrium, povidon (E1201), nátrium-lauril-szulfát, talkum.
- Kapszula héj: zselatin, indigókármin (E132), titán-dioxid (E171), nátrium-lauril-szulfát, szorbitán-monolaurát, fekete festék (sellak, fekete vas-oxid (E172), propilén-glikol).
- Kapszula csík: zselatin, poliszorbát 80, indigókármin (E132).

Milyen az alli külleme és mit tartalmaz a csomagolás

Az alli kapszulák alsó és felső része türkizkék színű, középső részén sötétkék csík található, a kapszulán “alli” felirat van.

42, 60, 84 vagy 90 db kapszulát tartalmazó kiszerezésben kapható. Nem feltétlenül mindegyik kiszerezés kerül az egyes országokban kereskedelmi forgalomba.

Napi alli adagját a dobozban található kék színű hordozható kapszulatartóban (Shuttle) viheti magával.

A forgalomba hozatali engedély jogosultja és a gyártó

A forgalomba hozatali engedély jogosultja: Glaxo Group Limited, Glaxo Wellcome House, Berkeley Avenue, Greenford, Middlesex UB6 0NN, Nagy-Britannia

A gyártó: Famar, 190 11 Avlona, Görögország.

Catalent UK Packaging Limited, Sedge Close, Headway, Great Oakley, Corby, Northamptonshire NN18 8HS, Nagy-Britannia

A készítményhez kapcsolódó további kérdéseivel forduljon a forgalomba hozatali engedély jogosultjának helyi képviselőjéhez:

Továbbá felkeresheti a lakóhelyének megfelelő alli weboldalt ahol további információkat olvashat az alli súlycsökkentő programról.

België/Belgique/Belgien

GlaxoSmithKline s.a./n.v.

Tél/Tel: + 32 2656 2900

www.alli.be

Luxembourg/Luxemburg

GlaxoSmithKline s.a./n.v.

Belgique/Belgien

Tél/Tel: + 32 2656 2900

www.alli.be

България

ГлаксоСмитКлайн Консюмър Хелткеър

Тел.: + 359 2 953 10 34

www.alli.bg

Magyarország

GlaxoSmithKline Kft.

Consumer Healthcare

Tel.: + 36 1 225 5800

www.alliprogram.hu

Česká republika

GlaxoSmithKline s.r.o.

Tel: + 420 222 001 111

gsk.czmail@gsk.com

www.alli.cz

Malta

GlaxoSmithKline (Malta) Limited

Tel: + 356 21 238131

www.alli.com.mt

Danmark

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare A/S

Tlf: + 45 44 86 86 00

dk.info@gsk.com

www.alliplan.dk

Nederland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare BV

Tel: + 31 (0)30 693 8780

info.nlch@gsk.com

www.alli.nl

Deutschland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG,

Tel: 0049 (0) 180 3 63462554

www.alliprogramm.de

Norge

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare

Tlf: + 47 22 70 22 01

dk.info@gsk.com

www.alliplan.no

Eesti

GlaxoSmithKline Eesti OÜ

Tel: + 372 6676 979

estonia@gsk.com

www.alli.gsk.ee

Österreich

GlaxoSmithKline Markenartikel GmbH

Tel: 0043 (0) 512 / 390 11040

www.alliprogramm.at

Ελλάδα

GlaxoSmithKline A.E.B.E.
Λ. Κηφισίας 266, 152 32 Χαλάνδρι
Κλάδος ΜΗ.ΣΥ.ΦΑ & Καταναλωτικών
Προϊόντων, Κόδρου 3, 152 32 Χαλάνδρι
Τηλ: + 30 210 68 82 362

www.alli.gr

España

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, S.A.
Tel: + 34 902 014 400

www.alli.com.es

France

GlaxoSmithKline Santé Grand Public
Tél.: + 33 (0)1 39 17 80 00

www.alliprogramme.fr

Ireland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
(Ireland) Limited
Tel: + 353 (0)1 495 5000

www.alli.ie

Ísland

Icepharma hf.
Sími: + 354 540 8000

Italia

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.p.A.
Tel: + 39 02 38062020

www.alli.it

Polska

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.
Tel.: + 48 (0)22 576 96 00

www.alli.pl

Portugal

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare – Produtos
para a Saúde e Higiene, Lda.
Tel: 800201343
LIS.FI-CH@gsk.com

