

Indlægsseddel: Information til brugeren

Orlistat Sandoz 60 mg hårde kapsler

orlistat

Læs denne indlægsseddel grundigt, inden du begynder at tage dette lægemiddel, da den indeholder vigtige oplysninger.

Tag altid dette lægemiddel nøjagtigt som beskrevet i denne indlægsseddel eller efter de anvisninger, lægen eller apotekspersonalet har givet dig.

- Gem indlægssedlen. Du kan få brug for at læse den igen.
- Spørg apotekspersonalet, hvis der er mere, du vil vide.
 - Kontakt lægen eller apotekspersonalet, hvis du får bivirkninger, herunder bivirkninger, som ikke er nævnt i denne indlægsseddel. Se afsnit 4.
- Kontakt lægen eller apotekspersonalet, hvis du ikke har tabt dig efter at have taget Orlistat Sandoz i 12 uger. Det kan være nødvendigt at stoppe behandlingen med Orlistat Sandoz.

Se den nyeste indlægsseddel på www.indlaegsseddel.dk

Oversigt over indlægssedlen

1. Virkning og anvendelse
2. Det skal du vide, før du begynder at tage Orlistat Sandoz
3. Sådan skal du tage Orlistat Sandoz
4. Bivirkninger
5. Opbevaring
6. Pakningsstørrelser og yderligere oplysninger

1. Virkning og anvendelse

Orlistat Sandoz er et vægtreducerende lægemiddel til overvægtige voksne på 18 år og derover, som har et body mass index (BMI) på mindst 28. Orlistat Sandoz skal kombineres med en kalorie- og fedtfattig kost.

Ved hjælp af dit BMI kan du finde ud af, om din vægt er tilpas, eller om du er overvægtig i forhold til din højde. Se skemaet nedenfor for at tjekke, om du er overvægtig, og om Orlistat Sandoz er det rette for dig.

Find din højde i skemaet. Tag ikke Orlistat Sandoz, hvis du vejer mindre end den vægt, der er angivet ud for din højde.

Højde	Vægt
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

Risikoen ved at veje for meget

Når du er overvægtig, har du en øget risiko for at udvikle flere alvorlige helbredsproblemer såsom sukkersyge og hjertesygdomme. Det er ikke sikkert, at du kan mærke det, hvis du lider af disse sygdomme, så det er vigtigt, at du får en helbredsundersøgelse hos lægen.

Sådan virker Orlistat Sandoz

Det aktive lægemiddelstof (orlistat) i Orlistat Sandoz er sammensat, så det fastholder fedtet i fordøjelsessystemet. Orlistat Sandoz forhindrer derved kroppen i at optage omkring en fjerdedel af fedtet i kosten. I stedet forlader fedtet kroppen med afføringen. Du kan få visse gener, der er forbundet med kosten (se afsnit 4). For at begrænse disse gener er det vigtigt, at du holder dig til en fedtfattig kost. Hvis du spiser fedtfattigt, vil kapslen forstærke virkningen af din indsats, så du taber dig mere, end hvis du kun havde omlagt din kost. For hver gang du taber 2 kg i kraft af kostomlægningen, kan Orlistat Sandoz hjælpe dig til at tabe 1 kg ekstra.

Lægen kan have foreskrevet anden anvendelse eller dosering end angivet i denne information. Følg altid lægens anvisning og oplysningerne på doseringsetiketten.

2. Det skal du vide, før du begynder at tage Orlistat Sandoz

Tag ikke Orlistat Sandoz, hvis du

- er allergisk over for orlistat eller et af de øvrige indholdsstoffer (angivet i afsnit 6).
- er gravid eller ammer.
- tager ciclosporin, som anvendes efter organtransplantation, ved svær leddegigt og visse alvorlige hudsygdomme.
- tager warfarin eller anden blodfortyndende medicin.
- har kolestase (tilstand, hvor udstrømningen af galde fra leveren er blokeret).
- ifølge din læge har problemer med at optage næring fra føden (kronisk malabsorptionssyndrom).

Advarsler og forsigtighedsregler

Kontakt lægen eller apotekspersonalet, før du tager Orlistat Sandoz:

- Hvis du har sukkersyge. Fortæl din læge, at du tager Orlistat Sandoz, da din dosis af sukkersygemedicin måske skal justeres.
- Hvis du har en nyresygdom. Tal med din læge, inden du tager Orlistat Sandoz, hvis du har problemer med dine nyrer. Anvendelsen af orlistat kan sættes i forbindelse med nyresten hos patienter, som lider af kronisk nyresygdom.

Børn og unge

Dette lægemiddel er ikke beregnet til børn og unge under 18 år.

Brug af andre lægemidler sammen med Orlistat Sandoz

Orlistat Sandoz kan måske påvirke nogle lægemidler, som du har brug for at tage.

