

**EDUKAČNÍ MATERIÁLY**  
**pro užívání**  
**léčivého přípravku**  
**s účinnou látkou orlistat**



Koupil(a) jste si léčivý přípravek s účinnou látkou orlistat, protože chcete snížit svou nadváhu a zlepšit tak svůj zdravotní stav. Nadváha je rizikem pro Vaše zdraví, protože zvyšuje riziko rozvoje některých závažných zdravotních problémů, jako je vysoký krevní tlak, diabetes (cukrovka), onemocnění srdce, mrtvice, určité typy rakoviny a osteoartróza. Snížení tělesné hmotnosti a udržení si váhového úbytku Vám pomůže snížit tato rizika a zlepšit Váš zdravotní stav. Proto je dosažení správné tělesné hmotnosti velmi přínosné.

### **Důležité informace:**

- Předtím, než začnete přípravek s účinnou látkou orlistat užívat, přečtěte si pečlivě Příbalovou informaci k tomuto přípravku. Pouze Příbalová informace obsahuje všechny informace vztahující se k užívání tohoto přípravku. Tato brožura se zaměřuje pouze na některé z informací týkajících se užívání přípravku s účinnou látkou orlistat.
- Ohledně užívání přípravku s účinnou látkou orlistat či jakýchkoli s tím souvisejících dotazů či nejasností se vždy obraťte na svého lékaře či lékárníka.
- Užívejte tento přípravek pouze, pokud je Vám 18 let nebo více a Váš Body Mass Index (BMI) je 28 nebo vyšší.
- Pokud nezhubnete během 12ti týdnů užívání přípravku přípravek s účinnou látkou orlistat, poradte se se svým lékařem nebo lékárníkem. Může být nezbytné tuto léčbu ukončit.
- Léčba přípravkem s účinnou látkou orlistat nemá trvat déle než 6 měsíců.



Pomocí BMI zjistíte, zda se Vaše tělesná hmotnost nachází v normálním rozmezí. Body Mass Index se jednoduše vypočítá, vydělíte-li Vaši tělesnou hmotnost (v kg) druhou mocninou Vaší tělesné výšky (v metrech):

$$\text{BMI} = \text{hmotnost v kg} / (\text{výška v m})^2$$

Přípravek s účinnou látkou orlistat smíte užívat, pouze pokud je Váš Body Mass Index 28 nebo vyšší. Níže uvedená tabulka Vám pomůže zjistit, zda trpíte nadváhou a zda je pro Vás přípravek s orlistatem vhodný. V tabulce si najdete svoji výšku. Pokud je Vaše hmotnost nižší, než je hmotnost uvedená v tabulce pro Vaši výšku, přípravek s účinnou látkou orlistatem neužívejte.

Výška	Hmotnost
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

Výška	Hmotnost
1,75 m	85,75 kg
1,80 m	90,75 kg
1,85 m	95,75 kg
1,90 m	101 kg



Přípravek s účinnou látkou orlistat se užívá ke snížení tělesné hmotnosti. Je navrhnut tak, aby zasáhl tuky ve Vašem trávicím systému. Zabrání vstřebání přibližně čtvrtiny tuků přijatých potravou. Tyto tuky projdou Vaším tělem a vyloučí se stolicí. Mohou se u Vás objevit účinky léčby související se stravou (jako je mastná nebo olejovitá stolice, plynatost a podobně, další podrobnosti viz Příbalová informace a část 5 této brožury). Pro zvládnutí těchto nežádoucích projevů je důležité, abyste dodržoval(a) dietu se sníženým obsahem tuků. Pokud budete takovou dietu dodržovat, účinek tobolek Vám pomůže zhubnout více, než kdybyste držel(a) pouze samotnou dietu. Ke každým dvěma kilogramům, které zhubnete díky dietě, Vám přípravek s účinnou látkou orlistat pomůže snížit váhu ještě o další kilogram.



Přípravek s orlistatem se má užívat v kombinaci s nízkokalorickou dietou se sníženým obsahem tuků, jelikož nízkotučná jídla snižují riziko nežádoucích účinků léčby přípravkem s orlistatem souvisejících se stravou. Začněte s touto dietou před začátkem léčby. Denní příjem tuků, cukrů a bílkovin má být rozdělen do tří hlavních jídel. Ujistěte se, že jsou Vaše tři hlavní jídla vyvážená, nízkokalorická a se sníženým obsahem tuků. Užívejte přípravek s orlistatem bezprostředně před, v průběhu nebo do jedné hodiny po každém hlavním jídle. Obvykle to znamená užít jednu tobolku se snídaní, obědem a večeří. Pokud jídlo vynecháte, nebo Vaše jídlo neobsahuje žádný tuk, tobolku neužívejte / vynechejte dávku. Přípravek s orlistatem fun-

guje pouze tehdy, pokud je podán se stravou obsahující tuk. Nicméně, během užívání přípravku s účinnou látkou orlistat v síle 60 mg se důsledně snažte vyhnout jakémukoli vysokotučnému jídlu. **I pokud sníte vysokotučné jídlo, nikdy neužívejte více než tři tobolky denně.** Toto omezení platí vždy.

