

PAKNINGSVEDLEGG: INFORMASJON TIL BRUKEREN

alli 60 mg kapsler, harde

Orlistat

Les nøye gjennom dette pakningsvedlegget. Det inneholder informasjon som er viktig for deg. Dette legemidlet er reseptfritt. Likevel må det brukes riktig for å oppnå best mulig resultat.

- Ta vare på dette pakningsvedlegget. Du kan få behov for å lese det igjen.
- Spør legen din eller på apoteket dersom du trenger mer informasjon eller råd.
- Dersom du ikke går ned i vekt etter bruk av alli i 12 uker bør du rådføre deg legen din eller apotek. Det kan være du må stoppe behandlingen med alli.
- Kontakt lege eller apotek dersom noen av bivirkningene blir plagsomme eller du merker bivirkninger som ikke er nevnt i dette pakningsvedlegget.

I dette pakningsvedlegget finner du informasjon om:

1. Hva alli er, og hva det brukes mot
 - Risiko med å være overvektig
 - Hvordan alli virker
2. Hva du må ta hensyn til før du bruker alli
 - Bruk ikke alli
 - Vis forsiktighet ved bruk av alli
 - Bruk av andre legemidler
 - Inntak av alli sammen med mat og drikke
 - Graviditet og amming
 - Kjøring og bruk av maskiner
3. Hvordan du bruker alli
 - Forberede vekttap
 - Valg av startdato
 - Beslutte vektreduksjonsmål
 - Beslutte kalori- og fettmål
 - Bruk av alli
 - Voksne fra og med 18 år
 - Hvor lenge bør jeg ta alli
 - Dersom du tar for mye av alli
 - Dersom du har glemt å ta alli
4. Mulige bivirkninger
 - Alvorlige bivirkninger
 - Svært vanlige bivirkninger
 - Vanlige bivirkninger
 - Effekter sett på blodprøver
 - Hvordan håndtere diettavhengige virkninger av behandlingen
5. Hvordan du oppbevarer alli
6. Ytterligere informasjon
 - Sammensetning av alli
 - Hvordan alli ser ut og innholdet i pakningen
 - Innehaver av markedsføringstillatelse og tilvirkere
 - Ytterligere nyttig informasjon

1. HVA alli ER, OG HVA DET BRUKES MOT

alli er et vektreduserende legemiddel til voksne fra og med 18 år som er overvektige med kroppsmasseindeks (BMI) på 28 eller mer. alli bør brukes sammen med en kalorifattig, fettredusert diett.

BMI er en måte å finne ut om du har en sunn vekt eller om du er overvektig i forhold til høyden din. Tabellen nedenfor vil hjelpe deg med å finne ut om du er overvektig og om alli er riktig for deg.

Finn høyden din i tabellen. Hvis vekten din er mindre enn det som er angitt for din høyde, skal du ikke bruke alli.

Høyde	Vekt
150 cm	63 kg
155 cm	67,25 kg
160 cm	71,75 kg
165 cm	76,25 kg
170 cm	81 kg
175 cm	85,75 kg
180 cm	90,75 kg
185 cm	95,75 kg
190 cm	101 kg

Risiko med å være overvektig

Overvekt øker risikoen for utvikling av en rekke alvorlige helseproblemer som diabetes og hjertesykdom. Disse tilstandene medfører ikke nødvendigvis uvelhet, så du bør konsultere lege for en generell helsesjekk.

Hvordan alli virker

Virkestoffet (orlistat) i alli virker i fordøyelsessystemet ved å forhindre kroppen din fra å absorbere fett fra det du spiser. Det blokkerer omtrent en fjerdedel av opptaket (absorpsjonen) av fett fra kosten. Dette fett vil skilles ut av kroppen sammen med avføringen din. Du kan oppleve diettavhengige virkninger av behandlingen (se punkt 4). Det er derfor viktig at du bestemmer deg for at du skal holde deg til en fettfattig diett for å minske disse virkningene. Dersom du klarer det, vil virkningen av disse kapslene bistå innsatsen din ved å hjelpe deg å gå ned i vekt sammenlignet med diett alene. For hver 2 kg du går ned med kun diett, kan alli hjelpe deg å gå ned ytterligere 1 kg.