Fortæl altid lægen eller apotekspersonalet, hvis du bruger andre lægemidler, for nylig har brugt andre lægemidler eller planlægger at bruge andre lægemidler. Dette gælder også medicin, som ikke er købt på recept.

Tag ikke Orlistat Sandoz sammen med nedenstående medicin

- Ciclosporin: Ciclosporin anvendes efter organtransplantation, ved svær leddegigt og visse alvorlige hudsygdomme.
- Warfarin eller andre blodfortyndende lægemidler.

P-piller og Orlistat Sandoz

Virkningen af p-piller kan forringes, hvis du får kraftig diarré. I det tilfælde bør du derfor også bruge en anden præventionsmetode.

Multivitaminer og Orlistat Sandoz

Du bør tage 1 multivitaminpille hver dag. Orlistat Sandoz kan nedsætte mængden af nogle af de vitaminer, som kroppen optager. Multivitaminpillen bør indeholde A-, D-, E- og K-vitamin. For at sikre at vitaminerne optages, bør du tage multivitaminpillen ved sengetid – ikke samtidig med Orlistat Sandoz.

Tal med lægen eller apotekspersonalet, før du begynder at tage Orlistat Sandoz, hvis du tager

- amiodaron mod forstyrrelser i hjerterytmen.
- acarbose (et lægemiddel, som anvendes til behandling af type 2-sukkersyge). Orlistat Sandoz anbefales ikke til personer, der tager acarbose.
- medicin for sygdomme i skjoldbruskkirtlen (levothyroxin), da du måske skal have justeret din dosis og tage din medicin på et andet tidspunkt af dagen.
- medicin mod epilepsi, da enhver ændring i hyppighed og alvor af dine kramper skal drøftes med din læge.
- medicin til behandling af hiv. Det er vigtigt, at du rådfører dig med lægen, inden du tager Orlistat Sandoz, hvis du er i behandling for hiv.
- medicin mod depression, psykiatriske lidelser eller angst.

Tal med lægen eller apotekspersonalet, når du tager Orlistat Sandoz

- hvis du tager medicin mod forhøjet blodtryk, da du måske skal have justeret din dosis.
- hvis du tager medicin mod forhøjet kolesterol, da du måske skal have justeret din dosis.

Brug af Orlistat Sandoz sammen med mad og drikke

Orlistat Sandoz bør anvendes sammen med en kalorie- og fedtfattig kost. Forsøg at indlede denne diæt, før du begynder på behandlingen. Du kan læse nærmere om, hvilke mål du bør sætte for kalorie- og fedtindhold i din kost, i afsnit 6 under *Yderligere nyttige oplysninger*.

Tag Orlistat Sandoz sammen med de tre hovedmåltider. Det betyder sædvanligvis 1 kapsel til morgenmaden, 1 til frokosten og 1 til aftensmaden (se afsnit 3, Sådan skal du tage Orlistat Sandoz). Hvis du springer et måltid over, eller hvis maden ikke indeholder fedt, skal du ikke tage kapslen. Orlistat Sandoz virker kun, hvis maden har et vist fedtindhold.

Selv om du spiser et måltid med højt fedtindhold, må du ikke tage mere end den anbefalede dosis. Tager du kapslen sammen med et måltid, der indeholder for meget fedt, øges risikoen for at få kostrelaterede bivirkninger ved behandlingen (se afsnit 4). Gør dig derfor umage med at undgå måltider med meget højt fedtindhold, mens du tager Orlistat Sandoz.

Graviditet og amning

Hvis du er gravid eller ammer, har mistanke om, at du er gravid, eller planlægger at blive gravid, skal du spørge din læge eller apotekspersonalet til råds, før du tager dette lægemiddel.

Du må ikke tage Orlistat Sandoz, hvis du er gravid eller ammer.

Trafik- og arbejdssikkerhed

Der er ikke observeret nogen påvirkning af evnen til at føre motorkøretøj eller betjene maskiner.

Orlistat Sandoz indeholder natrium

Dette lægemiddel indeholder mindre end 1 mmol (23 mg) natrium pr. kapsel, dvs. den er i det væsentlige natriumfri.

3. Sådan skal du tage Orlistat Sandoz

Tag altid lægemidlet nøjagtigt som beskrevet i denne indlægsseddel eller efter lægens eller apotekspersonalets anvisning. Er du i tvivl, så spørg lægen eller apotekspersonalet.

Forbered dit vægttab

1. Vælg din startdato

Fastsæt på forhånd den dato, hvor du vil begynde at tage kapslerne. Før du begynder at tage kapslerne, skal du begynde at spise kalorie- og fedtfattigt, så du giver kroppen et par dage til at vænne sig til dine nye kostvaner. Før dagbog over, hvad du spiser. Det er effektivt at føre dagbog over kosten, fordi du så bliver opmærksom på, hvad og hvor meget du spiser, og dagbogen giver dig et grundlag at basere dine kostændringer på.