Snažte se být rovněž fyzicky aktivnější dříve, než začnete užívat tyto tobolky. Fyzická aktivita je důležitou součástí programu na snížení tělesné hmotnosti. Pokud jste předtím necvičil(a) vůbec, nezapomeňte se nejdříve poradit se svým lékařem. Pokračujte v zavedených aktivitách (dieta a cvičení) během užívání přípravku s orlistatem a i poté, co s jeho užíváním skončíte.

5

## Možné nežádoucí účinky – poruchy trávicího ústrojí



Možné nežádoucí účinky přípravku s účinnou látkou orlistat viz Příbalová informace.

Nejčastější nežádoucí účinky spojené s užíváním přípravku s orlistatem vznikají díky mechanismu, jakým tobolky účinkují, a jsou důsledkem nevstřebaných tuků, které prochází Vaším zažívacím traktem. Tyto účinky se typicky vyskytují během prvních několika týdnů užívání tobolek před tím, než se naučíte, jaké má být maximální množství tuků ve Vaší dietě. Tyto nežádoucí účinky související se stravou pro Vás mohou být signálem, že jste snědl(a) více tuků, než jste měl(a). Je možné je lépe zvládnout, pokud budete jíst jídla se sníženým obsahem tuků.

Velmi časté nebo časté nežádoucí účinky trávicího ústrojí zahrnují větry s nebo bez olejovitého špinění, náhlé nucení na stolicí, měkkou, mastnou/olejovitou nebo vodnatou stolicí, inkontinenci (unikání) stolice a bolest břicha, častější vyměšování.

Závažné nežádoucí účinky trávicího ústrojí, které se mohou vyskytnout, jsou:

- krvácení z konečníku (rekta),
- divertikulitida (zánět tlustého střeva). Příznaky mohou zahrnovat bolest v podbříšku, zvláště na levé straně, případně s horečkou a zácpou,
- pankreatitida (zánět slinivky břišní). Příznaky mohou zahrnovat silnou bolest břicha, která někdy vystřeluje směrem do zad, případně s horečkou, nevolností a zvracením.

Pokud se u Vás vyskytne některý z výše uvedených nežádoucích účinků nebo dalších závažných nežádoucích účinků uvedených v Příbalové informaci, přestaňte přípravek užívat a ihned vyhledejte lékařskou pomoc.

6

## Další možné **nežádoucí účinky**



Během léčby se mohou objevit reakce z přecitlivělosti, jako je vyrážka, svědění, otok obličeje, dušnost, obtíže s dýcháním, rychlý srdeční tep až kolaps. V takovém případě přestaňte užívat tobolky a ihned vyhledejte lékařskou pomoc. Vyskytl se i zánět jater (hepatitida), oxalátová nefropatie (možná tvorba ledvinových kamenů), silná bolest břicha způsobená žlučovými kameny a puchýře na kůži. Často se vyskytuje úzkost.

Přípravek s orlistatem může ovlivňovat vstřebávání různých jiných současně užívaných léků. Podrobnější informace naleznete v Příbalové informaci. Při současném užívání jiných léků se poraďte se svým lékařem a vždy ho informujte, pokud by Vám přípravek s orlistatem působil závažný průjem, který by tak mohl snižovat vstřebávání jiných léků.

5

## Hlášení nežádoucích účinků

Pokud se u Vás vyskytne kterýkoli z nežádoucích účinků, sdělte to svému lékaři nebo lékárníkovi. Stejně postupujte i v případě jakýchkoli nežádoucích účinků, které nejsou uvedeny v příbalové informaci. Nežádoucí účinky můžete hlásit také přímo prostřednictvím národního systému hlášení nežádoucích účinků.

Podrobnosti o hlášení najdete na: <http://www.olecich.cz/hlaseni-pro-sukl/nahlasit-nezadouci-ucinek>.

Adresa pro zasílání je Státní ústav pro kontrolu léčiv, odbor farmakovigilance, Šrobárova 48, Praha 10, 100 41, email: [farmakovigilance@sukl.cz](mailto:farmakovigilance@sukl.cz).