2. HVA DU MÅ TA HENSYN TIL FØR DU BRUKER alli

Bruk ikke alli dersom du

- er under 18.
- er gravid eller ammer.
- bruker ciklosporin, som brukes etter organtransplantasjoner, til alvorlig leddgikt og ved noen alvorlige hudsykdommer.
- bruker warfarin eller andre blodfortynnende legemidler.
- er allergisk (overfølsom) overfor orlistat eller et av de andre innholdsstoffene i alli, se punkt 6 for ytterligere informasjon.
- har kolestase (tilstand der gallepassasjen fra leveren er blokkert).
- har problemer med opptak av mat (kronisk malabsorpsjonsyndrom) diagnostisert av lege.

Vis forsiktighet ved bruk av alli

Dersom du har diabetes. Informer legen din da det kan være nødvendig å tilpasse din diabetesmedisin.

Dersom du har nyresykdom. Snakk med legen din før du tar alli hvis du har problemer med nyrene. Bruk av orlistat kan være forbundet med nyrestein hos pasienter som lider av en kronisk nyresykdom.

Bruk av andre legemidler

alli kan påvirke effekten til noen av legemidlene du bruker.

Rådfør deg med lege eller apotek dersom du bruker eller nylig har brukt andre legemidler, dette gjelder også reseptfrie legemidler.

Bruk ikke alli samtidig med disse legemidlene

- Ciklosporin: Ciklosporin brukes etter organtransplantasjoner, til alvorlig leddgikt og ved noen alvorlige hudsykdommer.
- Warfarin eller andre blodfortynnende legemidler.

P-piller og alli

- P-piller kan være mindre effektive hvis du får kraftig diaré. Bruk et ekstra prevensjonsmiddel hvis du får kraftig diaré.

Multivitaminpreparater og alli

- Det anbefales at du tar et multivitaminpreparat hver dag. alli kan redusere opptaket av noen vitaminer. Multivitaminpreparatet bør inneholde vitaminene A, D, E og K. Du bør ta multivitaminpreparatet ved sengetid, ikke samtidig med alli, for å forsikre deg om at vitaminene blir tatt opp i kroppen.

Rådfør deg med lege før du bruker alli dersom du bruker

- amiodaron, brukes for problemer med hjerterytmen.
- akarbose, brukes ved diabetes.
- levotyrosin (en stoffskiftemedisin). Det kan være nødvendig å justere dosen og å ta medisinen på et annet tidspunkt på dagen.
- medisiner mot epilepsi. Du må snakke med legen din om eventuelle endringer i hyppighet og alvorlighet av krampeanfallet.

Rådfør deg med legen din eller apotek når du bruker alli

- dersom du bruker et legemiddel mot høyt blodtrykk da det kan være nødvendig å justere dosen din.
- dersom du bruker et legemiddel mot høyt kolesterol da det kan være nødvendig å justere dosen din.

Inntak av alli sammen med mat og drikke

alli bør brukes sammen med en kalorifattig, fettreduert diett. Prøv å starte denne dietten før behandlingsstart. For informasjon om hvordan du kan bestemme kalori- og fettmålene dine, se *Ytterligere nyttig informasjon*, i de blå sidene i punkt 6.

Ta alli like før, under eller inntil en time etter måltider. Dette betyr vanligvis en kapsel ved frokost, lunsj og middag. Dersom du glemmer et måltid eller hvis måltidet ikke inneholder fett, skal du ikke ta en kapsel. alli virker ikke dersom måltidet ikke inneholder noe fett.

Dersom du spiser et fettriikt måltid, skal du ikke ta mer enn den anbefalte dosen. Dersom du tar kapselen sammen med et fettriikt måltid, øker risikoen for å utvikle diettavhengige virkninger av behandlingen (se punkt 4). Forsøk til enhver tid å unngå fettrike måltider sammen med alli.

Graviditet og amming

Bruk ikke alli dersom du er gravid eller ammer.

Kjøring og bruk av maskiner

alli påvirker sannsynligvis ikke din evne til å kjøre bil og bruke maskiner.

3. HVORDAN DU BRUKER alli

Forberede vekttap

1. Valg av startdato

Velg dagen du vil starte behandlingen på forhånd. Før du starter å bruke kapslene, bør du begynne med den kalorifattige, fettreduerte dietten din og gi kroppen din et par dager på å tilpasse seg dine nye spisevaner. Noter alt du spiser i en matdagbok. Matdagbøker er effektive fordi de gjør deg oppmerksom på hva du spiser, hvor mye du spiser og gir deg et grunnlag for å gjøre forandringer.

