

BIJSLUITER: INFORMATIE VOOR GEBRUIKERS

Orlistat Sandoz® 60 mg, harde capsules orlistat

Lees goed de hele bijsluiter, want deze bevat belangrijke informatie.

Dit geneesmiddel kunt u zonder recept krijgen. Maar gebruik het wel zorgvuldig, dan bereikt u het beste resultaat.

- Bewaar deze bijsluiter. Misschien heeft u hem later weer nodig.
- Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.
- Als u na 12 weken gebruik van Orlistat Sandoz 60 mg nog niet afgevallen bent, vraag dan uw arts of apotheker om advies. Mogelijk dient u te stoppen met het gebruik van Orlistat Sandoz 60 mg.
- Krijgt u veel last van een van de bijwerkingen die in punt 4 staan? Of krijgt u een bijwerking die niet in deze bijsluiter staat? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

In deze bijsluiter:

1. Waarvoor wordt dit middel gebruikt?
2. Wanneer mag u dit middel niet gebruiken of moet u er extra voorzichtig mee zijn?
3. Hoe gebruikt u dit middel?
4. Mogelijke bijwerkingen
5. Hoe bewaart u dit middel?
6. Aanvullende informatie

1. WAARVOOR WORDT DIT MIDDEL GEBRUIKT?

Orlistat Sandoz 60 mg wordt gebruikt om af te vallen; het is bedoeld voor volwassenen van 18 jaar of ouder die aan overgewicht lijden en een body mass index (BMI) hebben van 28 of hoger. Orlistat Sandoz 60 mg moet worden gebruikt in combinatie met een calorie- en vetbeperkt dieet.

De BMI is een manier om vast te stellen of u een gezond lichaamsgewicht heeft of te zwaar bent voor uw lengte. Met behulp van de onderstaande tabel kunt u bepalen of u overgewicht heeft en of Orlistat Sandoz 60 mg voor u het juiste middel is.

Zoek in de tabel uw lichaamslengte op. Weegt u minder dan het gewicht dat naast uw lengte staat vermeld, dan mag u Orlistat Sandoz 60 mg niet gebruiken.

| Lengte | Gewicht |
|--------|----------|
| 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 |
|--------|--------|

Het risico van overgewicht

Overgewicht verhoogt uw risico op het ontwikkelen van verschillende ernstige gezondheidsproblemen, zoals diabetes en hartkwalen. Bij deze aandoeningen hoeft u zich niet altijd ziek te voelen. Maak dus een afspraak met uw arts voor een algemene controle van uw gezondheid.

Hoe werkt Orlistat Sandoz 60 mg?

De actieve stof in Orlistat Sandoz 60 mg richt zich op het vet in uw spijsverteringskanaal. Het zorgt ervoor dat ongeveer een kwart van het vet in uw maaltijden niet wordt geabsorbeerd. Het niet-geabsorbeerde vet verlaat uw lichaam met de ontlasting. Mogelijk krijgt u last van voedingsgerelateerde bijwerkingen (zie punt 4). Het is daarom belangrijk dat u een dieet met minder vet volgt om die bijwerkingen tegen te gaan. Als u dat doet, zullen de capsules u helpen meer af te vallen dan met alleen een dieet. Op iedere 2 kg gewichtsverlies door een dieet kan Orlistat Sandoz 60 mg u nog eens 1 kg extra laten afvallen.

2. WANNEER MAG U DIT MIDDEL NIET GEBRUIKEN OF MOET U ER EXTRA VOORZICHTIG MEE ZIJN?

Wanneer mag u dit middel niet gebruiken?

- U bent jonger dan 18.
- U bent zwanger of geeft borstvoeding
- U neemt ciclosporine in, dat gebruikt wordt na een orgaantransplantatie of bij ernstige reumatoïde artritis en bepaalde ernstige huidaandoeningen.
- U gebruikt warfarine of andere bloedverdunners.
- U bent allergisch (overgevoelig) voor een van de stoffen die in dit geneesmiddel zitten. Deze stoffen kunt u vinden onder punt 6.
- U heeft cholestase (een aandoening waarbij de galuitscheiding uit de lever geblokkeerd is).
- Een arts heeft vastgesteld dat u lijdt aan het zogenaamde chronische malabsorptiesyndroom (problemen met de opname van voedsel).

