

PAKUOTĖS LAPELIS: INFORMACIJA VARTOTOJUI

alli 60 mg kietos kapsulės Orlistatas

Svarbi nauja saugumo informacija: perskaitykite pakuotės lapelį.

Svarbi nauja saugumo informacija.

Šiame lapelyje yra naujos saugumo informacijos 2-ame ir 4-ame skyriuose. Atidžiai perskaitykite šią naują informaciją, kuri taip pat pateikiama žemiau.

2. KAS ŽINOTINA PRIEŠ VARTOJANT alli

Specialių atsargumo priemonių reikia:

jeigu sergate inkstų liga. Prieš vartodami alli pasitarkite su gydytoju, jeigu sergate inkstų liga. Pacientams, sergantiems lėtine inkstų liga, orlistato vartojimas gali sukelti akmenų atsiradimą inkstuose.

Kitų vaistų vartojimas

Prieš vartodami alli, pasakykite gydytojui, jeigu Jūs vartojate:

- vaistus nuo skydliaukės ligų (levotiroksiną), nes gali prireikti koreguoti dozę ir vaistus vartoti skirtingu laiku;
- vaistus nuo epilepsijos, nes turite pasitarti su gydytoju, jei pasikeičia priepuolių dažnis ir sunkumas.

4. GALIMAS ŠALUTINIS POVEIKIS

Kitas šalutinis poveikis

- Pankreatitas (kasos uždegimas). Jo simptomai gali būti stiprus pilvo skausmas, kartais persimetantis į nugarą, gali būti karščiavimas, pykinimas ir vėmimas.

Atidžiai perskaitykite visą šį lapelį, nes jame pateikiama Jums svarbi informacija.

Šį vaistinį preparatą galima įsigyti be recepto, tačiau jį reikia vartoti tiksliai, kaip nurodyta, kad poveikis būtų geriausias.

- Neišmeskite šio lapelio, nes vėl gali prireikti jį perskaityti.
- Jeigu norite sužinoti daugiau arba pasitarti, kreipkitės į vaistininką.
- Jeigu vartojant alli per 12 savaičių Jūsų svoris nesumažėjo, pasitarkite su gydytoju arba vaistininku. Jums gali tekti nutraukti vartoti alli.

Jeigu pasireiškė sunkus šalutinis poveikis arba pastebėjote šiame lapelyje nenurodytą šalutinį poveikį, pasakykite gydytojui arba vaistininkui.

Lapelio turinys

1. Kas yra alli ir kam jis vartojamas
 - Antsvorio keliama rizika
 - Kaip veikia alli
2. Kas žinotina prieš vartojant alli
 - alli vartoti negalima
 - Specialių atsargumo priemonių reikia
 - Kitų vaistų vartojimas
 - alli vartojimas su maistu ir gėrimais
 - Nėštumas ir žindymo laikotarpis
 - Vairavimas ir mechanizmų valdymas
3. Kaip vartoti alli
 - Pasiruošimas mažinti svorį vartojant alli
 - Pasirinkite vartojimo pradžios datą
 - Nuspręskite, kiek norite sumažinti svorį
 - Nustatykite numatomą suvartoti kalorijų ir riebalų kiekį

- alli vartojimas
 - Vyresniems nei 18 metų suaugusiems
 - alli vartojimo trukmė
 - Pavartojus per didelę alli dozę
 - Pamišus pavartoti alli
- 4. Galimas šalutinis poveikis
 - Sunkūs šalutiniai reiškiniai
 - Labai dažnas šalutinis poveikis
 - Dažnas šalutinis poveikis
 - Poveikis, nustatomas kraujo tyrimais
 - Išmokite kontroliuoti su mityba susijusius šalutinius gydymo reiškinius
- 5. Kaip laikyti alli
- 6. Kita informacija
 - alli sudėtis
 - alli išvaizda ir kiekis pakuotėje
 - Rinkodaros teisės turėtojas ir gamintojas
 - Kita naudinga informacija

1. KAS YRA alli IR KAM JIS VARTOJAMAS

alli skirtas svoriui mažinti ir tinka suaugusiems, vyresniems kaip 18 metų, antsvorio turintiems asmenims, kurių kūno masės indeksas (KMI) yra didesnis nei 28. Vartojant alli reikia laikytis sumažinto kalorijų kiekio ir mažai riebalų turinčios dietos.