2. Beslutte vektreduksjonsmål

Tenk på hvor mye du ønsker å gå ned i vekt og sett deretter et vektmål. Et realistisk mål er en reduksjon på 5 % til 10 % av startvekten din. Vekttapet ditt vil variere fra uke til uke. Du bør sikte deg inn på et trinnvis og jevnt vekttap på omtrent 0,5 kg per uke.

3. Beslutte kalori- og fettmål

For å oppnå ditt vektreduksjonsmål, bør du bestemme deg for to daglige mål, ett for kalorier og ett for fett. Ytterligere råd finner du i *Ytterligere nyttig informasjon*, i de blå sidene i punkt 6.

Bruk av alli

Voksne fra og med 18 år

- Ta 1 kapsel 3 ganger daglig.
- Ta alli like før, under eller inntil en time etter måltider. Dette betyr vanligvis 1 kapsel til frokost, lunsj og middag. Sørg for at dine 3 hovedmåltider er velbalanserte, kalorifattige og fettreduerte.
- Dersom du glemmer et måltid eller hvis måltidet ikke inneholder fett, skal du ikke ta 1 kapsel. alli virker ikke dersom måltidet ikke inneholder noe fett.
- Svelg kapselen hel med vann.
- Ikke ta mer enn 3 kapsler daglig.
- Du kan oppbevare din daglige dose alli i det blå etuiet (Shuttle) som er inkludert i denne pakningen.
- Spis fettfattige måltider for å redusere sannsynligheten for diettavhengige virkninger av behandlingen (se punkt 4).
- Prøv å starte med mer trening før du starter behandlingen. Fysisk aktivitet er en viktig del av et vektreduksjonsprogram. Rådfør deg med legen din dersom du ikke har trent tidligere.
- Forsett å mosjonere mens du tar alli og etter at du har sluttet å ta det.

Hvor lenge bør jeg ta alli?

- alli bør ikke tas lenger enn i 6 måneder.
- Oppsøk lege eller apotek for råd hvis du ikke går ned i vekt etter å ha tatt alli i 12 uker. Det kan være at du må slutte med alli.
- Et vellykket vekttap er ikke kun knyttet til å endre spisevanene for en kort periode, for så å gå tilbake til de gamle vanene. Mennesker som går ned i vekt og opprettholder vekttapet, endrer livsstilen sin hvilket også inkluderer hva de spiser og hvor aktive de er.

Dersom du tar for mye av alli

Ikke ta flere enn 3 kapsler daglig.

→ Kontakt lege umiddelbart dersom du tar for mange kapsler.

Dersom du har glemt å ta alli

Dersom du glemmer en kapsel:

- Ta den glemte dosen hvis det er mindre enn 1 time siden det siste hovedmåltidet.
- Hvis det er mer enn 1 time siden det siste hovedmåltidet, skal du ikke ta den glemte kapselen. Vent og ta den neste kapselen som vanlig til neste hovedmåltid.

Hvis du har ytterligere spørsmål om bruken av dette legemidlet, kontakt lege eller apotek.

4. MULIGE BIVIRKNINGER

Som alle legemidler kan alli forårsake bivirkninger, men ikke alle får det.

De fleste vanlige bivirkningene forbundet med alli (f.eks. avgi tarmgass med eller uten oljelignende flekker, plutselige eller hyppigere avføringstrang og bløt avføring) skyldes måten det virker på (se punkt 1). Spis fettfattige måltider for å minske disse diettavhengige virkninger av behandlingen.

Alvorlige bivirkninger

Det er ikke kjent hvor ofte disse bivirkningene forekommer

Alvorlige allergiske reaksjoner

- Tegn på en alvorlig allergisk reaksjon omfatter: alvorlige pustevansker, svette, utslett, kløe, hovent ansikt, økt puls, kollaps.
- Stopp behandlingen. Søk medisinsk hjelp umiddelbart.

Andre alvorlige bivirkninger

- Blødning fra endetarmen (rektum).
 - Divertikulitt (betennelse i tykktarmen). Symptomer kan omfatte smerter i nedre del av magen, spesielt på venstre side, muligens med feber og forstoppelse.
 - Pankreatitt (betennelse i bukspyttkjertelen). Symptomer kan være kraftige smerter i buken og noen ganger med stråling mot ryggen, muligens med feber, kvalme og oppkast.
 - Blemmer på huden (inkludert blemmer som det går hull på).
 - Kraftige magesmerter forårsaket av gallestener.
 - Hepatitt (leverbetennelse). Symptomer kan inkludere at hud og øyne blir gule, kløe, magesmerter og ømhet over leveren.
- Stopp behandlingen. Informer lege dersom du får noen av disse bivirkningene.

