

PÍ SOMNÁ INFORMÁCIA PRE POUŽÍVATEĽOV

alli 27 mg žuvacie tablety

Orlistat

Pozorne si prečítajte celú písomnú informáciu, pretože obsahuje pre Vás dôležité informácie.

Tento liek je dostupný bez lekárskeho predpisu. Avšak aj tak ho musíte používať obozretne, aby sa dosiahli čo najlepšie výsledky.

- Túto písomnú informáciu si uschovajte. Možno bude potrebné, aby ste si ju znovu prečítali.
- Ak potrebujete ďalšie informácie alebo radu, obráťte sa na svojho lekára alebo lekárnika.
- Ak po 12 týždňoch užívania alli neschudnete, poraďte sa so svojím lekárnikom alebo lekárom. Možno bude potrebné, aby ste alli prestali užívať.
- Ak začnete pociťovať akýkoľvek vedľajší účinok ako závažný alebo ak spozorujete akékoľvek vedľajšie účinky, ktoré nie sú uvedené v tejto písomnej informácii pre používateľov, povedzte to svojmu lekárovi alebo lekárnikovi.

V tejto písomnej informácii pre používateľov sa dozviete:

1. Čo je alli a na čo sa používa
 - Riziko spojené s nadváhou
 - Ako alli účinkuje
2. Skôr ako užijete alli
 - Nepoužívajte alli
 - Buďte zvlášť opatrný pri používaní alli
 - Užívanie iných liekov
 - Užívanie alli s jedlom a nápojmi
 - Tehotenstvo a dojčenie
 - Vedenie vozidla a obsluha strojov
 - Dôležité informácie o niektorých zložkách alli
3. Ako užívať alli
 - Príprava na chudnutie
 - Zvoľte si začiatkový deň
 - Určite si cieľ chudnutia
 - Stanovte si cieľové hodnoty kalórií a tukov
 - Užívanie alli
 - Dospelí vo veku 18 a viac rokov
 - Ako dlho mám alli užívať?
 - Ak užijete viac alli ako máte
 - Ak zabudnete užiť alli
4. Možné vedľajšie účinky
 - Závažné vedľajšie účinky
 - Veľmi časté vedľajšie účinky
 - Časté vedľajšie účinky
 - Účinky preukázané krvnými vyšetreniami
 - Naučte sa zvládať účinky liečby súvisiace so stravou
5. Ako uchovávať alli
6. Ďalšie informácie
 - Čo alli obsahuje
 - Ako vyzerá alli a obsah tohto balenia
 - Držiteľ rozhodnutia o registrácii a výrobca
 - Ďalšie užitočné informácie

1. ČO JE alli A NA ČO SA POUŽÍVA

alli sa používa na zníženie telesnej hmotnosti u dospelých vo veku 18 a starších, ktorí trpia nadváhou a majú index telesnej hmotnosti (BMI) rovný alebo vyšší ako 28. alli sa má používať spolu s diétou so zníženým množstvom kalórií a nízkym obsahom tuku.

BMI je spôsob, ako zistiť, či máte vzhľadom na Vašu telesnú výšku normálnu telesnú hmotnosť, alebo či máte nadváhu. Nižšie uvedená tabuľka Vám pomôže zistiť, či máte nadváhu a či je pre Vás alli vhodné.

Nájdite v tabuľke svoju telesnú výšku. Ak je Vaša telesná hmotnosť nižšia ako telesná hmotnosť uvedená vzhľadom na Vašu telesnú výšku, alli neužívajte.

Telesná výška	Telesná hmotnosť
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	81,75 kg
1,80 m	90,75 kg
1,85 m	95,75 kg
1,90 m	101 kg

Riziko spojené s nadváhou

Nadváha zvyšuje riziko vzniku niekoľkých závažných zdravotných problémov, ako je cukrovka a srdcové ochorenie. Tieto stavy u Vás nemusia vyvolať pocit choroby, a preto máte ísť k lekárovi na celkovú zdravotnú prehliadku.