Nahlášením nežádoucích účinků můžete přispět k získání více informací o bezpečnosti tohoto přípravku.

7

## Některé užitečné informace o základních živinách a jejich kaloriích



Naše tělo je závislé na denním příjmu potravin, které nám zajišťují energii potřebnou pro život. Zvláště cukry (sacharidy) a tuky (lipidy) jsou zdrojem energie. Ani bílkoviny (proteiny) však nejsou pouze stavebním materiálem, ale také zdrojem energie. Množství energie, které vzniká spálením rozličných živin, je určeno jejich kalorickou hodnotou. Množství energie se obvykle udává v kaloriích. Nejvíce energie obsahují tuky. Cukry a bílkoviny obsahují přibližně stejné množství energie.

### Kalorická hodnota 1 gramu:

Tuky	Bílkoviny	Cukry
9 kalorií	4 kalorie	4 kalorie

8

## Tipy na snížení tělesné hmotnosti



Je to jednoduché: pokud si přejete snížit svoji tělesnou hmotnost, musíte zvýšit energetický výdej a/nebo snížit příjem energie. To znamená: více fyzického cvičení a nízkokalorickou dietu. Snížení tělesné hmotnosti lze dosáhnout pouze dlouhodobou změnou stravovacích návyků a tělesné aktivity. Vyžaduje to Vaši osobní motivaci a výdrž. Je důležité, abyste hubnutí věnoval(a) čas a vyhnul(a) se radikálním dietám. Jinak riskujete nedostatečný příjem důležitých živin. Navíc, pokud se metabolismus přepne do „úsporného módu“ a po skončení diety začnete jíst stejné množství jako dříve, znovu přiberete.

9

## Stanovte si svůj cílový úbytek hmotnosti



Přemýšlejte o tom, kolik chcete zhubnout. Reálným cílem je zhubnout mezi 5 a 10% z Vaší původní hmotnosti. Měl(a) byste docílit postupného stabilního váhového úbytku kolem 0,5 kg týdně.

10

## Jak si stanovit cílovou hodnotu kalorií



Následující tabulka je vypracována tak, aby byl Váš kalorický příjem přibližně o 500 kalorií na den nižší, než potřebuje Vaše tělo k udržení současné tělesné hmotnosti. Příjem je ve výsledku nižší o 3500 kalorií na týden, což je přibližně množství kalorií obsažené v 0,5 kg tuku. Hubnutí přibližně o 0,5 kg týdně je ideální.

7



Abyste mohl(a) stanovit svou cílovou hodnotu kalorií, potřebujete navíc znát úroveň své fyzické aktivity. Čím jste aktivnější, tím vyšší bude Vaše cílová hodnota kalorií.

- „Nízká aktivita“ znamená, že běžné aktivity, jako je např. chůze, chůze do schodů či práce na zahradě, vykonáváte denně pouze minimálně nebo vůbec.
- „Střední aktivita“ znamená, že během fyzické aktivity spálíte denně přibližně 1500 kalorií. Tomu odpovídá například chůze na tři kilometry, práce na zahradě po 30 až 45 minut nebo uběhnutí dvou kilometrů během 15 minut.

Vyberte si úroveň, která nejvíce odpovídá Vašemu běžnému dni. Pokud si nejste jistý(á), kam se máte zařadit, zvolte úroveň „nízká aktivita“.

Příjem potravy s obsahem méně než 1200 kalorií denně se nedoporučuje.

## Ženy

nízká aktivita	méně než 68,1 kg	1200 kalorií
	68,1 kg až 74,7 kg	1400 kalorií
	74,8 kg až 83,9 kg	1600 kalorií
	84,0 kg a více	1800 kalorií

střední aktivita	méně než 61,2 kg	1400 kalorií
	61,3 kg až 65,7 kg	1600 kalorií
	65,8 kg a více	1800 kalorií

## Muži

nízká aktivita	méně než 65,7 kg	1400 kalorií
	65,8 kg až 70,2 kg	1600 kalorií
	70,3 kg a více	1800 kalorií

střední aktivita	59,0 kg a více	1800 kalorií

## 11 Jak určit svou **cílovou hodnotu tuků**



Následující tabulka ukazuje, jak určit cílovou hodnotu tuků na základě povoleného denního příjmu kalorií. Měl(a) byste si naplánovat tři jídla denně. Pokud máte například cílovou hodnotu 1400 kalorií denně, může jedno jídlo obsahovat maximálně 15 g tuků. Abyste dodržel(a) Váš povolený denní příjem tuků, neměly by svačiny obsahovat více než 3 g tuku.