Svært vanlige bivirkninger

Disse kan oppstå hos mer enn 1 av 10 som tar alli

- Avgi tarmgass med eller uten oljelignende flekker.
 - Plutselig avføringstrang.
 - Fettrik/oljeaktig avføring.
 - Bløt avføring.
- Informer lege eller apotek dersom noen av bivirkningene blir kraftige eller plagsomme.

Vanlige bivirkninger

Disse kan oppstå hos opptil 1 av 10 som tar alli

- Magesmerter.
- Avføringslekkasje.
- Rennende/flytende avføring.
- Hyppigere avføring.
- Uro

→ Informer lege eller apotek dersom noen av bivirkningene blir kraftige eller plagsomme.

Effekter sett på blodtester:

Det er ikke kjent hvor ofte disse effektene forekommer

- Økning i nivået av noen leverenzymmer.
- Effekt på blodlevring hos personer som tar warfarin eller andre blodfortynnende legemidler (antikoagulantia).

→ Ved blodprøvetaking bør du informere legen din at du bruker alli.

Kontakt lege eller apotek dersom noen av bivirkningene blir plagsomme eller du merker bivirkninger som ikke er nevnt i dette pakningsvedlegget.

Hvordan håndtere diettavhengige virkninger av behandlingen

De vanligste bivirkningene er forårsaket av hvordan kapslene virker og stammer fra noe av fettene som skiller ut av kroppen din. Disse effektene forekommer typisk i løpet av de første ukene av behandlingen, før du har lært å begrense mengden av fett i dietten din. Slike diettavhengige virkninger av behandlingen kan være et signal om at du har spist mer fett enn du burde.

Du kan lære hvordan du begrenser omfanget av diettavhengige virkninger av behandlingen ved å følge disse retningslinjene:

- Begynn med den fettfattige dietten et par dager eller til og med en uke før du starter behandlingen.
- Undersøk hvor mye fett favorittmaten din typisk inneholder og størrelsen på porsjonene dine. Ved å gjøre deg kjent med porsjonene, reduserer du sannsynligheten for tilfeldigvis å overskride fettmålet ditt.
- Fordel den tillatte fettmengden jevnt utover alle måltidene dine. Du skal ikke "spare" tillatte mengder fett og kalorier for så å kaste deg over et fettriikt måltid eller dessert som du muligens har gjort på andre vektreduksjonsprogrammer.
- De fleste som opplever disse effektene finner ut at de både kan håndtere og kontrollere disse effektene ved å justere dietten sin.

Ikke bli bekymret dersom du ikke opplever noen av disse problemene. Det betyr ikke at kapslene ikke virker.

5. HVORDAN DU OPPBEVARER alli

- Oppbevares utilgjengelig for barn.
- Bruk ikke alli etter utløpsdatoen som er angitt på pakningen og flasken etter "Utløpsdato". Utløpsdatoen henviser til den siste dagen i den måneden.
- Oppbevares ved høyst 25 °C.
- Hold beholderen tett lukket for å beskytte mot fuktighet.
- Medisinbeholderen inneholder 2 forseglede beholdere som inneholder silika gel som sørger for at kapslene forblir tørre. Oppbevar disse beholderne i medisinbeholderen. Skal ikke svelges.
- Du kan også oppbevare din daglige dose alli i det blå etuiet (Shuttle) som er inkludert i denne pakningen. Kapsler som er lagret lenger enn 1 måned i etuiet, skal kastes.
- Legemidler skal ikke kastes i avløpsvann eller sammen med husholdningsavfall. Spør på apoteket hvordan legemidler som ikke er nødvendig lenger skal kastes. Disse tiltakene bidrar til å beskytte miljøet.

6. YTTERLIGERE INFORMASJON

Sammensetning av alli

Virkestoff i alli er orlistat. Hver harde kapsel inneholder 60 mg orlistat.

Hjelpestoffer er:

- Kapselinnhold: mikrokrystallinsk cellulose (E 460), natriumstivelseglykolat, povidon (E 1201), natriumlaurylsulfat, talkum.
- Kapselskall: gelatin, indigotin (E 132), titandioksid (E 171), natriumlaurylsulfat, sorbitanmonolaurat, svart blekk (skjellakk, svart jernoksid (E172), propylenglykol).
- Kapselbånd: gelatin, polysorbat 80, indigotin (E 132).