Ako alli účinkuje

Liečivo (orlistat) obsiahnuté v alli cielene pôsobí na tuky v tráviacom systéme. Zabraňuje tomu, aby sa približne štvrtina tukov prijatých v jedlách vstreballa. Tieto tuky sa z tela vylúčia stolicou. Môžu sa u Vás objaviť účinky liečby súvisiace s diétou (pozri časť 4). Pre zvládnutie týchto účinkov je dôležité, aby ste dodržiavali diétu s nízkym obsahom tuku. Ak tak urobíte, účinok tabliet podporí Vaše úsilie tým, že Vám pomôže schudnúť viac v porovnaní s dodržiavaním samotnej diéty.

Každá tableta obsahuje zložky, ktoré pomáhajú alli účinne pôsobiť vo Vašom tráviacom systéme a žuvaním tableta rýchlo uvoľňuje tieto zložky. Teda na každé 2 kg, ktoré schudnete vďaka dodržiavaniu samotnej diéty, Vám alli žuvacie tablety pomôžu schudnúť o 1 kg navyše. Žuajte jednu tabletu trikrát denne.

2. SKÔR AKO UŽIJETE alli

Nepoužívajte alli

- keď máte menej ako 18 rokov.
- keď ste tehotná alebo dojčíte.
- keď užívate cyklosporín, ktorý sa používa po transplantácii orgánov, pri závažnej

- reumatoidnej artritíde a pri niektorých závažných kožných ochoreniach.
- keď užívate warfarín alebo iné lieky, ktoré sa používajú na zriedenie krvi.
- keď ste alergický (precitlivený) na orlistat alebo niektorú z ďalších zložiek lieku alli: ďalšie informácie si pozrite v časti 6.
- keď máte cholestázu (stav, pri ktorom je zablokovaný odtok žlče z pečene).
- keď máte problémy so vstrebávaním potravy (chronický malabsorpčný syndróm) diagnostikované lekárom.

Buďte zvlášť opatrný pri používaní alli

Ak máte cukrovku. Povedzte to svojmu lekárovi, ktorý Vám možno bude musieť upraviť dávku lieku, ktorý užívate proti cukrovke.

Ak máte ochorenie obličiek. Ak máte ťažkosti s Vašimi obličkami, pred užitím alli sa porozprávajte s lekárom. Použitie orlistatu sa môže u pacientov, ktorí majú chronické ochorenie obličiek, spájať s obličkovými kameňmi.

Užívanie iných liekov

alli môže ovplyvniť účinok niektorých liekov, ktoré musíte užívať.

Ak užívate alebo ste v poslednom čase užívali ešte iné lieky, vrátane liekov, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis, oznámte to, prosím, svojmu lekárovi alebo lekárnikovi.

Neužívajte alli s týmito liekmi

- s cyklosporínom: cyklosporín sa používa po transplantácii orgánov, pri závažnej reumatoidnej artritíde a pri niektorých závažných kožných ochoreniach.
- s warfarínom alebo inými liekmi, ktoré sa používajú na zriedenie krvi.

Perorálna (ústami užívaná) antikoncepčná tableta a alli

- Ak dostanete silnú hnačku, perorálna antikoncepčná tableta môže byť menej účinná. Ak dostanete silnú hnačku, použite doplnkový spôsob antikoncepcie.

Multivitamíny a alli

- Je potrebné, aby ste každý deň užívali multivitamínový doplnok. alli môže znížiť hladiny niektorých vitamínov, ktoré sa vstrebávajú do tela. Multivitamínový doplnok má obsahovať vitamíny A, D, E a K. Užívajte multivitamínový doplnok pred spaním, keď nebudete užívať alli, aby sa zaistilo, že vitamíny sa vstrebú.

Skôr ako užíjete alli, porozprávajte sa so svojím lekárom, keď užívate:

- amiodarón, ktorý sa používa na liečbu porúch srdcového rytmu.
- akarbózu, ktorá sa používa na liečbu cukrovky.
- liek na štítnu žľazu (levotyroxín), pretože môže byť potrebné upraviť Vašu dávku a užívať Vaše lieky v rozdielnych časoch dňa.
- liek na epilepsiu, pretože sa treba o akýchkoľvek zmenách v častosti výskytu a závažnosti záchvatov kŕčov porozprávať s Vaším lekárom.

