

B. PÍSOMNÁ INFORMÁCIA PRE POUŽÍVATEĽOV

PÍ SOMNÁ INFORMÁCIA PRE POUŽÍVATEĽOV

alli 60 mg tvrdé kapsuly Orlistat

Dôležité nové informácie týkajúce sa bezpečnosti: prečítajte si písomnú informáciu pre používateľov.

Dôležité nové informácie týkajúce sa bezpečnosti.

Táto príbalová informácia obsahuje nasledujúce nové informácie v kapitole 2 a kapitole 4. Starostlivo si prečítajte tieto nové informácie, ktoré sú tiež uvedené nižšie.

2. SKÔR AKO UŽIJETE alli

Budte zvlášť opatrný pri používaní alli

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

Skôr ako užijete alli, pohovorte si so svojím lekárom, keď užívate:

- liek na štítnu žľazu (levotyroxín), pretože môže byť potrebné upraviť Vašu dávku a užívať Vaše lieky v rozdielnych časoch dňa.
- liek na epilepsiu, pretože akékoľvek zmeny v častosti výskytu a závažnosti záchvatov kŕčov sa majú diskutovať s Vaším lekárom.

4. MOŽNÉ VEDĽAJŠIE ÚČINKY

Ďalšie závažné vedľajšie účinky

- Pankreatitída (zápal podžalúdkovej žľazy). Príznaky môžu zahŕňať ťažkú bolesť brucha niekedy vyžarujúcu smerom k chrbtu, prípadne s horúčkou, nevoľnosťou a vracaním

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 lekárnik.
- Ak po 12 týždňoch užívania alli neschudnete, poraďte sa so svojím lekárom 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
 - Budte zvlášť opatrný pri používaní alli
 - Užívanie iných liekov
 - Užívanie alli s jedlom a nápojmi
 - Tehotenstvo a dojčenie
 - Vedenie vozidla a obsluha strojov
3. Ako užívať alli
 - Pripravenie sa na chudnutie
 - Zvoľte si začiatkový deň

- Určíte 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 tohoto 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 viac rokov, 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 vyvolávať pocit choroby, a preto by ste mali navštíviť lekára a nechať si urobiť vyšetrenie.

Ako alli účinkuje

Účinná zložka obsiahnutá v alli cielene pôsobí na tuky v tráviacom systéme. Zabraňuje tomu, aby sa približne štvrtina tukov prijatých v jedlách vstrebała. Tieto tuky sa z tela vylúčia stolicou. Môžu u Vás vzniknúť účinky liečby súvisiace so stravou (pozri časť 4). Pre zvládnutie týchto účinkov je dôležité, aby ste dodržiavali diétu s nízkym obsahom tuku. Ak tak urobíte, účinok prípravku podporí Vaše úsilie tým, že Vám pomôže schudnúť viac v porovnaní s dodržiavaním samotnej diéty. Na každé 2 kg, ktoré schudnete vďaka dodržiavaniu samotnej diéty, Vám alli pomôže schudnúť o 1 kg navyše.

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.

Budte 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) antikoncepcná tableta a alli

- Ak dostanete silnú hnačku, perorálna antikoncepcná 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, pohovorte si 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 akékoľvek zmeny v častosti výskytu a závažnosti záchvatov kŕčov sa majú diskutovať s Vaším lekárom.

Pri užívaní alli si pohovorte 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. Užívajte alli pri hlavných jedlách. To zvyčajne znamená jednu kapsulu pri raňajkách, pri obede a pri večeri. Ak jedlo vynecháte, alebo ak jedlo neobsahuje žiaden tuk, kapsulu neužívajte. alli neúčinkuje, ak jedlo neobsahuje isté množstvo tuku.

Ak konzumujete jedlo s vysokým obsahom tuku, neužívajte väčšiu dávku ako je odporúčaná.

Ak kapsulu užíjete s jedlom obsahujúcim priveľa tuku, môže sa zvýšiť pravdepodobnosť vzniku účinkov liečby súvisiacich so stravou (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

Nepozoroval sa žiadny vplyv na schopnosť viesť vozidlo alebo obsluhovať stroje.

3. AKO UŽÍVAŤ alli

Pripravenie sa na chudnutie

1. Zvoľte si začiatkový deň

Zvoľte si vopred deň, v ktorý začnete užívať kapsuly. Pred tým, než začnete užívať kapsuly, 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 počiatkovej 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 viac rokov

- Užívajte jednu kapsulu trikrát denne.
- Užívajte alli pri hlavných jedlách. To zvyčajne znamená jednu kapsulu 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.
- Užívajte alli tesne pred jedlom, počas jedla alebo do jednej hodiny po jedle.
- Prehltnite kapsulu vcelku spolu s vodou.
- Neužívajte viac ako 3 kapsuly 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 kapsuly. 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 kapsuly denne.

→ Ak užijete príliš veľa kapsúl, čo najskôr sa skontaktujte s lekárom.