Hvordan alli ser ut og innholdet i pakningen

alli kapsler har en turkis over- og underdel med et mørkeblått bånd på midten og er merket med "alli".

alli er tilgjengelig i pakningsstørrelser på 42, 60, 84, 90 og 120 kapsler. Ikke alle pakningsstørrelser vil nødvendigvis bli markedsført.

Et blått etui (Shuttle) er inkludert i denne pakningen for å oppbevare din daglige dose med alli.

Innehaver av Markedsføringstillatelsen og Tilvirkere

Innehaver av Markedsføringstillatelsen: Glaxo Group Limited, Glaxo Wellcome House, Berkeley Avenue, Greenford, Middlesex, UB6 0NN, Storbritannia.

Tilvirkere: Famar, 190 11 Avlona, Hellas.

Catalent UK Packaging Limited, Sedge Cross, Headway, Great Oakley, Corby, Northamptonshire NN18 8HS, Storbritannia.

For ytterligere informasjon om dette legemidlet bes henvendelser rettet til den lokale representant for Innehaveren av Markedsføringstillatelsen.

Du kan også besøke den landsspesifikke hjemmesiden til alli for ytterligere informasjon om vektreduksjonsprogrammet for alli.

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 Хелткєър

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

Nederland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare BV

Tel: + 31 (0)30 693 8780

nlch-info@gsk.com

www.alliplan.dk

Deutschland

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

www.alliprogramm.de

Eesti

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

www.alli.gsk.ee

Ελλάδα

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

www.alli.gr

España

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, S.A.
Tel: + 34 902 014 400

www.alli.com.es

France

GlaxoSmithKline Santé Grand Public
Tél.: + 33 (0)1 39 17 80 00

www.alliprogramme.fr

Ireland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
(Ireland) Limited
Tel: + 353 (0)1 495 5000

www.alli.ie

Ísland

GlaxoSmithKline ehf.
Sími: +354 530 3700

Italia

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

www.alli.it

www.alli.nl

Norge

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

www.alliplan.no

Österreich

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

www.alliprogramm.at

Polska

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.
Tel.: + 48 (0)22 576 96 00

www.alli.pl

Portugal

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare – Produtos
para a Saúde e Higiene, Lda, Lda.
Tel: 800201343
LIS.FI-CH@gsk.com

www.alli.pt

România

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

www.alli.ro

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 3030 100
Finland.tuoteinfo@gsk.com

www.alliplan.fi

Κύπρος

Χ.Α.Παπαέλληνας & Σία Λτδ,
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 UK
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

Dette pakningsvedlegget ble sist godkjent 08/2011

Detaljert informasjon om dette legemiddel er tilgjengelig på nettstedet til Det europeiske legemiddelkontoret (European Medicines Agency): <http://www.ema.europa.eu/>.

YTTERLIGERE NYTTIG INFORMASJON

Risiko med å være overvektig

Overvekt påvirker helsen din og øker risikoen for utvikling av en rekke alvorlige helseproblemer som:

- Høyt blodtrykk.
- Diabetes.
- Hjertesykdom.
- Slag.
- Visse former for kreft.
- Osteoartritt.
- Rådfør deg med legen din om risikoen din for å utvikle disse sykdommene.

Viktigheten av vektreduksjon

Å gå ned i vekt og opprettholde vekttap, f.eks, ved å forbedre dietten din og øke din fysiske aktivitet, kan hjelpe med å redusere risikoen for alvorlige helseproblemer og forbedre helsen din.

Nyttige tips for dietten din og kalori- og fettmålene dine mens du bruker alli

alli bør brukes sammen med en kalorifattig, fettredusert diett. Kapslene virker ved å hindre absorpsjonen av noe av fettene du spiser, men du kan fremdeles spise mat fra alle de vesentlige matkildene. Selv om du bør fokusere på kaloriene og fettene du spiser er det viktig med en balansert diett. Du bør velge måltider som inneholder en rekke forskjellige næringsstoffer og endre til langsiktige, sunne spisevaner.

Forstå viktigheten av kalori- og fettmål

Kalorier er et mål for den energien kroppen din trenger. Noen ganger kalles det kilokalorier eller kcal. Energi kan også måles i kilojoule, som du også kan se på matetikettene.