KMI yra būdas nustatyti, ar Jūsų kūno svoris yra tinkamas, ar per didelis Jūsų ūgiui. Toliau esanti lentelė padės Jums nustatyti, ar turite antsvorio ir ar alli Jums tinka.

Lentelėje suraskite savo ūgį. Jeigu Jūsų svoris yra mažesnis nei nurodytas šalia Jūsų ūgio, alli nevertokite.

Ūgis	Svoris
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

Antsvorio keliami rizika

Antsvoris didina kelių sunkių sveikatos sutrikimų, pvz., cukrinio diabeto ir širdies ligos, išsivystymo riziką. Šios būklės gali nesukelti blogos savijautos, todėl Jūs turite kreiptis į savo gydytoją ir pasitikrinti sveikatą.

Kaip veikia alli

Veikliosios alli medžiagos poveikis nukreiptas į riebalus, patekusius į Jūsų virškinimo traktą. Ši medžiaga neleidžia rezorbuotis maždaug ketvirtadaliui maisto riebalų. Šie riebalai pasišalina iš organizmo su išmatomis. Gali būti jaučiami su dieta susiję gydymo reiškiniai (žr. 4 skyrių). Todėl svarbu laikytis sumažinto riebalų kiekio dietos, kad išvengtumėte šių reiškinų. Jei jos laikysitės, kapsulių poveikis padės Jums atsikratyti daugiau svorio, negu vien tik laikantis dietos. Laikydami vieni dietos neteksitė 2 kg, o alli padės Jums sumažinti svorį dar 1 kg daugiau.

2. KAS ŽINOTINA PRIEŠ VARTOJANT alli

alli vartoti negalima:

- jeigu yra alergija (padidėjęs jautrumas) orlistatui arba bet kuriai pagalbinei alli medžiagai; daugiau informacijos žr. 6 skyriuje;
- jeigu Jums mažiau kaip 18 metų;
- jeigu esate nėščia arba žindote kūdikį;
- jeigu vartojate ciklosporiną, kuris skiriamas vartoti po organų transplantacijos, sergant sunkiu reumatoidiniu artritu ir kai kuriomis sunkiomis odos ligomis;
- jeigu vartojate varfariną arba kitus vaistus kraujui skystinti;
- jeigu sergate cholestaze (būklė, kai sutrinka tulžies nutekėjimas iš kepenų);
- jeigu Jums gydytojas nustatė sutrikusią maisto absorbciją (lėtinės malabsorbcijos sindromas).

Specialių atsargumo priemonių reikia:

jeigu Jūs sergate cukriniu diabetu. Pasakykite gydytojui, nes jam gali tekti pakoreguoti Jūsų vaistų nuo diabeto dozavimą

jeigu sergate inkstų liga. Prieš vartodami alli pasitarkite su gydytoju, jeigu sergate inkstų liga. Pacientams, sergantiems lėtine inkstų liga, orlistato vartojimas gali sukelti akmenų atsiradimą inkstuose.

Kitų vaistų vartojimas

alli gali paveikti kitus Jūsų vartojamus vaistus.

Jeigu vartojate arba neseniai vartojote kitų vaistų, įskaitant įsigytus be recepto, pasakykite gydytojui arba vaistininkui.

alli negalima vartoti kartu su šiais vaistiniais preparatais:

- ciklosporinu: ciklosporinai vartojami po organų transplantacijos, sergant sunkiu reumatoidiniu artritu ir kai kuriomis sunkiomis odos ligomis;
- varfarinu arba kitais vaistais kraujui skystinti.

