

TEVA

INFORMAČNÍ BROŽURA

EDUKAČNÍ MATERIÁL

1 Úvodní poznámky



Koupil(a) jste si Orlistat Teva, protože chcete snížit Vaši nadváhu a zlepšit tak Váš 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 Orlistat Teva užívat, si pečlivě přečtěte příbalovou informaci. Pouze příbalová informace totiž obsahuje všechny informace vztahující se k užívání přípravku. Tato brožura se zaměřuje pouze na speciální (bezpečnostní) otázky užívání Orlistatu Teva.
- Užívejte Orlistat Teva pouze pokud je Vám 18 let nebo více a Váš Body Mass Index (BMI) je 28 nebo vyšší.
- Pokud nezhubnete během 12 týdnů užívání Orlistatu Teva, poradte se se svým lékařem nebo lékárníkem.
- Léčba přípravkem Orlistat Teva by neměla trvat déle než 6 měsíců.

2 Body Mass Index (BMI)



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):

$$\text{BMI} = \text{Hmotnost v kg} / (\text{Výška v m})^2$$

Orlistat Teva smíte užívat, pouze pokud je Váš Body Mass Index 28 nebo vyšší. Tabulka níže Vám pomůže zjistit, zda trpíte nadváhou a zda je pro Vás Orlistat Teva vhodný. V tabulce si najděte svoji výšku. Pokud je Vaše hmotnost nižší, než je hmotnost uvedená v tabulce pro Vaši výšku, Orlistat Teva 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

3 Jak Orlistat Teva funguje:



Orlistat Teva se užívá ke snížení tělesné hmotnosti. Je navrhnout tak, aby zasáhl tuky ve Vašem trávicím systému. Zabráni 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 olejovitá stolice, plynatost a podobně, viz Příbalová informace a část 5 této brožury). Pro předcházení těmto účinkům je důležité, abyste dodržoval(a) dietu se sníženým obsahem tuků. Pokud tomu tak bude, účinek tobolek Vám pomůže zhubnout více, než kdybyste držel(a) pouze samotnou dietu. Ke každým dvěma kilogramům, které zhubnete díky dietě, Vám Orlistat Teva může pomoci shodit přibližně další kilogram.

4 Jak správně užívat Orlistat Teva



Orlistat Teva by se měl užívat v kombinaci s nízkokalorickou dietou se sníženým obsahem tuků, jelikož nízkotučná jídla snižují riziko nežádoucích účinků léčby Orlistatem Teva souvisejících se stravou. Snažte se zahájit tuto dietu před začátkem léčby. Užívejte Orlistat Teva s hlavními jídly – tj. bezprostředně před, v průběhu nebo do jedné hodiny po jídle. Obvykle to znamená užít jednu tobolku se snídaní, obědem a večeří. Pokud jídlo vynecháte, nebo jídlo neobsahuje žádný tuk, tobolku neužívejte. Orlistat Teva funguje pouze tehdy, pokud je podán se stravou obsahující tuk. Během užívání Orlistat Teva 60 mg se důsledně snažte vyhnout jakémukoli vysokotučnému jídlu. Pokud sníte

vysokotučné jídlo, neužívejte vyšší, než doporučenou dávku. Ujistěte se, že jsou tři hlavní jídla vyvážená, nízkokalorická a se sníženým obsahem tuků.

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

5 Možné nežádoucí účinky – gastrointestinální příhody



Možné nežádoucí účinky Orlistat Teva viz Příbalová informace.

Nejčastější nežádoucí účinky spojené s užíváním Orlistat Teva vznikají díky mechanismu, jakým tobolky účinkují, a jsou důsledkem nevstřebaných tuků, které procházejí 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. Jezte nízkotučná jídla, která Vám pomohou zvládnout tyto nežádoucí účinky léčby související se stravou. Tyto nežádoucí účinky související se stravou pro Vás mohou být signálem, že jste snědl(a) více tuků, než jste měl(a).

Časté nebo velmi časté nežádoucí gastrointestinální účinky zahrnují větry s nebo bez olejovitého špištění, náhlé nebo častější střevní pohyby, měkkou, mastnou/olejovitou nebo náhlou/řidkou stolicí, inkontinenci (unikání) stolice a bolest břicha.

Závažné nežádoucí gastrointestinální účinky, 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 účinků, přestaňte užívat tobolky a poradte se s lékařem.

Pokud se u Vás vyskytne kterýkoli z nežádoucích účinků, sdělte to svému lékaři nebo lékárníkovi nebo zdravotní sestře. Stejně postupujte v případě jakýchkoli nežádoucích účinků, které nejsou uvedeny v této příbalové informaci. Nežádoucí účinky můžete hlásit také přímo na adresu: Státní ústav pro kontrolu léčiv, Šrobárova 48, 141 00 Praha 10, webové stránky: www.sukl.cz/nahlasit-nezadouci-ucinek. Nahlášením nežádoucích účinků můžete přispět k získání více informací o bezpečnosti tohoto přípravku.