- Kalorimålet er det maksimale antall kalorier du kan spise hver dag. Se tabellen senere i dette punktet.
- Fettmålet ditt er det maksimale antall gram fett du kan spise i hvert måltid. Tabellen for fettmål følger etter informasjonen om hvordan du bestemmer kalorimålet ditt.
- Kontroll av fettmålet ditt er avgjørende for hvor godt kapslene virker. Bruk av alli medfører at kroppen din vil presse mer fett gjennom tarmen og derfor vil ha problemer med å takle samme fettinntak som tidligere. Ved å treffe fettmålet ditt vil du dermed maksimere resultatene ved vekttap og minimalisere risikoen for diettavhengige virkninger av behandlingen.
- Du bør sikte deg inn på et gradvis og jevnt vekttap. Et vekttap på 0,5 kg per uke er ideelt.

Hvordan du kan bestemme kalorimålet ditt

Tabellen nedenfor er utarbeidet slik at du får et kalorimål som er 500 færre kalorier per dag enn hva kroppen din behøver for å opprettholde din nåværende kroppsvekt. Summert blir dette 3500 færre kalorier per uke som tilsvarer omtrent antall kalorier i 0,5 kg fett.

Kalorimålet ditt alene bør medføre et gradvis, jevnt vekttap på omtrent 0,5 kg per uke, uten en følelse av frustrasjon eller savn.

Det anbefales ikke å spise færre enn 1200 kalorier per dag.

Det er viktig at du kjenner ditt aktivitetsnivå for å kunne bestemme et riktig kalorimål. Jo høyere aktivitetsnivå, desto høyere kalorimål.

- Lav aktivitet betyr at du i det daglige går lite eller ingenting, går lite eller ingenting i trapper, lite eller ikke noe hagearbeid eller andre fysiske aktiviteter.
- Moderat aktivitet betyr at du forbrenner omkring 150 kalorier per dag ved fysisk aktivitet, f.eks. går tre kilometer, hagearbeid i 30 til 45 minutter eller løper to kilometer på 15 minutter. Velg det aktivitetsnivået du mener passer best til dine daglige rutiner. Dersom du er usikker på hvilket nivå du tilhører, bør du velge Lav aktivitet.

Kvinner

Lav aktivitet	Mindre enn 68,1 kg	1200 kalorier
	68,1 kg til 74,7 kg	1400 kalorier
	74,8 kg til 83,9 kg	1600 kalorier
	84,0 kg og mer	1800 kalorier
Moderat aktivitet	Mindre enn 61,2 kg	1400 kalorier
	61,3 kg til 65,7 kg	1600 kalorier
	65,8 kg og mer	1800 kalorier

Menn

Lav aktivitet	Mindre enn 65,7 kg	1400 kalorier
	65,8 kg til 70,2 kg	1600 kalorier
	70,3 kg og mer	1800 kalorier
Moderat aktivitet	59,0 kg og mer	1800 kalorier

Hvordan du kan bestemme fettmålet ditt

Den etterfølgende tabellen viser hvordan du skal bestemme fettmålet ditt basert på mengden tillatte kalorier per dag. Du bør planlegge tre daglige måltider. Dersom du f.eks. har satt et mål på 1400 kalorier per dag, vil den maksimale tillatte fettmengden være 15 g per måltid. For å være innenfor den daglige, tillatte fettmengden din, bør snacks ikke inneholde mer enn 3 g fett.

Antall kalorier du kan spise per dag	Maksimalt tillatt fettmengde per dag	Maksimalt tillatt fettmengde fra snacks per dag
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Husk

- Hold deg til realistiske kalori- og fettmål da dette er en god måte å opprettholde et langsiktig vekttap.
- Skriv ned hva du spiser, inkludert kalori- og fettinnhold, i en matdagbok.
- Før du starter behandlingen, bør du prøve og være mer fysisk aktiv. Fysisk aktivitet er en viktig del av et vektreduksjonsprogram. Husk å rådføre deg med legen din først dersom du ikke har trent tidligere.
- Fortsett med å være aktiv mens du tar alli og etter at du har stoppet behandlingen.

Vektreduksjonsprogrammet til alli kombinerer kapslene med en spiseplan og en rekke hjelpemidler for å hjelpe deg å forstå hvordan du kan spise en kalorifattig, fettredusert diett samt retningslinjer for økt aktivitet.

Hjemmesiden til alli (vennligst se på den landsspesifikke listen over hjemmesider som er inkludert i listen over de lokale representantene overfor) gir deg en rekke interaktive hjelpemidler, fettfattige oppskrifter, tips for fysisk aktivitet og annen nyttig informasjon som kan hjelpe deg til et sunt liv og til å oppnå dine vektreduksjonsmål samt et vektreduksjonsprogram som er tilpasset dine behov.

Besøk www.alliplan.no