Kontraceptinės tabletės ir alli

- Kontraceptinių tablečių poveikis gali sumažėti, jei stipriai viduriuojate. Jei stipriai viduriuojate, naudokite papildomas apsaugos priemones.

Polivitaminai ir alli

- Turėtumėte kasdien vartoti polivitaminus. alli gali sumažinti kai kurių vitaminų absorbciją. Polivitaminų sudėtyje turi būti vitaminų A, D, E ir K. Polivitaminus reikėtų vartoti prieš miegą, kai nevartojate alli, kad organizmas vitaminus tikrai pasisavintų.

Prieš vartodami alli, pasakykite gydytojui, jeigu Jūs vartojate:

- amjodaroną širdies ritmo sutrikimams gydyti;
- akarbozę diabetui gydyti;
- vaistus nuo skydliaukės ligų (levotiroksiną), nes gali prireikti koreguoti dozę ir vaistus vartoti skirtingu laiku;
- vaistus nuo epilepsijos, nes turite pasitarti su gydytoju, jei pasikeičia priepuolių dažnis ir sunkumas.

Vartodami alli, pasakykite gydytojui arba vaistininkui:

- jeigu vartojate vaistus aukštam kraujospūdžiui gydyti, nes gali tekti pritaikyti dozę;
- jeigu vartojate vaistus didelei cholesterolio koncentracijai gydyti, nes gali tekti pritaikyti dozę.

alli vartojimas su maistu ir gėrimais

Vartojant alli kartu reikia laikytis sumažinto kaloringumo, mažai riebalų turinčios dietos. Pamėginkite laikytis šios dietos prieš pradėdami gydymą. Informacijos, kaip nustatyti Jūsų numatytą suvartoti kalorijų ir riebalų kiekį, ieškokite mėlynuosiuose puslapiuose 6 skyriuje *Kita naudinga informacija*. Vartokite alli valgymo metu. Paprastai reikia gerti po vieną kapsulę per pusryčius, pietus ir vakarienę. Jei praleidote valgį arba Jūsų maiste nėra riebalų, nevartokite kapsulės. alli neveikia, jei maiste nėra riebalų.

Jei valgate labai riebią maistą, nevartokite didesnės nei rekomenduota dozės. Kapsulę vartojant kartu su labai riebiu maistu, gali padaugėti dėl mitybos atsirandančių gydymo reiškinių (žr. 4 skyrių).

Pasistenkite nevalgyti labai riebaus maisto, kol vartojate alli.

Nėštumas ir žindymo laikotarpis

Jeigu esate nėščia arba žindote kūdikį, alli vartoti negalima.

Vairavimas ir mechanizmų valdymas

Poveikio vairavimui ir mechanizmų valdymui nepastebėta.

3. KAIP VARTOTI alli

Pasiruošimas mažinti svorį vartojant alli

1. Pasirinkite vartojimo pradžios datą

Iš anksto pasirinkite dieną, kai pradėsite vartoti kapsules. Prieš pradėdami vartoti kapsules, pabandykite laikytis mažesnio kaloringumo ir mažesnio riebalų kiekio dietos bei kelias dienas leiskite savo kūnui priprasti prie naujų mitybos įpročių. Žymėkite, ką valgate, savo maisto dienyne. Maisto dienynai yra veiksmingi, nes parodo, ką ir kiek Jūs valgate, bei padeda keisti mitybą.

2. Nuspręskite, kiek norite sumažinti svorį

Pagalvokite, kiek svorio norėtumėte atsikratyti, ir nustatykite siekiamą svorį. Realus uždavinys yra pradinio svorio sumažinimas 5–10 %. Kiekvieną savaitę svoris gali mažėti skirtingai. Svorį Jūs turėtumėte mažinti palaipsniui ir tolygiai, maždaug po 0,5–1 kg per savaitę.