Rozdělte si svou povolenou dávku tuků rovnoměrně do všech jídel během dne. „Nešetřete“ si povolené množství tuků a kalorií, abyste si je pak jednorázově dopřál(a) v jídle nebo moučniku s vysokým obsahem tuků. Zapisujte si, co sníte, do dietního diáře.

<b>Množství kalorií, které denně můžete přijmout potravou</b>	<b>Maximální povolené množství tuků v jednom jídle</b>	<b>Maximální denní povolené množství tuků ve svačinách</b>
<b>1200</b>	<b>12 g</b>	<b>3 g</b>
<b>1400</b>	<b>15 g</b>	<b>3 g</b>
<b>1600</b>	<b>17 g</b>	<b>3 g</b>
<b>1800</b>	<b>19 g</b>	<b>3 g</b>



Kromě živin poskytujících energii Vaše tělo potřebuje i takzvané stavební a regulační živiny, mezi které patří vitamíny a minerály. Vitamíny jsou společně s minerály potřebné pro regulaci tělesných procesů. Jsou součástí enzymů, které se účastní buněčného metabolismu a samy mají specifické funkce. Vzhledem k tomu, že tělo tyto živiny netvoří nebo je netvoří v dostatečném množství, musíme mu pravidelně dostatečné množství vitamínů a minerálů dodávat.

Vitamíny se rozdělují podle rozpustnosti a vlastností na rozpustné ve vodě a rozpustné v tucích. Mezi vitamíny rozpustné ve vodě patří vitamíny skupiny B a vitamín C, v tucích rozpustné jsou vitamíny A, D, E a K. Vzhledem k tomu, že přípravek s orlistatem může snižovat množství vitamínů rozpustných v tucích vstřebávaných Vaším tělem, měl(a) byste každý den užívat multivitaminové přípravky obsahující v tucích rozpustné vitamíny A, D, E a K. Multivitaminy byste měl(a) užívat před spaním, v době, kdy neužíváte přípravek s orlistatem, aby se zajistilo, že se vitamíny vstřebají.



### 13.1 Všeobecné rady ohledně vyvážené a zdravé diety

Vzhledem k tomu, že žádná potravina neobsahuje všechny nezbytné živiny v optimálním množství, může pouze vyvážené dieta sestávající se z velkého množství různých druhů potravin zajistit dostatečný příjem

všech nepostradatelných živin. Mnoho vitamínů může být zničeno teplem, světlem nebo oxidací. Ovoce a zelenina by proto měly být skladovány pouze krátkodobě a měly by být pečlivě připravovány.

Následující rady založené na 10 pravidlech Německé nutriční společnosti (German Nutrition Society) jsou návodem pro zdravější, pestřejší a chutnou stravu:

- Ve svém dietním plánu používejte pestrou stravu.
- Několikrát denně jezte chleba, těstoviny a cereálie – celozrnné jsou nejlepší, stejně jako brambory.
- Pětkrát denně si dopřejte ovoce a zeleninu, především čerstvé, krátce povařované nebo ve formě čerstvé šťávy.
- Dávejte přednost libovým druhům masa a uzenin a nejezte tento typ potravin denně.
- Mléko a mléčné výrobky by měly být denní součástí Vašeho jídelníčku.
- Jednou nebo dvakrát týdně jezte mořské ryby
- Buďte nápadití v používání koření, sůl používejte pouze minimálně.
- Buďte střídmi v používání cukru a tuku, stejně jako v jídlech, které obsahují velké množství těchto živin
- Pijte 1,5 až 2 litry tekutin denně, především vodu, neslazený bylinný nebo ovocný čaj.
- Více fyzických cvičení je dobré nejen pro Vaši postavu, ale i pro Vaše zdraví.

S těmito „dobrymi radami“ nezapomínejte, že nakonec má být jídlo chutné a přinášet potěšení. Věnujte čas jídlu a užijte si to.

### **Následující dietní doporučení Vám pomohou snížit hmotnost:**

- Omezte vysokotučná jídla
- Jako zdroje energie upřednostňujte jídla s takzvanými komplexními sacharidy, jako jsou celozrnné přípravky, brambory, rýže a těstoviny

- Potraviny s vysokým obsahem vlákniny, jako ovoce, zelenina a celozrnné potraviny jsou nejenom zdravé, ale také dobře a dlouhodobě zasytí.
- Buďte opatrní při pití alkoholu. Alkohol je totiž vysokokalorický s obsahem 7 kalorií na gram.
- Udělejte si na jídlo čas, všechna jídla pořádně kousejte.