Pri užívaní alli sa porozprávajte so svojím lekárom alebo lekárnikom

- keď užívate liek na vysoký krvný tlak, môžete potrebovať úpravu jeho dávky.
- keď užívate liek na vysokú hladinu cholesterolu, pretože môže byť nevyhnutné upravenie jeho dávky.

Užívanie alli s jedlom a nápojmi

alli sa má používať spolu s diétou so zníženým množstvom kalórií a nízkym obsahom tuku. Pokúste sa začať dodržiavať takúto diétu pred tým, než začnete liečbu. Informácie o tom, ako si stanoviť cieľové hodnoty kalórií a tukov, si pozrite v *Ďalších užitočných informáciách* na modrých stranách v časti 6.

alli užívajte tesne pred jedlom, počas neho alebo do jednej hodiny po ňom. To zvyčajne znamená jednu tabletu pri raňajkách, pri obede a pri večeri. Ak jedlo vynecháte, alebo ak jedlo neobsahuje žiaden tuk, tabletu neužívajte. alli neúčinkuje, ak jedlo neobsahuje isté množstvo tuku. Ak konzumujete jedlo s vysokým obsahom tuku, neužívajte väčšiu dávku ako je odporúčaná. Ak tabletu užijete s jedlom obsahujúcim priveľa tuku, môže sa zvýšiť pravdepodobnosť vzniku účinkov liečby súvisiacich s diétou (pozri časť 4). Počas užívania alli sa vždy snažte vyhnúť jedlám s vysokým obsahom tuku.

Tehotenstvo a dojčenie

Neužívajte alli, ak ste tehotná alebo dojčíte.

Vedenie vozidla a obsluha strojov

Nie je pravdepodobné, že alli ovplyvní Vašu schopnosť viesť vozidlo alebo obsluhovať stroje.

Dôležité informácie o niektorých zložkách alli

Tento liek obsahuje laktózu a sacharózu. Ak Vám lekár povedal, že neznášate niektoré cukry, kontaktujte svojho lekára pred užitím tohto lieku.

3. AKO UŽÍVAŤ alli

Príprava na chudnutie

1. Zvoľte si začiatočný deň

Zvoľte si vopred deň, v ktorý začnete užívať tablety. Pred tým, než začnete užívať tablety, začnite dodržiavať diétu so zníženým množstvom kalórií a nízkym obsahom tuku a dajte svojmu telu niekoľko dní na to, aby si zvyklo na nové stravovacie návyky. Všetko, čo skonzumujete, si zapisujte do stravovacieho denníka. Stravovacie denníky sú efektívne, pretože vďaka nim si uvedomíte, čo jete, koľko toho jete a slúžia ako východisko pre vykonanie zmien.

2. Určite si cieľ chudnutia

Pouvažujte o tom, koľko chcete schudnúť a potom si stanovte cieľovú hmotnosť. Reálnym cieľom je zníženie počiatočnej telesnej hmotnosti o 5 až 10 %. Množstvo telesnej hmotnosti, ktoré schudnete, sa môže líšiť z týždňa na týždeň. Snažte sa znižovať telesnú hmotnosť postupným, rovnomerným tempom, asi o 0,5 kg týždenne.

3. Stanovte si cieľové hodnoty kalórií a tukov

Pre ľahšie dosiahnutie cieľa chudnutia treba, aby ste si stanovili dve denné cieľové hodnoty, jednu pre kalórie a jednu pre tuky. Ďalšie odporúčania si pozrite v *Ďalších užitočných informáciách* na modrých stranách v časti 6.

Užívanie alli

Dospelí vo veku 18 a starší

- Žuvajte jednu tabletu trikrát denne.
- alli užívajte tesne pred jedlom, počas neho alebo do jednej hodiny po ňom.
- To zvyčajne znamená jednu tabletu pri raňajkách, pri obede a pri večeri. Uistite sa, že Vaše tri hlavné jedlá sú správne vyvážené, majú znížené množstvo kalórií a nízky obsah tuku.
- Ak jedlo vynecháte, alebo ak jedlo neobsahuje žiaden tuk, kapsulu neužívajte. alli neúčinkuje, ak jedlo neobsahuje isté množstvo tuku.
- Neužívajte viac ako 3 tablety denne.