3. Nustatykite numatomą suvartoti kalorijų ir riebalų kiekį

Siekiant sumažinti svorį, Jums reikia nustatyti dvi dienos normas: vieną – kalorijų normą, kitą – riebalų. Daugiau patarimų rasite mėlynuosiuose puslapiuose 6 skyriuje *Kita naudinga informacija*.

alli vartojimas

Vyresniems nei 18 metų suaugusiems

- Gerkite po vieną kapsulę tris kartus per parą.
- alli gerkite valgymo metu. Paprastai reikia gerti po vieną kapsulę per pusryčius, pietus ir vakarienę. Įsitikinkite, kad Jūsų trijų pagrindinių valgymų maistas gerai subalansuotas – jo kaloringumas ir riebalų kiekis turi būti sumažintas.
- Jeigu praleidote vieną valgymą arba Jūsų maiste nebuvo riebalų, kapsulės negerkite. alli neveikia, jeigu maiste nėra riebalų.
- alli reikia gerti prieš pat valgį, valgio metu arba praėjus ne daugiau kaip 1 valandai po valgio.
- Reikia nuryti visą kapsulę, užsigeriant vandeniu.
- Negalima gerti daugiau kaip 3 kapsulių per parą.
- alli paros dozę galite laikyti savo mėlynajame nešiojamame dėkle (*Shuttle*), kuris yra šioje pakuotėje.
- Valgykite neriebią maistą, kad sumažintumėte su mityba susijusių gydymo reiškinių atsiradimo riziką (žr. 4 skyrių).
- Prieš pradėdami gydymą pabandykite būti fiziškai aktyvesni. Fizinis aktyvumas yra labai svarbi svorio mažinimo programos sudedamoji dalis. Jeigu niekada anksčiau nesimankštinote, nepamirškite pradžioje pasitikrinti pas gydytoją.
- Išlikite aktyvūs vartodami alli ir baigę jį vartoti.

alli vartojimo trukmė

- alli negalima gerti ilgiau nei šešis mėnesius.
- Jeigu 12 savaičių vartojus alli svoris Jums nesumažėjo, kreipkitės patarimo į gydytoją arba vaistininką. Jums gali tekti nustoti vartoti alli.
- Kad svorio mažinimas būtų sėkmingas, neužtenka tik trumpam pakeisti mitybą, o paskui vėl grįžti prie senų įpročių. Žmonės, atsikratę antsvorio ir išlaikantys norimą svorį, keičia gyvenimo būdą, taip pat ir mitybos bei fizinio aktyvumo įpročius.

Pavartojus per didelę alli dozę

Negalima išgerti daugiau kaip 3 kapsulių per parą.

→ Jei išgėrėte per daug kapsulių, kuo greičiau kreipkitės į gydytoją.

Pamiršus pavartoti alli

Jei pamiršote išgerti kapsulę:

- Jeigu praėjo mažiau kaip valanda po valgio, išgerkite praleistą kapsulę.
- Jeigu praėjo daugiau kaip valanda po valgio, praleistos kapsulės vartoti negalima. Palaukite ir gerkite kitą kapsulę kito valgymo metu kaip įprastai.

4. GALIMAS ŠALUTINIS POVEIKIS

alli, kaip ir visi kiti vaistai, gali sukelti šalutinį poveikį, nors jis pasireiškia ne visiems žmonėms.

alli sukeliama dažnas šalutinis poveikis (pvz., dujų kaupimasis su riebalų dėmėmis arba be jų (ant apatinių), staigus arba dažnesnis tuštinimasis ir skystos išmatos) daugiausia pasireiškia dėl vaistinio preparato poveikio (žr. 1 skyrių). Norėdami išvengti šių su mityba susijusių gydymo reiškinių, valgykite maistą, kuriame mažiau riebalų.

Sunkūs šalutiniai poveikiai

Šių šalutinių poveikių pasireiškimo dažnis nežinomas.

Sunkios alerginės reakcijos

- Sunkios alerginės reakcijos požymiai yra stiprus dusulys, prakaitavimas, bėrimas, niežėjimas, veido patinimas, greitas širdies plakimas, kolapsas.
- Nustokite vartoti kapsules. Nedelsdami kreipkitės medicininės pagalbos.