2. Fastsæt et mål for dit vægttab

Find ud af, hvor meget du vil tabe dig, og bestem den vægt, der skal være målet. Et realistisk mål er at planlægge et vægttab på mellem 5 % og 10 % af din startvægt. Det kan variere fra uge til uge, hvor meget du taber dig. Du skal sigte mod at tabe dig gradvist og i et stabilt tempo på cirka 0,5 kg om ugen.

3. Fastsæt dine mål for kalorie- og fedtindtag

For at hjælpe dig til at nå dit mål for vægttabet skal du fastsætte to daglige mål: et for kalorier og et for fedt. Du kan få yderligere råd i afsnit 6 *Yderligere nyttige oplysninger*.

Sådan skal du tage Orlistat Sandoz

Voksne (18 år og derover)

- Tag 1 kapsel 3 gange dagligt.
- Tag Orlistat Sandoz sammen med de tre hovedmåltider. Sædvanligvis betyder det, at du skal tage 1 kapsel til morgenmaden, 1 til frokosten og 1 til aftenmaden. Sørg for, at dine 3 hovedmåltider er varierede og har et lavt kalorie- og fedtindhold.
- Hvis du springer et måltid over, eller hvis maden ikke indeholder fedt, skal du ikke tage kapslen. Orlistat Sandoz virker ikke, medmindre maden har et vist fedtindhold.
- Tag Orlistat Sandoz lige før, under eller op til 1 time efter måltidet.
- Synk kapslen hel med et glas vand.
- Du må ikke tage flere end 3 kapsler om dagen.
- Spis fedtfattigt for at nedsætte sandsynligheden for gener forbundet med kosten (se afsnit 4).
- Forsøg at øge den mængde motion du dyrker, før du starter behandlingen. Motion er en vigtig del af et vægttabsprogram. Tal først med din læge, hvis du ikke tidligere har dyrket motion.
- Fortsæt med at motionere, mens du tager Orlistat Sandoz, og bliv ved, selv om du ikke længere tager Orlistat Sandoz.

Så længe skal du tage Orlistat Sandoz

- Du bør højst tage Orlistat Sandoz i 6 måneder.
- Spørg lægen eller apotekspersonalet til råds, hvis du ikke opnår vægttab med Orlistat Sandoz i løbet af 12 uger. Måske bliver du nødt til at stoppe med at tage Orlistat Sandoz.
- For at fastholde et vægttab er det ikke nok at ændre kosten i en kortere periode og så genoptage de gamle vaner. Det er ændringer i livsstilen, herunder kostomlægning og en øget motionsmængde, der fører til, at vægten fastholdes.

Hvis du har taget for meget Orlistat Sandoz

Du må ikke tage flere end 3 kapsler om dagen.

- Kontakt lægen, skadestuen eller apoteket, hvis du har taget mere af Orlistat Sandoz, end der står i denne information, eller mere end lægen har foreskrevet (og du føler dig utilpas).

Hvis du har glemt at tage Orlistat Sandoz

Hvis du kommer til at springe en kapsel over:

- Tag den glemte kapsel, hvis der er gået under en time siden sidste hovedmåltid.
- Tag ikke den glemte kapsel, hvis der er gået over en time siden sidste hovedmåltid. Tag i stedet som sædvanlig den næste kapsel i forbindelse med det næste hovedmåltid.

Du må ikke tage en dobbeltdosis som erstatning for den glemte dosis.

Spørg lægen eller apotekspersonalet, hvis der er noget, du er i tvivl om.

4. Bivirkninger

Dette lægemiddel kan som alle andre lægemidler give bivirkninger, men ikke alle får bivirkninger.

De fleste almindelige bivirkninger ved Orlistat Sandoz (f.eks. luftafgang fra tarmene med eller uden olieholdigt indhold, pludselig eller hyppig trang til afføring og løs afføring) skyldes medicinens virkemåde (se afsnit 1). Det er muligt at nedsætte de gener, der skyldes kosten, ved at spise fedtfattigt.

Alvorlige bivirkninger (hyppigheden af disse bivirkninger kendes ikke)

Alvorlige allergiske reaktioner

- Symptomerne på en alvorlig allergisk reaktion omfatter svære vejrtrækningsproblemer, sved, udslæt, kløe, hævet ansigt, hurtig puls og besvimelse.
- Stop med at tage kapslerne. Søg omgående lægehjælp.