Wanneer moet u extra voorzichtig zijn met dit middel?

Als u diabetes heeft. Vertel dit aan uw arts; mogelijk moet uw diabetesmedicatie worden aangepast.

Als u een nieraandoening heeft. Raadpleeg uw arts voordat u Orlistat Sandoz 60 mg inneemt als u nierproblemen heeft. Het gebruik van orlistat kan samengaan met nierstenen bij patiënten die lijden aan een chronische nieraandoening.

Gebruikt u nog andere geneesmiddelen?

Het is mogelijk dat Orlistat Sandoz 60 mg invloed heeft op andere geneesmiddelen die u moet innemen.

Gebruikt u naast Orlistat Sandoz 60 mg nog andere geneesmiddelen, of heeft u dat kort geleden gedaan? Vertel dat dan uw arts of apotheker. Dat geldt ook voor geneesmiddelen waar u geen voorschrift voor nodig heeft.

U mag Orlistat Sandoz 60 mg niet innemen in combinatie met de volgende geneesmiddelen

- ciclosporine; ciclosporine wordt gebruikt na orgaantransplantaties, bij ernstige reumatoïde artritis en bij bepaalde ernstige huidaandoeningen
- warfarine of andere bloedverduuners.

De anticonceptiepil en Orlistat Sandoz 60 mg

Als u ernstige diarree krijgt, kan dat de effectiviteit van de pil verminderen. Gebruik daarom bij ernstige diarree een extra voorbehoedsmiddel.

Multivitaminen en Orlistat Sandoz 60 mg

U moet iedere dag een multivitaminetablet innemen. Orlistat Sandoz 60 mg kan de opname van bepaalde vitaminen in uw lichaam verminderen. De multivitaminetablet moet de vitaminen A, D, E en K bevatten. Neem de multivitaminetablet in voor het naar bed gaan, op een moment dat u geen Orlistat Sandoz 60 mg inneemt, om er zeker van te zijn dat de vitaminen geabsorbeerd worden.

Raadpleeg uw arts of apotheker voordat u Orlistat Sandoz 60 mg inneemt als u de onderstaande middelen gebruikt

- amiodaron, bij hartritmestoornissen
- acarbose, bij diabetes
- een geneesmiddel voor de behandeling van een schildklierandoening (levothyroxine). Het kan nodig zijn om uw dosering aan te passen en uw geneesmiddelen op verschillende tijdstippen van de dag te gebruiken
- een geneesmiddel voor de behandeling van epilepsie. Iedere verandering in de frequentie en hevigheid van uw aanvallen moet u met uw arts bespreken.

Als u Orlistat Sandoz 60 mg inneemt, raadpleeg dan uw arts

- als u een geneesmiddel tegen hoge bloeddruk gebruikt; mogelijk moet de dosis daarvan worden aangepast
- als u een cholesterolverlagend geneesmiddel gebruikt; mogelijk moet de dosis daarvan worden aangepast.

Waarop moet u letten met eten en drinken?

Orlistat Sandoz 60 mg moet worden gebruikt in combinatie met een calorie- en vetbeperkt dieet. Probeer al voor de behandeling met dit dieet te beginnen. Zie *Verdere nuttige informatie* onder punt 6 voor informatie om de streefwaarden voor calorie- en vetinname te bepalen.

Neem Orlistat Sandoz 60 mg in bij de maaltijd. Dit betekent normaal gesproken een capsule bij het ontbijt, bij de lunch en bij het avondeten. Als u een maaltijd overslaat of een maaltijd gebruikt die geen vet bevat, neem dan geen capsule in. Orlistat Sandoz 60 mg werkt alleen als het voedsel wat vet bevat.