- Dennú dávku alli môžete uchovávať v modrom prenosnom puzdierku (Shuttle), ktoré je priložené v tomto balení.
- Jedzte jedlá s nízkym obsahom tuku, aby ste znížili pravdepodobnosť vzniku účinkov liečby súvisiacich so stravou (pozri časť 4).
- Pokúste sa byť telesne aktívnejší pred tým, než začnete užívať tablety. Telesná aktivita je dôležitou súčasťou programu na zníženie telesnej hmotnosti. Ak ste predtým necvičili, nezabudnite sa najskôr poradiť so svojím lekárom.
- Zostaňte naďalej aktívny, a to ako počas užívania alli, tak aj po tom, ako ho prestanete užívať.

Ako dlho mám alli užívať?

- alli sa nemá užívať dlhšie než šesť mesiacov.
- Ak po 12 týždňoch užívania alli neschudnete, poraďte sa so svojím lekárnikom alebo lekárom. Možno bude potrebné, aby ste alli prestali užívať.
- Úspešné chudnutie nespočíva iba v krátkodobej zmene stravovania a následnom návrate k starým zvyklostiam. Mali by ste nielen schudnúť, ale váhu si aj udržať. Preto je potrebné trvale zmeniť životný štýl, vrátane zmeny stravovania a telesnej aktivity.

Ak užijete viac alli, ako máte

Neužívajte viac než 3 tablety denne.

➔ Ak užijete príliš veľa tabliet, čo najskôr sa skontaktujte s lekárom.

Ak zabudnete užiť alli

Ak vynecháte užitie tabliet:

- Ak uplynula menej ako hodina od Vášho posledného hlavného jedla, vynechanú tabletu užite.
- Ak uplynula viac ako hodina od Vášho posledného hlavného jedla, vynechanú tabletu neužite. Počkajte a ďalšiu tabletu užite pri ďalšom hlavnom jedle tak, ako zvyčajne.
- Neužívajte 2 tablety v tom istom čase, aby ste nahradili vynechanú tabletu.

Skôr ako začnete užívať akýkoľvek liek, poraďte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom.

4. MOŽNÉ VEDĽAJŠIE ÚČINKY

Tak ako všetky lieky, aj alli môže spôsobovať vedľajšie účinky, hoci sa neprejavujú u každého. Časté vedľajšie účinky súvisiace s alli (napríklad vetry, ktoré sú alebo nie sú sprevádzané olejovitým špinením, náhle alebo častejšie nutkanie na stolicu a mäkká stolica) sú väčšinou zapríčinené spôsobom, akým účinkuje (pozri časť 1). Jedzte jedlá s nízkym obsahom tuku, aby ste tieto účinky liečby súvisiace so stravou ľahšie zvládali.

Závažné vedľajšie účinky

Nie je známe, ako často sa tieto vedľajšie účinky vyskytujú.

Závažné alergické reakcie

- Prejavy ťažkej alergickej reakcie zahŕňajú: závažné ťažkosti s dýchaním, potenie, vyrážku, svrbenie, opuchnutú tvár, rýchly tlkot srdca, kolaps.

➔ Prestaňte užívať tablety. Ihneď vyhľadajte lekársku pomoc.

Ďalšie závažné vedľajšie účinky

- Krvácanie z konečníka (rekta).
- Divertikulitída (zápal hrubého čreva). Príznaky môžu zahŕňať bolesť v spodnej časti žalúdka (brucha), najmä na ľavej strane, pravdepodobne sprevádzanú horúčkou a zápchou.
- Pankreatitída (zápal podžalúdkovej žľazy). Príznaky môžu zahŕňať závažnú bolesť brucha niekedy vyžarujúcu smerom k chrbtu, prípadne s horúčkou, nevoľnosťou a vracaním.
- Tvorba pľuzgierov na koži (vrátane pľuzgierov, ktoré praskajú).

- Závažná bolesť žalúdka spôsobená žlčovými kameňmi.
 - Hepatitída (zápal pečene). Príznaky môžu zahŕňať žltú kožu a oči, svrbenie, bolesť žalúdka a bolestivosť pečene.
- ➔ Prestaňte užívať tablety. Povedzte svojmu lekárovi, ak sa u Vás prejaví ktorýkoľvek z týchto vedľajších účinkov.