### 13.2 Cvičení – být fit a zůstat fit

Vedle promyšlené diety je rovněž důležité zvýšení energetického výdeje prostřednictvím fyzického cvičení. Místo jízdy výtahem raději chodte do schodů. Vyvarujte se popojíždění autem, místo toho co nejčastěji chodte nebo jezděte na kole. Ke zvýšení Vaší fyzické aktivity může být rovněž přínosné zahradničení.

Pro zhubnutí jsou nejlepší vytrvalostní sporty, které zesilují a aktivují Vaše spalování tuků. Jízda na kole, plavání, běh a chůze podporují snižování nadbytečných kilogramů. Tak můžete dosáhnout své vysněné váhy a – co je ještě důležitější – také si ji udržet. Pro optimální aktivaci metabolismu tuků by fyzická aktivita měla být hlavně pravidelná a měla by probíhat po delší dobu ( $\geq 20$  minut). Je také důležité, abyste se během cvičení a po něm cítil(a) dobře. Proto si nestanovujte příliš vysoké cíle: odhadněte realisticky svou kondici a neočekávejte od sebe rekordy. Začněte s tréninkem postupně. Pokud je pro Vás individuální sport obtížný a preferujete skupinové sporty, připojte se k některému ze sportovních klubů, ke skupině sportovní chůze nebo běhu nebo se poohlédněte po vhodném fitness centru tak, abyste si cvičení užil(a).

Mimochodem: energetická spotřeba je u fyzicky aktivních lidí dokonce i v klidu vyšší, než u lidí fyzicky neaktivních. Fyzické cvičení Vám zlepší zdraví a pomůže Vám dosáhnout a udržet si vysněnou tělesnou hmotnost. Pokud jste necvičil(a) po delší dobu, nezapomeňte se nejprve poradit se svým lékařem.

<b>Aktivita</b>	<b>Množství kalorií spálených za 30 minut (Průměrné hodnoty)</b>
<b>Chůze (6 km/h)</b>	<b>přibližně 160 kalorií</b>
<b>Běh (9 km/h)</b>	<b>přibližně 300 kalorií</b>
<b>Jízda na kole (20 km/h)</b>	<b>přibližně 230 kalorií</b>
<b>Plavání (prsa, 20 m/min)</b>	<b>přibližně 135 kalorií</b>
<b>Plavání (kraul, 50 m/min)</b>	<b>přibližně 420 kalorií</b>
<b>Tanec</b>	<b>přibližně 180–210 kalorií</b>

### 13.3 Relaxace – odpočíte si od každodenního života

Vedle veškeré pozornosti věnované úbytku hmotnosti, stravě a cvičení byste neměl(a) zapomínat na relaxaci. Abyste si zachoval(a) fyzickou a duševní rovnováhu, potřebujete čas na relaxaci, který bude patřit pouze Vám, čas poklidu a zotavení.

Luxus, který byste si měli dopřát tak často, jak je to možné, je dostatek spánku. Avšak i kratší relaxace může být přínosná pro regeneraci těla i duše. Během relaxace se snižuje krevní tlak, srdce nebije tak rychle, dech je klidnější a hlubší, svaly jsou uvolněné a kůže je lépe prokrvená. Kromě těchto fyzických změn má relaxace také pozitivní účinky na psychiku. Pozornost již neodvádějí vnější podněty a je zaměřena na mnohem intenzivnější vnímání tělesných procesů. Rozšiřuje se pocit relaxace a klidu.

Pro dosažení účinné relaxace existuje několik technik. Během takzvané progresivní svalové relaxace podle Jacobsona je relaxace dosaženo kontrastem mezi napětím a relaxací svalů. Autogenní trénink se zaměřuje na ovlivnění autonomního nervového systému ve smyslu relaxačních reakcí prostřednictvím autosugesce (pocit tíhy, pocit tepla). Další relaxační techniky, jako je meditace, imaginární výlety, atd. se zaměřují na deaktivaci levé mozkové hemisféry, která je zodpovědná za racionální myšlení a vnímání vnějších podnětů a aktivaci pravé mozkové hemisféry zodpovědné za intuici a vnímání vlastního těla. Pro zklidnění však nejsou vždy nutné profesionální relaxační techniky. Teplá koupel, zklidňující masáž nebo ponoření se do dobré knížky mohou být také uvolňující.

**Další informace o přípravku s účinnou látkou orlistat naleznete v Příbalové informaci pro pacienta (PIL), která je distribuována v každém balení přípravku a lze ji také vyhledat na <http://www.olecich.cz> po zadání názvu léčivého přípravku pod zkratkou PIL.**