Neem bij een vetrijke maaltijd niet meer dan de aanbevolen dosis. Als u de capsule inneemt in combinatie met een te vetrijke maaltijd, verhoogt dat de kans op voedingsgerelateerde bijwerkingen (zie punt 4). Zolang u Orlistat Sandoz 60 mg inneemt, moet u vetrijke maaltijden dan ook zoveel mogelijk vermijden.

Zwangerschap en borstvoeding

Als u zwanger bent of borstvoeding geeft, mag u Orlistat Sandoz 60 mg niet innemen.

Rijvaardigheid en het gebruik van machines

Er is geen effect op de rijvaardigheid en het gebruik van machines gezien.

3. HOE GEBRUIKT U DIT MIDDEL?

Vorbereiding op afvallen

1. Kies uw begindatum

Bepaal vooraf op welke dag u met de capsules wilt beginnen. Voordat u begint met het innemen van de capsules, moet u al beginnen met uw calorie- en vetbeperkte dieet om zo uw lichaam enige dagen de tijd geven om aan uw nieuwe eetgewoonten te wennen. Houd in een voedingsdagboek bij wat u eet. Een voedingsdagboek is effectief, omdat dit u bewust maakt van wat u eet en hoeveel u eet, en het geeft een goede basis voor veranderingen.

2. Bepaal hoeveel u wilt afvallen

Bepaal hoeveel u wilt afvallen en stel uw streefgewicht vast. Een realistisch streven is een gewichtsafname van 5 tot 10 procent van uw aanvangsgewicht. Hoeveel gewicht u verliest kan van week tot week variëren. Het is het beste om geleidelijk en gestaag af te vallen, in een tempo van ongeveer 0,5 kg per week.

3. Bepaal uw streefwaarden voor calorieën en vet

Om met succes af te vallen moet u twee dagelijkse streefwaarden vaststellen: één voor calorieën en één voor vet. Zie voor nader advies *Verdere nuttige informatie* onder punt 6.

Inname van Orlistat Sandoz 60 mg

Volwassenen van 18 jaar en ouder

- Neem drie maal per dag een capsule in.
- Neem Orlistat Sandoz 60 mg in bij de maaltijd. Dat betekent normaal gesproken een capsule bij het ontbijt, bij de lunch en bij het avondeten. Zorg bij de drie hoofdmaaltijden steeds voor een gevarieerde voeding met minder calorieën en vet.
- Als u een maaltijd overslaat of als de maaltijd geen vet bevat, neem dan geen capsule in. Orlistat Sandoz 60 mg werkt alleen als de maaltijd wat vet bevat.
- Neem Orlistat Sandoz 60 mg vlak voor, tijdens of tot een uur na de maaltijd.
- Slik de capsule in zijn geheel in met water.
- Neem niet meer in dan drie capsules per dag.
- Eet maaltijden met minder vet, om het risico op voedingsgerelateerde bijwerkingen te verminderen (zie punt 4).
- Probeer al meer te gaan bewegen voordat u met Orlistat Sandoz 60 mg begint. Bewegen is een belangrijk onderdeel van ieder afvalprogramma. Vergeet niet eerst uw arts te raadplegen als u niet eerder aan lichaamsbeweging heeft gedaan.
- Blijf bewegen tijdens het gebruik van Orlistat Sandoz 60 mg en ook nadat u ermee bent gestopt.

Hoe lang moet u dit middel innemen?

- U mag Orlistat Sandoz 60 mg maximaal zes maanden innemen.
- Als u na 12 weken gebruik van Orlistat Sandoz 60 mg nog niet bent afgevallen, raadpleeg dan uw arts of apotheker. Mogelijk moet u stoppen met het innemen van Orlistat Sandoz 60 mg.
- Als u blijvend wilt afvallen, heeft het niet veel zin om uw voedingsgewoonten voor korte tijd te veranderen en vervolgens weer te vervallen in uw oude gewoonten. Mensen die blijvend

afvallen, kiezen voor een andere levenswijze. Veranderingen in hun voedings- en bewegingspatroon maken daar deel van uit.

Heeft u te veel van dit middel gebruikt?

Neem niet meer dan drie capsules per dag in.