Veľmi časté vedľajšie účinky

Tieto môžu postihnúť viac ako 1 z 10 ľudí užívajúcich alli

- Vetry (plynatosť), ktoré sú alebo nie sú sprevádzané olejovitým špinením
 - Náhle nutkanie na stolicu
 - Mastná alebo olejovitá stolica
 - Mäkká stolica
- ➔ Povedzte svojmu lekárovi alebo lekárnikovi, ak začnete pociťovať ktorýkoľvek z týchto vedľajších účinkov ako závažný alebo nepríjemný.

Časté vedľajšie účinky

Tieto môžu postihnúť až 1 z 10 ľudí užívajúcich alli

- Bolesť žalúdka (brucha)
 - Neschopnosť udržať stolicu
 - Riedka/tekutá stolica
 - Častejšia stolica
 - Úzkosť
- ➔ Povedzte svojmu lekárovi alebo lekárnikovi, ak začnete pociťovať ktorýkoľvek z týchto vedľajších účinkov ako závažný alebo nepríjemný.

Účinky preukázané krvnými vyšetreniami

Nie je známe, ako často sa tieto účinky vyskytujú

- Zvýšené hladiny niektorých pečňových enzýmov
 - Účinky na zrážanie krvi u ľudí, ktorí užívajú warfarín alebo iné lieky na zriedenie krvi (antikoagulanciá)
- ➔ Povedzte svojmu lekárovi, že užívate alli, keď máte podstúpiť krvné vyšetrenie.

Ak začnete pociťovať akýkoľvek vedľajší účinok ako závažný alebo ak spozorujete vedľajšie účinky, ktoré nie sú uvedené v tejto písomnej informácii pre používateľov, povedzte to svojmu lekárovi alebo lekárnikovi.

Naučte sa zvládať účinky liečby súvisiace so stravou

Najčastejšie vedľajšie účinky sú zapríčinené spôsobom, akým tablety účinkujú a sú dôsledkom toho, že sa z tela vylučuje určité množstvo tukov. Takéto účinky sa zvyčajne vyskytujú v priebehu niekoľkých prvých týždňov užívania tabliet, a to pred tým, než sa naučíte obmedzovať množstvo tukov vo Vašej strave. Takéto účinky liečby súvisiace so stravou môžu byť signálom svedčiacim o tom, že ste zjedli viac tukov, ako ste mali.

Môžete sa naučiť minimalizovať vplyv účinkov liečby súvisiacich so stravou, a to dodržiavaním týchto odporúčaní:

- Začnite dodržiavať diétu s nízkym obsahom tuku niekoľko dní, alebo dokonca až týždeň pred tým, než začnete užívať tablety.
- Zistite si viac o tom, aké množstvo tukov Vaše obľúbené potraviny spravidla obsahujú a o veľkosti Vašich porcií. Tým, že sa oboznámite s porciami, znížite pravdepodobnosť, že náhodne prekročíte Vašu cieľovú hodnotu tukov.
- Dovoľené množstvo tukov si rozložte rovnomerne do všetkých jedál dňa. „Nešetrite“ si dovoľené množstvo tukov a kalórií kvôli tomu, aby ste si ich dopriali nárazovo v jedle alebo dezerte s vysokým obsahom tuku, čo ste možno robili pri iných programoch na zníženie telesnej hmotnosti.
- Väčšina používateľov, u ktorých tieto vedľajšie účinky vzniknú, zistí, že ich dokážu zvládať a mať ich pod kontrolou prostredníctvom úpravy svojho stravovania.

- Neznepokojte sa, ak u Vás nevznikne žiaden z týchto problémov. Neznamená to, že tablety neúčinkujú.