6

Další možné nežádoucí účinky



Látka orlistat obsažená v léčivém přípravku Orlistat Teva působí v trávicím traktu a téměř se z něj nevstřebává. Proto je výskyt účinků mimo trávicí trakt jen málo pravděpodobný. Velmi vzácně však jsou u léčených osob hlášeny případy jaterního poškození. Jedná se například o hepatitidu (zánět jater), cholelitházu (žlučové kameny) a zvýšené hodnoty jaterních enzymů. Během léčby se rovněž mohou objevit reakce z přecitlivělosti, jako je vyrážka a svědění, eventuálně edémy a dušnost. Může se objevit úzkost, pravděpodobně z očekávání nepříjemných gastrointestinálních účinků.

Orlistat Teva může ovlivňovat vstřebávání různých jiných současně užívaných léků. Podrobnější informace naleznete v Příbalové informaci. Při současném užívání jiných léků se poradte se svým lékařem a vždy ho informujte, pokud by Vám Orlistat Teva působil závažný průjem, který by snižoval vstřebávání jiných látek.

7

Některé užitečné informace o základních živinách a jejich kaloriích



Naše tělo je závislé na denní dodávce jídla, které nám zajišťuje pro život potřebnou energii. Zvláště cukry (sacharidy) a tuky 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 kilokaloriích (kcal). Nejvíce energie obsahují tuky. Cukry a bílkoviny obsahují přibližně stejné množství energie.

Kalorická hodnota 1 gramu:

Tuky	Bílkoviny	Cukry
9 kcal	4 kcal	4 kcal

5

6



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 Vašich 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“, po skončení diety začnete jíst stejné množství jako dříve a znovu přiberete.



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.



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

Abyste mohl(a) stanovit Vaši cílovou hodnotu kalorií, potřebujete navíc znát úroveň Vaší 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 150 kcal. 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 kcal denně se nedoporučuje.

Ženy

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

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

Muži

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

střední aktivita	59,0 kg a více	1800 kcal
---------------------	----------------	-----------

11 Jak určit Vaši cílovou hodnotu tuků



Následující tabulka ukazuje, jak určit Vaši cílovou hodnotu tuků na základě povoleného denního příjmu kalorií. Měl(a) byste si naplánovat tři jídla denně. Pokud máte například cílovou hodnotu 1400 kcal 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 Vaši 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.

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

12 Nezapomínejte na vitamíny a minerály



Kromě živin poskytujících energii, Vaše tělo potřebuje i tak zvané stavební a regulační živiny, mezi které patří vitamíny a minerály. Vitamíny jsou společně s minerály potřebné pro regulaci tělesných procesů. Jsou součástí enzymů účastnících se na buněčném 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 jejich rozpustnosti a jejich 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 Orlistat Teva 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. Multivitamíny byste měl(a) užívat před spaním, aby se zajistilo, že se vitamíny vstřebají.

13 Další užitečné informace



13.1 Všeobecné rady ohledně vyvážené a zdravé diety

Vzhledem k tomu, že žádné jídlo neobsahuje všechny nezbytné živiny v optimálním množství, může pouze vyvážená dieta sestávající z velkého množství potravin zajistit dostatečný příjem všech nepo-

stradatelných 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.
- Jednu nebo dvakrát týdně jezte mořské ryby.
- Budte nápadití v používání koření, sůl používejte pouze minimálně.
- Budte 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 figuru, 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 rady Vám pomohou snížit hmotnost:

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

- Potraviny s vysokým obsahem vlákniny, jako ovoce, zelenina a cereální přípravky jsou nejenom zdravé, ale také dobře a dlouhodobě zasytí.
- Budte opatrní při pití alkoholu. Alkohol je totiž vysokokalorický s obsahem 7 kcal 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 použití výtahu 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 svojí 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 (≥ 20 minut). Je také důležité, abyste se během cvičení a po něm cítil(a) dobře. Proto si nestanovujte příliš vysoké cíle: odhadněte realisticky Vaši 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 zabývající se chůzí nebo během 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 zlepší Vaše 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.

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

13.3 Relaxace – odpočíte si od každodenního života

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

Luxus, který si můžete dovolit 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 tak zvané progresivní svalové relaxace podle Jacobsona je relaxace dosaženo kontrastem mezi napětím a relaxací Vašich 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.

14

Poslední **nikoli** však **nedůležitá** poznámka



Poté, co jste se naučil(a), jak snížit Vaši tělesnou hmotnost a jak Vám může Orlistat Teva pomoci, přejeme Vám hodně úspěchů ve Vaší snaze. Brzy pocítíte, že se díky vyvážené stravě a normální tělesné hmotnosti zlepší Vaše zdraví a duševní pohoda. Všechno Vaše úsilí je tudíž užitečné pro zlepšení kvality života!

Více informací o Orlistat Teva naleznete v Příbalové informaci a také na
www.orlistatteva.cz

Schváleno SÚKL: březen 2017

verze 2.0

Více informací o Orlistatu **Teva** naleznete v Příbalové informaci a také na

www.orlistatteva.cz