www.alli.pt

România

GlaxoSmithKline (GSK) S.R.L.
Tel: + 40 21 302 8 208

www.alli.ro

Slovenija

GlaxoSmithKline d.o.o.
Tel: + 386 (0)1 280 25 66

www.alli.si

Slovenská republika

GlaxoSmithKline Slovakia s. r. o.
Tel: + 421 (0)2 48 26 11 11
recepacia.sk@gsk.com

www.alli.sk

Suomi/Finland

GlaxoSmithKline Oy
Consumer Healthcare
Puh/Tel: +358 (0)10 30 30 625
Finland.tuoteinfo@gsk.com

www.alliplan.fi

Κύπρος

Χ.Α.Παπαέλληνας & Σία Λτδ,
Τ.Θ. 24018, 1700 Λευκωσία
Τηλ. +357 22 741 741

www.alli.com.cy

Latvija

GlaxoSmithKline Latvia SIA
Tel: + 371 67312687
lv-epasts@gsk.com

www.alli.com.lv

Lietuva

GlaxoSmithKline Lietuva UAB
Tel: + 370 5 264 90 00
info.lt@gsk.com

www.alli.lt

Sverige

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: 020 363 636
dk.info@gsk.com

www.alliplan.se

United Kingdom

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: + 44 (0)500 888 878 (Freephone)
customer.relations@gsk.com

www.alli.co.uk

A betegtájékoztató engedélyezésének dátuma {ÉÉÉÉ/HH}

A gyógyszerrel részletes információ az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) internetes honlapján (<http://www.emea.europa.eu/>) található.

TOVÁBBI HASZNOS INFORMÁCIÓK**Milyen kockázatokkal jár a túlsúlyosság**

A túlsúlyosság kihatással van az egészségére és növeli olyan súlyos egészségi problémák kialakulásának kockázatát mint a:

- magas vérnyomás
- cukorbetegség
- szívbetegség
- sztrók (agyi érkatasztrófa)
- a rák bizonyos típusai
- gyulladós ízületi betegség (oszteoarthritis)

Beszéljen orvosával arról, hogy az Ön esetében milyen kockázata van a fenti állapotok kialakulásának.

Miért fontos a súlycsökkentés

A fogyás és az elért súly megtartása, például az étkezési szokásainak javításával és a testmozgás növelésével, segíthet csökkenteni a súlyos egészségi problémák kialakulásának kockázatát és javítani az egészségét.

Hasznos tippek az étrendre illetve a kalória- és zsírmennyiség célértékekre vonatkozóan az alli alkalmazása alatt

Az allit csökkentett kalóriatartalmú, zsírszegény étrend mellett kell alkalmazni. A kapszulák úgy hatnak, hogy megakadályozzák az elfogyasztott zsír egy részének a felszívódását, bár Ön továbbra is ehét mindegyik fő ételcsoportból. Noha a legtöbb figyelmet az étel kalória és zsírtartalmára kell fordítani, fontos, hogy étrendje kiegyensúlyozott legyen. Olyan ételeket válasszon amelyek több különféle tápanyagot tartalmaznak és tanuljon meg hosszútávon is egészségesen étkezni.

A kalória- és zsírmennyiség célértékek jelentősége

A kalóriával a test energiaszükségletét mérjük. Néha kilokalóriában (kcal) fejezik ki. Az energiát kilojoule-ban is ki lehet fejezni, mellyel szintén találkozhat az ételek csomagolásán.

- A kalóriamennyiség célérték a naponta elfogyasztható maximális kalóriamennyiség. Lásd az alábbi táblázatot.
- A zsírmennyiség célérték (grammban) az étkezésenként elfogyasztható maximális zsírmennyiség grammokban kifejezve. A zsírmennyiség célértékekre vonatkozó táblázat az alábbiakban található a kalória célértékek után.
- A kapszulák működési mechanizmusa miatt alapvető fontosságú a zsírmennyiség célérték figyelemmel követése. Az alli szedésével szervezetén több zsír fog áthaladni, ezért megterhelő lehet szervezete számára, ha ugyanannyi zsírral kell megbirkózzon, mint amennyit korábban evett. Vagyis a zsírmennyiség célértékek betartásával maximális súlycsökkenést érhet el, miközben minimalizálja az étrend következtében jelentkező kezelési hatások kockázatát.
- Törekedjen a fokozatos és egyenletes fogyásra. A heti kb. 0,5 kg-os súlycsökkenés az ideális.