5. AKO UCHOVÁVAŤ alli

- Uchovávajte mimo dosahu a dohľadu detí.
- Nepoužívajte alli po dátume expirácie, ktorý je uvedený na škatuli a na fľaši po „EXP“.
Dátum expirácie sa vzťahuje na posledný deň v mesiaci.
- Uchovávajte pri teplote neprevyšujúcej 25 °C.
- Obal udržiavajte dôkladne uzatvorený na ochranu pred vlhkosťou.
- Fľaša obsahuje dve zatavené nádoby obsahujúce silikagél, ktoré tablety udržiavajú v suchu. Uchovávajte tieto nádoby vo fľaši. Neprehltnite ich.
- Dennú dávku alli môžete tiež uchovávať v modrom prenosnom puzdierku (Shuttle), ktoré je pribalené v tomto balení. Zlikvidujte všetky tablety uchovávané v prenosnom puzdierku dlhšie než jeden mesiac.

6. ĎALŠIE INFORMÁCIE

Čo alli obsahuje

- Liečivo je orlistat. Každá žuvacia tableta obsahuje 27 mg orlistatu.
- Ďalšie zložky sú: manitol (E 421), xylitol (E 967), bezvodá laktóza, sodná soľ karboxymetylškrobu, mikrokryštalická celulóza (E 460), povidón (E 1201), glyceroldibehénát (E 471), sacharóza-monopalmitát (E 473), natriumstearylfumarát, stearoylmakrogol (E 431).

Ako vyzerá alli a obsah balenia

Žuvacie tablety sú biele až takmer biele trojuholníkovitého tvaru so šikmo zrezanými hranami, na ktorých je vytlačené „alli“.

alli je dostupné vo veľkostiach balenia obsahujúcich 42, 60, 84, 90 a 120 tabliet. Nie všetky veľkosti balenia musia byť dostupné vo všetkých krajinách.

Modré prenosné puzdierko (Shuttle) je pribalené v tomto balení na prenos dennej dávky alli.

Držiteľ rozhodnutia o registrácii a výrobca

Držiteľ rozhodnutia o registrácii: Glaxo Group Limited, Glaxo Wellcome House, Berkeley Avenue, Greenford, Middlesex UB6 0NN, Veľká Británia.

Výrobca: Famar, 190 11 Avlona, Grécko

Catalent UK Packaging Limited, Sedge Close, Headway, Great Oakley, Corby, Northamptonshire NN18 8HS, Veľká Británia.

Ak potrebujete akúkoľvek informáciu o tomto lieku, kontaktujte, prosím, miestneho zástupcu držiteľa rozhodnutia o registrácii.

Ďalšie informácie o programe na zníženie telesnej hmotnosti založenom na alli si môžete pozrieť aj na internetovej stránke alli špecifickej pre Vašu krajinu.

België/Belgique/Belgien

GlaxoSmithKline s.a./n.v.
Tél/Tel: + 32 2656 2900

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

Česká republika

GlaxoSmithKline s.r.o.
Tel: + 420 222 001 111
gsk.czmail@gsk.com

www.alli.cz

Danmark

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare A/S
Tlf: + 45 44 86 86 00
dk.info@gsk.com

www.alliplan.dk

Deutschland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH
& Co. KG,
Tel: 0049 (0) 180 3 63462554

www.alliprogramm.de

Eesti

GlaxoSmithKline Eesti OÜ
Tel: + 372 6676 979
estonia@gsk.com

www.alli.gsk.ee

Ελλάδα

GlaxoSmithKline A.E.B.E.
Λ. Κηφισίας 266, 152 32 Χαλάνδρι
Τηλ: + 30 210 68 82 100

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

www.alli.be

Magyarország

GlaxoSmithKline Kft.
Consumer Healthcare
Tel.: + 36 1 225 5800

www.alliprogram.hu

Malta

GlaxoSmithKline (Malta) Limited
Tel: + 356 21 238131

www.alli.com.mt

Nederland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare BV
Tel: + 31 (0)30 693 8780
info.nlch@gsk.com

www.alli.nl

Norge

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tlf: + 47 22 70 22 01
dk.info@gsk.com

www.alliplan.no

Österreich

GlaxoSmithKline Markenartikel GmbH
Tel: 0043 (0) 512 / 390 11040

www.alliprogramm.at

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, Lda.
Tel: 800201343
LIS.FI-CH@gsk.com

www.alli.pt

România

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.R.L.
Tel: + 40 21 302 8 208

www.alli.ro

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

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

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 30 100
Finland.tuoteinfo@gsk.com

www.alliplan.fi

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

Táto písomná informácia pre používateľov bola naposledy schválená v

Podrobné informácie o tomto lieku sú dostupné na internetovej stránke Európskej liekovej agentúry
<http://www.ema.europa.eu>.