Kitas šalutinis poveikis

- Kraujavimas iš išeinamosios angos (tiesiosios žarnos).
- Divertikulitas (storosios žarnos uždegimas). Simptomai gali būti apatinės pilvo dalies skausmas, ypač kairiosios pusės, kuris gali pasireikšti kartu su karščiavimu ir vidurių užkietėjimu.
- Pankreatitas (kasos uždegimas). Jo simptomai gali būti stiprus pilvo skausmas, kartais persimetantis į nugarą, gali būti karščiavimas, pykinimas ir vėmimas.
- Odos pūslelės (įskaitant pratrūkstančias pūsleles).
- Stiprus pilvo skausmas, kurį sukelia tulžies pūslės akmenys.
- Hepatitas (kepenų uždegimas). Simptomai gali būti geltona oda ir akys, niežėjimas, pilvo skausmas ir kepenų jautrumas.

→ Nustokite vartoti kapsules. Jeigu Jums pasireiškia kuris nors iš šių simptomų, pasakykite gydytojui.

Labai dažnas šalutinis poveikis

Gali pasireikšti dažniau nei 1 žmogui iš 10 vartojančiųjų alli.

- Dujų kaupimasis žarnyne su arba be riebalinių dėmių (ant apatinių).
- Staigus / netikėtas tuštinimasis.
- Riebios arba aliejingos išmatos.
- Suminkštėjusios išmatos.

→ Jeigu šis šalutinis poveikis tampa sunkus arba varginantis, pasakykite gydytojui arba vaistininkui.

Dažnas šalutinis poveikis

Gali pasireikšti mažiau nei 1 žmogui iš 10 vartojančiųjų alli.

- Pilvo skausmas.
- Išmatų nelaikymas.
- Skystos išmatos.
- Dažnesnis tuštinimasis.
- Nerimas.

→ Jeigu šis šalutinis poveikis tampa sunkus arba varginantis, pasakykite gydytojui arba vaistininkui.

Poveikis, nustatomas kraujo tyrimais

Šių poveikių dažnis nežinomas.

- Kai kurių kepenų fermentų aktyvumo padidėjimas.
- Poveikis kraujo krešėjimui žmonėms, kurie vartoja kraują skystinančius vaistus (antikoaguliantus), pvz., varfariną.

→ Jei Jums atlieka kraujo tyrimą, pasakykite gydytojui, kad vartojate alli.

Jeigu pasireiškė sunkus šalutinis poveikis arba pastebėjote šiame lapelyje nenurodytą šalutinį poveikį, pasakykite gydytojui arba vaistininkui.

Išmokite kontroliuoti su mityba susijusius gydymo poveikius

Labai dažnai šalutinių poveikių atsiranda dėl kapsulių poveikio ir dėl kai kurių riebalų pašalinimo iš organizmo. Pradėjus vartoti kapsules, šalutinių poveikių paprastai atsiranda per pirmas kelias savaites, kol Jūs dar neįpratote riboti riebalų kiekio maiste. Šie su mityba susiję gydymo poveikiai gali rodyti, kad Jūs suvalgote riebalų daugiau nei turėtumėte.

Jūs galite išmokyti sumažinti su mityba susijusių gydymo poveikių, laikydamiesi šių nurodymų:

- Sumažinto riebalų kiekio dietos pradėkite laikytis prieš kelias dienas ar net savaitę iki pradėdami vartoti kapsules.
- Atkreipkite dėmesį, kiek riebalų yra Jūsų mėgstamame maiste ir kokio dydžio porcijas valgote. Jūs galite nustebti sužinoję, kaip lengva viršyti numatomą suvartoti riebalų kiekį vieno valgymo metu.
- Tolygiai paskirstykite paros riebalų kiekį visiems valgymams. „Netaupykite“ leistinų riebalų ir kalorijų kiekio, kad po to juos galėtumėte išnaudoti desertui arba labai riebiam patiekalui, kaip galima elgtis kitų svorio mažinimo programų metu.
- Dauguma žmonių, kuriems atsirado šių poveikių, juos įvertino kaip kontroliuojamus, pritaikant dietą.