- Als u te veel capsules heeft ingenomen, neem dan zo snel mogelijk contact op met een arts.

Bent u vergeten dit middel te gebruiken?

Als u een capsule heeft overgeslagen:

- Als u minder dan een uur geleden voor het laatst een maaltijd heeft gehad, neem de capsule dan alsnog in.
- Neem de overgeslagen capsule niet meer in als u langer dan een uur geleden uw laatste maaltijd heeft gehad. Wacht tot het weer etenstijd is en neem dan zoals gebruikelijk de volgende capsule in.

4. MOGELIJKE BIJWERKINGEN

Zoals elk geneesmiddel kan Orlistat Sandoz 60 mg bijwerkingen hebben, al krijgt niet iedereen daarmee te maken.

De meeste vaak voorkomende bijwerkingen gerelateerd aan Orlistat Sandoz 60 mg (zoals winderigheid met of zonder olieachtige afscheiding, plotselinge aandrang tot ontlasting of hogere frequentie van stoelgang en zachte ontlasting) worden veroorzaakt door de manier waarop het werkt (zie punt 1). Eet minder vet om deze voedingsgerelateerde bijwerkingen onder controle te houden.

Ernstige bijwerkingen (het is niet bekend hoe vaak deze bijwerkingen optreden)

Ernstige allergische reacties

- tekenen van een ernstige allergische reactie zijn onder meer: ernstige ademhalingsmoeilijkheden, zweten, uitslag, jeuk, gezwollen gezicht, snelle hartslag, instorten.
- Stop de inname van de capsules. Roep onmiddellijk medische hulp in.

Andere ernstige bijwerkingen

- bloed bij de ontlasting (uit uw rectum)
- diverticulitis (ontsteking van de dikke darm). Mogelijke symptomen zijn pijn in de onderbuik, met name aan de linkerkant, mogelijk gepaard gaande met koorts en verstopping
- pancreatitis (ontsteking van de alveesklier). Een symptoom hiervan kan hevige buikpijn zijn, soms uitstralend naar de rug, mogelijk met koorts, misselijkheid en braken
- blaren op de huid (waaronder blaren die openspringen)
- ernstige buikpijn, veroorzaakt door galstenen
- hepatitis (leverontsteking). Mogelijke symptomen zijn een gele huid en ogen, jeuk, buikpijn en een gevoelige lever.
- Stop de inname van de capsules. Als een van deze bijwerkingen optreedt, raadpleeg dan uw arts.

Zeer vaak voorkomende bijwerkingen (kunnen voorkomen bij meer dan 1 op de 10 mensen)

- winderigheid (flatulentie), met of zonder olieachtige afscheiding

- plotselinge aandrang tot ontlasting
- vette of olieachtige ontlasting
- zachte ontlasting
- Als een van deze bijwerkingen ernstig of lastig wordt, raadpleeg dan uw arts of apotheker.

Vaak voorkomende bijwerkingen (kunnen voorkomen bij maximaal 1 op de 10 personen)

- buikpijn
- incontinentie (stoelgang)
- losse of vloeibare ontlasting
- hogere frequentie van de stoelgang
- angst
- Als een van deze bijwerkingen ernstig of lastig wordt, raadpleeg dan uw arts of apotheker.

Bij bloedonderzoek waargenomen effecten (het is niet bekend hoe vaak deze effecten voorkomen)

- verhoogde waarden voor sommige leverenzymen
- effecten op de bloedstolling bij mensen die warfarine of andere bloedverduunners (anticoagulantia) gebruiken
- Als u een bloedonderzoek moet ondergaan, vertel dan uw arts dat u Orlistat Sandoz 60 mg gebruikt.

Krijgt u veel last van een bijwerking? Of heeft u een bijwerking die niet in deze bijsluiter staat? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

Leren omgaan met voedingsgerelateerde bijwerkingen

De meest voorkomende bijwerkingen houden verband met de manier waarop de capsules werken en zijn het gevolg van de uitscheiding van het vet uit uw lichaam. Deze bijwerkingen doen zich meestal voor tijdens de eerste weken van de kuur, voordat u goed weet hoe u het vet in uw voedsel kunt beperken. Deze voedingsgerelateerde bijwerkingen kunnen een teken zijn dat u meer vet heeft gegeten dan u eigenlijk had gemogen.