Hogyan határozza meg a kalóriamennyiség célértéket

Az alábbi táblázatot úgy dolgozták ki, hogy a megadott kalóriamennyiség célérték mintegy napi 500 kalóriával kevesebb annál, mint amennyire szervezetének szüksége van a jelenlegi testsúlyának fenntartásához. Ez összeadódva heti 3500 kalóriával kevesebbet jelent, ami körülbelül 0,5 kg zsírban található kalóriamennyiségnek felel meg.

Önmagában a kalóriamennyiség célérték betartásával, fokozatosan, kb. heti 0,5 kg-os egyenletes ütemben kell fogynia, anélkül, hogy csalódottnak érezné vagy bármitől megfosztaná magát.

Napi 1200 kalóriánál kevesebb fogyasztása nem ajánlott.

Ahhoz, hogy a kalóriamennyiség célértéket meghatározza, ismernie kell aktivitási szintjét. Minél többet mozog, annál magasabb lesz a kalóriamennyiség célértéke.

- Az alacsony aktivitás azt jelenti, hogy napi szinten keveset vagy egyáltalán nem sétál, lépcsőzik, kertészkedik vagy végez egyéb fizikai tevékenységet.
- A mérsékelt aktivitás azt jelenti, hogy fizikai tevékenységgel kb. napi 150 kalóriát éget el például kb. 3 km-es gyaloglással, 30-45 perc kertészkedéssel vagy 2 km 15 perc alatt történő lefutásával. Válassza azt az aktivitási szintet, amelyik közelebb áll a napirendjéhez. Ha nem biztos benne, hogy melyik szinten van, akkor válassza az alacsony aktivitást.

Nők

alacsony aktivitás	68,1 kg alatt	1200 kalória
	68,1 kg és 74,7 kg között	1400 kalória
	74,8 kg és 83,9 kg között	1600 kalória
	84,0 kg és afelett	1800 kalória
mérsékelt aktivitás	61,2 kg alatt	1400 kalória
	61,3 kg és 65,7 kg között	1600 kalória
	65,8 kg és afelett	1800 kalória

Férfiak

alacsony aktivitás	65,7,0 kg alatt	1400 kalória
	65,8 kg és 70,2 kg között	1600 kalória
	70,3 kg és afelett	1800 kalória
közepes aktivitás	59,0 kg és afelett	1800 kalória

Hogyan határozza meg a zsírmennyiség célértéket

Az alábbi táblázat segítségével, a naponta elfogyasztható kalóriamennyiség alapján meghatározhatja a zsírmennyiség célértékét. Naponta három étkezést tervezzen. Például ha a napi kalóriamennyiség

célértéke 1400 kalória, akkor étkezésenként legfeljebb 15 g zsírt fogyaszthat el. Ahhoz, hogy a kitűzött zsírmennyiséget ne lépje túl, az étkezések között fogyasztott harapnivalók (nassolnivalók) zsírtartalma legfeljebb 3 g lehet.

A naponta elfogyasztható kalóriamennyiség	Az étkezésenként elfogyasztható maximális zsírmennyiség	Az étkezések között fogyasztott harapnivalók maximális zsírtartalma naponta
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Ne feledje:

- Tartsa magát a reálisan felállított kalória- és zsírmennyiség célértékekhez, mert ez jó módszer arra, hogy az elért súlycsökkenést hosszútávon fenntartsa.
- Vezessen naplót az elfogyasztott ételekről és jegyezze fel azok zsír- és kalóriatartalmát is.
- Próbáljon meg többet mozogni már a kapszulák szedésének elkezdése előtt. A mozgás a súlycsökkentő programok fontos eleme. Ne feledje előbb felkeresni orvosát, ha korábban nem edzett.
- Maradjon aktív az alli szedése alatt és a kezelés abbahagyása után is.

Az alli súlycsökkentő program a kapszulák, egy étkezési terv és segédanyagok széles skálájának ötvözete, melyek segítenek megérteni, hogy hogyan lehet egy csökkentett kalóriatartalmú és zsírszegény étrend szerint étkezni és iránymutatást adnak arról, hogy hogyan válhat aktívabbá.

Az alli weboldala (a lakóhelyének megfelelő weboldal címét megtalálja a helyi képviselők fenti felsorolásában) egy személyre szabott súlycsökkentő program részletei mellett egy sor interaktív eszközt, zsírszegény ételek receptjeit, edzés-tippeket és más hasznos információkat kínál, melyek segítik az egészséges életvitelt és azt, hogy elérje a kitűzött súlycsökkenést.

Keresse fel a www.alliprogram.hu weboldalt.