Nesirūpinkite, jeigu nejaučiate jokių šių sutrikimų. Tai nereiškia, kad kapsulės Jūsų neveikia.

5. KAIP LAIKYTI alli

- Laikyti vaikams nepasiekiamoje ir nepastebimoje vietoje.
- Ant dėžutės nurodytam tinkamumo laikui pasibaigus, alli vartoti negalima.
- Laikyti ne aukštesnėje kaip 25 °C temperatūroje.
- Talpyklę laikyti sandariai uždarytą, kad kapsulės būtų apsaugotos nuo drėgmės.
- Butelyje yra dvi sandarios talpyklės su kvarco geliu, kad kapsulės būtų sausos. Laikykite talpykles butelyje. Nenurykite jų.
- alli paros dozę galite laikyti mėlynojoje nešiojamoje dėžutėje (*Shuttle*), kuri yra šioje pakuotėje. Sunaikinkite bet kokias kapsules, laikytas nešiojamoje dėžutėje ilgiau nei vieną mėnesį.

6. KITA INFORMACIJA

alli sudėtis

Veiklioji medžiaga yra orlistatas. Kiekvienos kietos kapsulės sudėtyje yra 60 mg orlistato.

Pagalbinės medžiagos

- Kapsulės užpildas: mikrokristalinė celiuliozė (E460), karboksimetilkrakmolo A natrio druska, povidonas (E1201), natrio laurilsulfatas, talkas.
- Kapsulės apvalkalas: želatina, indigokarminas (E132), titano dioksidas (E171), natrio laurilsulfatas, sorbitano monolauratas, juodasis rašalas (šelakas, juodasis geležies oksidas (E172), propilenglikolis).
- Kapsulės apvadas: želatina, polisorbata 80, indigokarminas (E132).

alli išvaizda ir kiekis pakuotėje

alli kapsulės yra žalsvai melsvos spalvos, per vidurį jas juosia tamsiai mėlynos spalvos apvadas, ant jų įspaustas užrašas „alli“.

alli gali būti tiekiamas pakuotėmis po 42, 60, 84 arba 90 kietų kapsulių.

Gali būti tiekiamos ne visų dydžių pakuotės.

Šioje pakuotėje yra mėlynoji nešiojamoji dėžutė (*Shuttle*), skirta laikyti Jūsų alli paros dozei.

Rinkodaros teisės turėtojas ir gamintojas

Rinkodaros teisės turėtojas:

Glaxo Group Limited
Glaxo Wellcome House
Berkeley Avenue
Greenford
Middlesex
UB6 0NN
Jungtinė Karalystė

Gamintojas:

Famar, 190 11 Avlona, Graikija
arba
Catalent UK Packaging Limited, Sedge Close, Headway, Great Oakley, Corby,
Northamptonshire NN18 8HS, Jungtinė Karalystė.

Jeigu apie šį vaistą norite sužinoti daugiau, kreipkitės į vietinį rinkodaros teisės turėtojo atstovą.

Daugiau informacijos apie alli svorio mažinimo programą rasite savo šalies alli interneto svetainėje.

België/Belgique/Belgien

GlaxoSmithKline s.a./n.v.
Tél/Tel: + 32 2 656 2900

www.alli.be

Luxembourg/Luxemburg

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

www.alli.be

България

ГлаксоСмитКлайн Консюмър Хелткѐър
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

Malta

GlaxoSmithKline (Malta) Limited
Tel: + 356 21 238131

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
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

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 / 390 110-40

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 (GSK) 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 80200

Italia

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

www.alli.it

Κύπρος

Εκπρόσωπος του Κατόχου Άδειας
Κυκλοφορίας: 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

UAB „GlaxoSmithKline“, Lietuva
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 30 625
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

Šis pakuotės lapelis paskutinį kartą patvirtintas

Naujausią išsamią informaciją apie šį vaistą galite rasti Europos vaistų agentūros (EMA) interneto svetainėje <http://www.emea.europa.eu/>.