U kunt deze voedingsgerelateerde bijwerkingen verminderen door u aan de volgende richtlijnen te houden:

- Begin uw vetbeperkte dieet enkele dagen tot een week voordat u begint met de inname van de capsules.
- Probeer het vetgehalte te achterhalen van de dingen die u het liefst eet, en bepaal de grootte van de porties die u eet. Als u weet hoeveel vet de porties bevatten, loopt u minder kans per ongeluk uw streefwaarde voor vet te overschrijden.
- Verdeel de daghoeveelheid vet gelijkmatig over de verschillende maaltijden. U mag niet de daghoeveelheden vet en calorieën “opsparen” om u vervolgens te buiten te gaan aan een vetrijk maal of dessert (wat u bij andere afvalprogramma's mogelijk wel heeft gedaan).
- De meeste mensen die deze bijwerkingen krijgen, merken dat zij die onder controle kunnen houden door hun voeding aan te passen.

Maakt u zich geen zorgen als u deze problemen niet krijgt. Dat betekent niet dat de capsules niet werken.

5. HOE BEWAART U DIT MIDDEL?

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Niet boven 25°C bewaren. Bewaren in de oorspronkelijke verpakking ter bescherming tegen licht en vocht.

Gebruik dit middel niet meer na de uiterste houdbaarheidsdatum. Die is te vinden op het doosje en de blister na "Exp.:". Daar staat een maand en een jaar. De laatste dag van die maand is de uiterste houdbaarheidsdatum.

Spoel geneesmiddelen niet door de gootsteen of de WC en gooi ze niet in de vuilnisbak. Vraag uw apotheker wat u met geneesmiddelen moet doen die niet meer nodig zijn. Ze worden dan op een verantwoorde manier vernietigd en komen niet in het milieu.

6. AANVULLENDE INFORMATIE

Welke stoffen zitten er in dit middel?

De werkzame stof in dit middel is orlistat. Elke harde capsule bevat 60 mg orlistat.

De andere stoffen in dit middel zijn:

Inhoud van de capsule: microkristallijne cellulose, natriumzetmeelglycolaat (type A), colloïdaal watervrij silica, natriumlaurylsulfaat.

Capsulewand: gelatine, titaandioxide (E171), indigokarmijn (E132).

Hoe ziet Orlistat Sandoz 60 mg er uit en hoeveel zit er in een verpakking?

Orlistat Sandoz 60 mg capsules hebben een lichtblauwe kap en een lichtblauwe body.

Orlistat Sandoz 60 mg is verkrijgbaar in verpakkingen van 21, 42, 60, 84, 90 en 126 capsules.

Mogelijk zijn niet alle verpakkingen in alle landen verkrijgbaar.

Houder van de vergunning voor het in de handel brengen en fabrikant

Houder van de vergunning voor het in de handel brengen:

Sandoz B.V., Veluwezoom 22, Almere, Nederland

Correspondentie: Postbus 10332, 1301 AH Almere

Fabrikanten:

Pharmaceutical Works Polpharma SA

19, Pelplińska Street

83-200 Starogard Gdański

Polen

Salutas Pharma GmbH

Otto-von-Guericke-Allee 1

39179 Barleben

Duitsland

S.C. Sandoz, S.R.L.

Str. Livezeni nr. 7^a

RO-540472 Targu Mures

Roemenië

LEK S.A.
ul. Domaniewska 50 C
02-672 Warschau
Polen

Lek Pharmaceuticals d.d.
Verovškova 57
1526 Ljubljana
Slovenië

In het register ingeschreven onder:

Orlistat Sandoz 60 mg, harde capsules – RVG 105760

Dit geneesmiddel is geregistreerd in lidstaten van de EEA onder de volgende namen:

| | |
|-------------|---------------------------------------|
| België | Orlistat Sandoz 60 mg harde capsules |
| Bulgarije: | Orlistat Sandoz 60 mg capsules, hard |
| Tsjechië: | Orlistat Sandoz 60 mg |
| Duitsland: | Orlistat Hexal® 60 mg Hartkapseln |
| Denemarken: | Orlistat Sandoz |
| Estland: | Orlistat Sandoz |
| Finland: | Orlistat Sandoz |
| Frankrijk: | Orlistat Sandoz 60 mg, gélule |
| Litouwen: | Orlistat Sandoz 60 mg kietos capsules |
| Letland: | Orlistat Sandoz 60 mg cietās kapsulas |
| Nederland: | Orlistat Sandoz 60 mg, harde capsules |
| Noorwegen: | Orlistat Sandoz |
| Polen: | Orlistat Sandoz 60 mg |
| Zweden: | Orlistat Sandoz |

Deze bijsluiter is goedgekeurd in november 2011

Voor informatie over dit geneesmiddel kunt u contact opnemen met de plaatselijke vertegenwoordiger van de houder van de vergunning voor het in de handel brengen.

VERDERE NUTTIGE INFORMATIE

Het risico van overgewicht

Overgewicht heeft gevolgen voor uw gezondheid en verhoogt uw risico op ernstige gezondheidsproblemen, zoals:

- hoge bloeddruk
- diabetes
- hartziekten
- beroerte

- bepaalde vormen van kanker
- osteoartritis

Raadpleeg uw arts over het risico dat u loopt op deze aandoeningen.

Het belang van afvallen

Blijvend afvallen, bijvoorbeeld door uw voedingspatroon te verbeteren en meer te bewegen, kan helpen het risico op ernstige gezondheidsproblemen te verminderen en uw gezondheid te verbeteren.

Handige tips met betrekking tot uw voeding en de streefwaarden voor calorieën en vet tijdens het gebruik van Orlistat Sandoz 60 mg

Orlistat Sandoz 60 mg moet worden gebruikt in combinatie met een calorie- en vetbeperkt dieet. De capsules voorkomen dat een deel van het vet dat u inneemt, wordt geabsorbeerd. U kunt gewoon producten uit alle belangrijke voedselcategorieën blijven eten.

U moet goed letten op de hoeveelheid calorieën en vet die u binnenkrijgt, maar het is ook belangrijk om te zorgen voor een gevarieerde voeding. Kies maaltijden met veel verschillende voedingsstoffen en probeer er een gewoonte van te maken om voor de lange termijn gezond te eten.

Waarom zijn streefwaarden voor calorieën en vet zo belangrijk?

Calorieën zijn een maat voor de energie die uw lichaam nodig heeft. Ze worden soms kilocalorieën of kcal genoemd. Energie kan ook worden gemeten in kilojoules, wat u soms ook ziet staan op etiketten van levensmiddelen.

- De streefwaarde voor calorieën is het maximum aantal calorieën dat u per dag binnenkrijgt. Zie voor meer informatie de tabel hieronder.
- Uw streefwaarde voor vet is het maximum aantal grammen vet dat u per maaltijd binnenkrijgt. De tabel met streefwaarden voor vet staat onder die voor calorieën.
- Vanwege de manier waarop de capsules werken, is het van het grootste belang dat u zich goed aan uw streefwaarde voor vet houdt. Door het gebruik van Orlistat Sandoz 60 mg zal uw lichaam meer vet uitscheiden. Als u evenveel vet blijft eten als vroeger, kan uw lichaam dat mogelijk niet aan. Door u te houden aan uw streefwaarde voor vet kunt u maximaal afvallen en de voedingsgerelateerde bijwerkingen tot een minimum beperken.
- Probeer geleidelijk en gestaag af te vallen, circa 0,5 kg per week is ideaal.

Hoe bepaalt u uw streefwaarde voor calorieën?

De streefwaarden in de tabel hieronder zijn zodanig berekend dat ze leiden tot een inname van circa 500 calorieën minder per dag dan u nodig heeft om op uw huidige gewicht te blijven. Dat is bij elkaar 3.500 calorieën minder per week, ongeveer de hoeveelheid in 0,5 kg vet.