ĎALŠIE UŽITOČNÉ INFORMÁCIE**Riziko spojené s nadváhou**

Nadváha nepriaznivo ovplyvní Váš zdravotný stav a zvýši riziko vzniku závažných zdravotných problémov, ako sú:

- Vysoký krvný tlak

- Cukrovka
- Srdcové ochorenie
- Mŕtvica
- Niektoré formy rakoviny
- Osteoartritída

Pohovorte si so svojím lekárom o Vašom riziku vzniku týchto ťažkosti.

Význam chudnutia

Zníženie telesnej hmotnosti a udržanie si úbytku telesnej hmotnosti, napríklad zlepšením stravovania a zvýšením telesnej aktivity, môže napomôcť znížiť riziko závažných zdravotných problémov a zlepšiť Váš zdravotný stav.

Užitočné rady týkajúce sa diéty a cieľových hodnôt kalórií a tukov počas užívania alli

alli sa má používať spolu s diétou so zníženým množstvom kalórií a nízkym obsahom tuku. Tablety účinkujú tak, že zabráňujú vstrebaniu určitého množstva tukov prijatých v potrave. Nadalej môžete jesť potraviny zo všetkých hlavných potravinových skupín. Hoci treba klásť dôraz na kalórie a tuky prijaté v potrave, je dôležité jesť vyváženú stravu. Vyberajte si jedlá, ktoré obsahujú celú škálu rôznych výživových látok a naučte sa dlhodobo zdravo stravovať.

Pochopenie významu cieľových hodnôt kalórií a tukov

Kalórie slúžia na meranie energie, ktorú telo potrebuje. Niekedy sa označujú ako kilokalórie alebo kcal. Energia sa môže merať aj v kilojouloch, ktoré môžu byť tiež uvedené na nálepkách na potravinách.

- Cieľová hodnota kalórií je najvyšší počet kalórií, ktoré prijmete každý deň. Pozrite si tabuľku, ktorá je nižšie uvedená v tejto časti.
- Vaša cieľová hodnota tukov v gramoch je najvyšší počet gramov tuku, ktoré prijmete v každom jedle. Tabuľka s cieľovými hodnotami tukov v gramoch sa riadi nižšie uvedenými informáciami pre stanovenie cieľovej hodnoty kalórií.
- Kontrolovanie cieľovej hodnoty tukov je nevyhnutné kvôli spôsobu, akým tablety účinkujú. Užívanie alli znamená, že telom bude prechádzať väčšie množstvo tukov, a preto si telo môže ťažšie poradiť s množstvom tukov, ktoré prijímalo predtým. Tým, že budete dodržiavať Vašu cieľovú hodnotu tukov, dosiahnete maximálne výsledky chudnutia a zároveň minimalizujete riziko vzniku účinkov liečby súvisiacich s diétou.
- Snažte sa znižovať telesnú hmotnosť postupne a rovnomerne. Ideálne je znižovať telesnú hmotnosť asi o 0,5 kg týždenne.

Ako si stanoviť cieľovú hodnotu kalórií

Nasledujúca tabuľka je vytvorená tak, aby Vám poskytla cieľovú hodnotu kalórií, ktorá je približne o 500 kalórií denne nižšia ako je počet kalórií, ktoré Vaše telo potrebuje na udržanie súčasnej telesnej hmotnosti. Týždenne to znamená až o 3 500 kalórií menej, čo je zhruba počet kalórií v 0,5 kg tuku.

Vaša samotná cieľová hodnota kalórií Vám má umožniť znížiť telesnú hmotnosť postupným, rovnomerným tempom, asi o 0,5 kg týždenne bez toho, že by ste sa mali pocit nespokojnosti alebo strádania.

Neodporúča sa prijímať menej ako 1 200 kalórií denne.