KITA NAUDINGA INFORMACIJA**Antsvorio keliama rizika**

Svarbu žinoti, kad antsvoris gali pakenkti Jūsų sveikatai. Padidėja rizika susirgti šiomis ligomis:

- aukštas kraujo spaudimas;
- cukrinis diabetas;
- širdies ligos;
- insultas;
- tam tikros vėžio formos;
- osteoartritas.

Pasitarkite su gydytoju dėl šių būklių išsivystymo rizikos.

Svorio mažėjimo nauda

Svorio mažinimas ir jo palaikymas, pvz., dietos laikymasis ir fizinio aktyvumo didinimas, gali padėti sumažinti sunkių sveikatos sutrikimų riziką ir išsaugoti Jūsų sveikatą.

Naudingi patarimai dėl dietos ir numatomo suvartoti kalorijų ir riebalų kiekio, vartojant alli

Vartojant alli kartu reikia laikytis sumažinto kaloringumo ir mažai riebalų turinčios dietos. Kapsulės veikia, neleidamos absorbuotis kai kuriems riebalams, bet Jūs ir toliau galite valgyti pagrindinių medžiagų grupių maistą. Nors Jums reikia sekti, kiek kalorijų ir riebalų Jūs vartojate, svarbu laikytis subalansuotos dietos. Turėtumėte rinktis maistą, kurio sudėtyje yra įvairių maistinių medžiagų ir išmokti maitintis sveikai.

Kalorijų ir riebalų kiekio svarba

Kalorijos yra kūnui reikalingos energijos matavimo vienetas. Jos kartais vadinamos kilokalorijomis arba kcal. Energija taip pat gali būti matuojama kilodžauliais, kurie būna nurodyti ant maisto etikečių.

- Kalorijų norma yra didžiausias kalorijų kiekis, kurį suvartojate kiekvieną dieną. Žiūrėkite toliau šiame skyriuje pateiktą lentelę.
- Riebalų norma yra didžiausias gramų kiekis, kurį suvalgote kiekvieno valgio metu. Riebalų normų lentelę, padedančią nustatyti numatomų suvartoti kalorijų kiekį, žiūrėkite toliau.
- Kapsulių veikimo būdas yra toks, kad kontroliuoti numatomų suvartoti riebalų kiekį yra svarbiausia sąlyga. Vartojant alli kapsules, Jūsų organizmas pašalins daugiau riebalų, todėl jis gali sunkiai susidoroti su tokiu kiekiu riebalų, kiek jų valgydavote anksčiau. Laikydami savo nustatytos riebalų normos, Jūs pagerinsite svorio mažinimo rezultatus ir sumažinsite dėl mitybos atsirandančių gydymo poveikių riziką.
- Svorį Jūs turėtumėte mažinti palaipsniui ir tolygiai, maždaug po 0,5–1 kg per savaitę.

Kaip nustatyti galimą suvartoti kalorijų kiekį

Toliau esanti lentelė sudaryta taip, kad joje nurodomas per dieną suvartotinų kalorijų kiekis yra maždaug 500 kalorijų mažesnis, nei reikia Jūsų kūno svoriui palaikyti. Per savaitę suvartotinos kalorijos sumažinamos 3500, o tai sudaro kalorijų kiekį, kurį išskiria maždaug 0,5 kg riebalų.

Vien tik nustatytas kalorijų kiekis leis Jums palaipsniui ir tolygiai per savaitę atsikratyti apie 0,5 kg svorio, nejaučiant nusivylimo ar alkio.

Nerekomenduojama suvartoti mažiau kaip 1200 kalorijų per parą.

Norėdami nustatyti galimų suvartoti kalorijų kiekį, turite žinoti savo fizinio aktyvumo lygį. Kuo aktyvesni esate, tuo daugiau kalorijų galite suvartoti.