Ak zabudnete užiť alli

Ak vynecháte užitie kapsuly:

- Ak uplynula menej ako hodina od Vášho posledného hlavného jedla, vynechanú kapsulu užite.
- Ak uplynula viac ako hodina od Vášho posledného hlavného jedla, vynechanú kapsulu neužite. Počkajte a ďalšiu kapsulu užite pri ďalšom hlavnom jedle tak, ako obvykle.

4. MOŽNÉ VEDĽAJŠIE ÚČINKY

Tak ako všetky lieky, aj alli môže spôsobovať vedľajšie účinky, hoci sa neprejavajú 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.

Ťažké alergické reakcie

- Prejavy ťažkej alergickej reakcie zahŕňajú: závažné ťažkosti s dýchaním, potenie, vyrážku, svrbenie, opuchnutú tvár, rýchly tlkot srdca, kolaps.
- ➔ Prestaňte užívať kapsuly. 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 ťažkú bolesť brucha niekedy vyžarujúcu smerom k chrbtu, prípadne s horúčkou, nevoľnosťou a vracaním.
- Tvorba pľuzgierov na koži (vrátane pľuzgierov, ktoré praskajú).
- Silná bolesť žalúdka spôsobená žlčovými kameňmi.
- Hepatitída (zápal pečene). Príznaky môžu zahŕňať žltú kožu a oči, svrbenie, bolesť žalúdka a bolestivosť pečene.
- ➔ Prestaňte užívať kapsuly. 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 pečeňových 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 kapsuly účinkujú a sú dôsledkom toho, že sa z tela vylučuje určité množstvo tukov. Takéto účinky sa zvyčajne vyskytujú v priebehu niekoľkých prvých týždňov užívania kapsúl, 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 kapsuly.
- Dozvedte sa 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.
- Dovolené množstvo tukov si rozložte rovnomerne do všetkých jedál dňa. „Nešetrite“ si dovolené 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 zvládnuť a mať ich pod kontrolou prostredníctvom úpravy svojho stravovania.

Neznepokojujte sa, ak u Vás nevznikne žiaden z týchto problémov. Neznamená to, že kapsuly neúčinkujú.

5. AKO UCHOVÁVAŤ alli

- Uchovávajte mimo dosahu a dohľadu detí.
- Nepoužívajte alli po dátume expirácie, ktorý je uvedený na škatuli.
- Uchovávajte pri teplote neprevyšujúcej 25 °C.
- Obal udržiavajte dôkladne uzatvorený na ochranu pred vlhkosťou.
- Fľaša obsahuje dve zatavené nádoby obsahujúce silikagél, ktoré kapsuly 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 kapsuly uchovávané v prenosnom puzdierku dlhšie než jeden mesiac.

6. ĎALŠIE INFORMÁCIE

Čo alli obsahuje

Liečivo je orlistat. Každá tvrdá kapsula obsahuje 60 mg orlistatu.

Ďalšie zložky sú:

- Náplň kapsuly: mikrokryštalická celulóza (E460), sodná soľ karboxymetylškrobu, povidón (E1201), sodná soľ laurylsulfátu, mastenec.
- Obal kapsuly: želatína, indigokarmín (E132), oxid titaničitý (E171), sodná soľ laurylsulfátu, sorbitanlaurát, čierny atrament (šlak, čierny oxid železitý (E172), propylénglykol).
- Pásik na kapsule: želatína, polysorbát 80, indigokarmín (E132).

Ako vyzerá alli a obsah balenia

Kapsuly alli majú tyrkysovú vrchnú a spodnú časť, v strede majú tmavomodrý pásik a je na nich vytlačené „alli“.

alli je dostupné vo veľkostiach balenia obsahujúcich 42, 60, 84 a 90 kapsúl. 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

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, 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

recepcia.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

X.A.Παπαέλληνας & Σία Ατδ,
Τ.Θ. 24018, 1700 Λευκωσία
Τηλ. +357 22 741 741

www.alli.com.cy

Sverige

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

www.alliplan.se

Latvija

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

www.alli.com.lv

United Kingdom

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

www.alli.co.uk

Lietuva

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

www.alli.lt

Táto písomná informácia pre používateľov bola naposledy schválená v {MM/RRRR}

Podrobné informácie o tomto lieku sú dostupné na internetovej stránke Európskej liekovej agentúry (EMA) <http://www.emea.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 ťažkostí.

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. Kapsuly účinkujú tak, že zabráňujú vstrebaniu určitého množstva tukov prijatých v potrave. Vy môžete naďalej jesť potraviny zo všetkých hlavných potravinových skupín. Hoci treba klásť dôraz na kalórie a tuky prijaté v potrave, dôležité je 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 kapsuly 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 so stravou.
- 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 by Vám mala umožniť znižovanie telesnej hmotnosti 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 dvojkiletrovom behu za 15 minút. Vyberte si ten stupeň, ktorý najviac zodpovedá Vášmu 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 kapsuly. Telesná aktivita je dôležitou súčasťou programu na zníženie telesnej hmotnosti. Ak ste predtým necvičili, nezabudnite sa najskôr poradiť so svojim 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 kapsúl 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