Pri stanovení cieľovej hodnoty kalórií musíte poznať stupeň Vašej telesnej aktivity. Čím ste aktívnejší, tým vyššia je cieľová hodnota kalórií.

- Nízky stupeň aktivity znamená, že sa každodenne venujete málo alebo sa nevenujete vôbec chôdzi, výstupu po schodoch, práci v záhrade alebo inej telesnej aktivite.
- Stredný stupeň aktivity znamená, že pri telesnej aktivite spálite asi 150 kcal denne, napríklad pri trojkilometrovej chôdzi, 30- až 45-minútovej práci v záhrade, alebo pri dvojkilometrovom behu

za 15 minút. Vyberte si ten stupeň, ktorý najviac zodpovedá Vašmu obvyklému dennému režimu. Ak si nie ste istý, aký je stupeň Vašej aktivity, vyberte si nízky stupeň aktivity.

Ženy

Nízky stupeň aktivity	Menej ako 68,1 kg	1 200 kalórií
	68,1 kg až 74,7 kg	1 400 kalórií
	74,8 kg až 83,9 kg	1 600 kalórií
	84,0 kg a viac	1 800 kalórií
Stredný stupeň aktivity	Menej ako 61,2 kg	1 400 kalórií
	61,3 kg až 65,7 kg	1 600 kalórií
	65,8 kg a viac	1 800 kalórií

Muži

Nízky stupeň aktivity	Menej ako 65,7 kg	1 400 kalórií
	65,8 kg až 70,2 kg	1 600 kalórií
	70,3 kg a viac	1 800 kalórií
Stredný stupeň aktivity	59,0 kg a viac	1 800 kalórií

Ako si stanoviť cieľovú hodnotu tukov

Nasledujúca tabuľka ukazuje, ako si stanoviť cieľovú hodnotu tukov podľa množstva kalórií, ktoré máte denne dovolené. Naplánujte si tri hlavné jedlá denne. Ak si napríklad stanovíte cieľovú hodnotu 1 400 kalórií denne, najväčšie množstvo tukov dovolené v jednom jedle bude 15 g. Ak chcete dodržať denné dovolené množstvo tukov, medziedadlo môže obsahovať najviac 3 g tuku.

Množstvo kalórií, ktoré môžete denne prijať	Najväčšie množstvo tukov, ktoré môžete prijať v jednom jedle	Najväčšie množstvo tukov, ktoré môžete prijať v medziedadle
1 200	12 g	3 g
1 400	15 g	3 g
1 600	17 g	3 g
1 800	19 g	3 g

Majte na pamäti

- Dodržiavajte reálne cieľové hodnoty kalórií a tukov, keďže to je dobrý spôsob, ako si dlhodobo udržať dosiahnutý úbytok telesnej hmotnosti.
- Zapisujte si všetko, čo zjete, do stravovacieho denníka, vrátane obsahu kalórií a tuku.
- Pokúste sa byť telesne aktívnejší pred tým, než začnete užívať tablety. Telesná aktivita je dôležitou súčasťou programu na zníženie telesnej hmotnosti. Ak ste predtým necvičili, nezabudnite sa najskôr poradiť so svojím lekárom.
- Zostaňte naďalej aktívny, a to ako počas užívania alli, tak aj po tom, ako ho prestanete užívať.

Program alli na zníženie telesnej hmotnosti kombinuje užívanie tabliet s plánom stravovania a širokou škálou zdrojov tak, aby Vám pomohol porozumieť tomu, ako dodržiavať diétu so zníženým množstvom kalórií a nízkym obsahom tuku a odporúčania, ako sa stať aktívnejší.

Internetová stránka alli (pozrite si, prosím, internetovú stránku špecifickú pre Vašu krajinu uvedenú vyššie v zozname miestnych zástupcov) Vám poskytuje rôzne interaktívne prostriedky, recepty na

jedlá s nízkym obsahom tuku, tipy na telesnú aktivitu a iné užitočné informácie. Tieto Vám pomôžu viesť zdravý životný štýl a podporia Vás pri dodržiavaní Vašich cieľov chudnutia. Ďalej tam nájdete podrobnosti o programe na zníženie telesnej hmotnosti, ktorý Vám bude individuálne prispôbený.

Navštívte www.alli.sk