- Mažas aktyvumas reiškia, kad Jūs vaikštote mažai arba visai nevaikštote, nelipate laiptais, nedirbate sode arba neužsiimate kita kasdienine fizine veikla.
- Vidutinis aktyvumas reiškia, kad kasdieninės fizinės veiklos metu Jūs sunaudojate 150 kalorijų. Vidutinio aktyvumo pavyzdžiai yra ėjimas maždaug 3 kilometrus (2 mylias), darbas sode 30–45 minutes, bėgimas 2 kilometrus (1,25 mylias) per 15 minučių. Pasirinkite lygį, kuris labiausiai atitinka Jūsų kasdieninį gyvenimą. Jeigu abejojate, kurį lygį pasirinkti, rinkitės mažą aktyvumą.

Moterys

Mažas aktyvumas	Mažiau nei 68,1 kg	1200 kalorijų
	Nuo 68,1 kg iki 74,7 kg	1400 kalorijų
	Nuo 74,8 kg iki 83,9 kg	1600 kalorijų
	84,0 kg ir daugiau	1800 kalorijų
Vidutinis aktyvumas	Mažiau nei 61,2 kg	1400 kalorijų
	Nuo 61,3 kg iki 65,7 kg	1600 kalorijų
	65,8 kg ir daugiau	1800 kalorijų

Vyrai

Mažas aktyvumas	Mažiau nei 65,7 kg	1400 kalorijų
	Nuo 65,8 kg iki 70,2 kg	1600 kalorijų
	70,3 kg ir daugiau	1800 kalorijų
Vidutinis aktyvumas	59 kg ir daugiau	1800 kalorijų

Kaip nustatyti galimų suvartoti riebalų kieki

Toliau esanti lentelė parodo, kaip nustatyti galimų suvartoti riebalų kieki, remiantis per parą leidžiamu suvartoti kalorijų kiekiu. Turite suplanuoti valgyti tris kartus per dieną. Pvz., jei nustatėte 1400 kalorijų ribą, didžiausias leidžiamų suvartoti su maistu riebalų kiekis būtų 15 g. Norint išlaikyti leidžiamą suvartoti riebalų kieki, užkandžiuose negali būti daugiau nei 3 g riebalų.

Kalorijų kiekis, kurį galite suvartoti per parą	Didžiausias leidžiamas riebalų, gaunamų su pagrindiniu maistu, kiekis	Didžiausias leidžiamas riebalų, gaunamų su užkandžiais, kiekis
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Atsiminkite:

- Laikykitės realių kalorijų ir riebalų normų ribų. Tai padės Jums ilgai išlaikyti svorio mažėjimą.
- Rašykite į savo maisto dienoraštį, ką valgote, taip pat ir kalorijų bei riebalų kiekius.
- Prieš pradėdami vartoti kapsules pasistenkite būti fiziškai aktyvesni. Fizinis aktyvumas yra svarbi sudedamoji svorio mažinimo programos dalis. Nepamirškite pasitarti su gydytoju, jei anksčiau nebuvo fiziškai aktyvūs.
- Išlikite fiziškai aktyvūs vartodami alli ir baigę gydymą.

alli svorio mažinimo programa susideda iš kapsulių, mitybos plano, įvairių priemonių, padėsiančių Jums sužinoti, kaip laikytis sumažinto kaloringumo ir mažai riebalų turinčios dietos, bei nurodymų, kaip tapti aktyvesniems.

alli interneto svetainėje (naudokite nuorodą į specialią interneto svetainę, kuri yra vietinių atstovybių sąrašė, pateiktame anksčiau), yra daug informacijos apie fizinio aktyvumo tipus, neriebaus maisto receptų ir kitų naudingų žinių, kurios padės Jums gyventi sveikai ir išlaikyti Jūsų pasiektą svorį, taip pat rasite išsamią „Svorio mažinimo programą“, kuri individualiai pritaikyta Jums.

Apsilankykite www.alli.lt