Om geleidelijk en gestaag circa 0,5 kg per week af te vallen, zonder dat u het gevoel krijgt dat u te weinig eet, hoeft u zich dus alleen maar te houden aan uw streefwaarde voor calorieën.

Het wordt niet aangeraden minder dan 1.200 calorieën per dag te eten.

Om uw streefwaarde voor calorieën te kunnen bepalen moet u weten hoe actief u bent. Hoe meer beweging, hoe hoger uw streefwaarde voor calorieën.

- "Weinig beweging" betekent dat u per dag weinig of geen beweging krijgt door middel van lopen, traplopen, tuinieren of een andere lichamelijke activiteit.

- "Matige beweging" betekent dat u door lichaamsbeweging circa 150 calorieën per dag verbrandt, bijvoorbeeld door 3 km te lopen, 30 tot 45 minuten te tuinieren of in 15 minuten 2 km te joggen. Kies het niveau van lichaamsbeweging dat het best overeenkomt met uw dagelijkse activiteiten. Als u niet weet welk niveau voor u geldt, kies dan "weinig beweging".

Vrouwen

| | | |
|------------------------|---------------------|-----------------|
| Weinig beweging | minder dan 68,1 kg | 1.200 calorieën |
| | 68,1 kg tot 74,7 kg | 1.400 calorieën |
| | 74,8 kg tot 83,9 kg | 1.600 calorieën |
| | 84,0 kg of meer | 1.800 calorieën |
| Matige beweging | minder dan 61,2 kg | 1.400 calorieën |
| | 61,3 kg tot 65,7 kg | 1.600 calorieën |
| | 65,8 kg of meer | 1.800 calorieën |

Mannen

| | | |
|------------------------|---------------------|-----------------|
| Weinig beweging | minder dan 65,7 kg | 1.400 calorieën |
| | 65,8 kg tot 70,2 kg | 1.600 calorieën |
| | 70,3 kg of meer | 1.800 calorieën |
| Matige beweging | 59,0 kg of meer | 1.800 calorieën |

Hoe bepaalt u uw streefwaarde voor vet?

Met behulp van de onderstaande tabel kunt u uw streefwaarde voor vet bepalen, op basis van uw maximale dagelijkse aantal calorieën. Zorg ervoor dat u drie maaltijden per dag gebruikt. Als uw streefwaarde bijvoorbeeld 1400 calorieën per dag is, dan mag u per maaltijd maximaal 15 g vet binnenkrijgen. Om uw daghoeveelheid vet niet te overschrijden mogen de tussendoortjes die u eet niet meer dan 3 g vet bevatten.

| Aantal calorieën dat u per dag mag binnenkrijgen | Maximale hoeveelheid vet per maaltijd | Maximale dagelijkse hoeveelheid vet afkomstig uit tussendoortjes |
|--|---------------------------------------|--|
| 1.200 | 12 g | 3 g |
| 1.400 | 15 g | 3 g |
| 1.600 | 17 g | 3 g |
| 1.800 | 19 g | 3 g |

Denk eraan:

- Houd realistische streefwaarden voor calorieën en vet aan. Dit is immers de beste manier om te voorkomen dat u op lange termijn weer aankomt.
- Noteer alles wat u eet in een voedingsdagboek. Vermeld ook de hoeveelheid calorieën en vet.
- Probeer al voordat u met de capsules begint, meer te gaan bewegen. Lichaamsbeweging is een belangrijk onderdeel van ieder afvalprogramma. Vergeet niet eerst uw arts te raadplegen als u nog nooit eerder aan lichaamsbeweging heeft gedaan.
- Blijf bewegen tijdens het gebruik van Orlistat Sandoz 60 mg en ook nadat u ermee bent gestopt.

In het Orlistat Sandoz 60 mg afvalprogramma worden de capsules gecombineerd met een eetplan en een reeks hulpmiddelen die u laten zien hoe u de calorieën en het vet in uw dieet kunt verminderen. Ook krijgt u richtlijnen voor meer lichaamsbeweging.