Andre alvorlige bivirkninger

- Blødning fra endetarmen (rektum).
- Betændelse i tyktarmen (divertikulitis). Symptomerne kan omfatte smerter nederst i maven (abdomen), især i venstre side, og kan være ledsaget af feber og forstoppelse.
- Betændelse i bugspytkirtlen (pancreatitis). Symptomerne kan omfatte svære mavesmerter, som kan stråle ud mod ryggen, og kan være ledsaget af feber, kvalme og opkastning.
- Blæredannelse i huden (omfatter blærer der brister).
- Voldsomme mavesmerter på grund af galdesten.
- Leverbetændelse (hepatitis). Symptomerne kan omfatte gulfarvning af hud og øjne, kløe, mørkfarvning af urin, mavesmerter og ømhed hen over leveren (mærkes som smerter foran i højre side under brystkassen), sommetider med appetitløshed.
- Oxalatnefropati (ophobning af calciumoxalat, hvilket kan give nyresten). Se afsnit 2 ”Advarsler og forsigtighedsregler”.
- Stop med at tage kapslerne. Fortæl det til din læge, hvis du får nogle af disse bivirkninger.

Meget almindelige bivirkninger (kan forekomme hos flere end 1 ud af 10 behandlede)

- Luftafgang fra tarmene (flatulens) med eller uden olieholdigt indhold.
- Pludselig trang til afføring.
- Afføring med fedt- eller olieindhold.
- Løs afføring.
- Fortæl det til din læge eller apotekspersonalet, hvis en af disse bivirkninger bliver alvorlig eller generende.

Almindelige bivirkninger (kan forekomme hos op til 1 ud af 10 behandlede)

- Mavepine (abdominalsmerter).
 - Ufrivillig afføring (inkontinens).
 - Tyndtflydende afføring.
 - Hyppig afføringstrang.
 - Uro.
- Fortæl det til din læge eller apotekspersonalet, hvis en af disse bivirkninger bliver alvorlig eller generende.

Virkninger, der kan ses i blodprøver (hyppigheden af disse bivirkninger kendes ikke)

- Forhøjede værdier for nogle leverenzymmer.
 - Påvirkning af blodets evne til at størkne hos personer, der tager warfarin eller anden blodfortyndende medicin (antikoagulantia).
- Fortæl din læge, at du bruger Orlistat Sandoz, hvis du skal have taget en blodprøve.

Lær at håndtere gener, der skyldes kosten

De mest almindelige bivirkninger skyldes kapslernes virkemåde og er resultatet af, at noget af fedtet fra kosten udskilles fra kroppen. Disse bivirkninger opstår sædvanligvis i løbet af de første ugers brug af kapslerne, inden du lærer at begrænse mængden af fedt i kosten. Sådanne kostbetingede gener kan være et signal om, at du har indtaget mere fedt, end du burde.

Du kan lære at mindske omfanget af de kostbetingede gener ved at følge disse enkle retningslinjer:

- Begynd at spise mere fedtfattigt nogle dage eller måske en uge før du begynder at tage kapslerne.
- Sæt dig ind i, hvor meget fedt dine yndlingsretter typisk indeholder i den portionsstørrelse, du plejer at spise. Ved at overveje portionens størrelse vil du blive mindre tilbøjelig til at indtage for meget fedt ved en fejltagelse.
- Fordel den tilladte mængde fedt jævnt mellem dagens måltider. Lad være med at “opspare” fedt og kalorier, for så at fråse med hele den tilladte mængde i et fedtholdigt måltid eller en dessert, som du måske har gjort under andre vægttabsprogrammer.
- De fleste, der får disse gener, finder frem til, hvordan de kan kontrollere dem ved at ændre kosten.

Vær ikke bekymret, hvis du ikke får disse gener. Det betyder ikke, at kapslerne ikke virker.

Indberetning af bivirkninger

Hvis du oplever bivirkninger, bør du tale med din læge eller apotekspersonalet. Dette gælder også mulige bivirkninger, som ikke er medtaget i denne indlægsseddel. Du eller dine pårørende kan også indberette bivirkninger direkte til Lægemiddelstyrelsen via:

Lægemiddelstyrelsen
Axel Heides Gade 1
DK-2300 København S
Websted: www.meldenbivirkning.dk

Ved at indrapportere bivirkninger kan du hjælpe med at fremskaffe mere information om sikkerheden af dette lægemiddel.

5. Opbevaring

Opbevar lægemidlet utilgængeligt for børn.

Må ikke opbevares ved temperaturer over 25 °C. Opbevares i den originale pakning for at beskytte mod lys og fugt.

Brug ikke lægemidlet efter den udløbsdato, der står på pakningen efter EXP. Udløbsdatoen er den sidste dag i den nævnte måned.

Opbevaringstid efter første åbning af beholderen:

Må ikke opbevares ved temperaturer over 25° C. Hold beholderen tæt tillukket for at beskytte mod lys og fugt.

Kapsler i beholdere skal anvendes indenfor 6 måneder efter åbning af beholderen.

Spørg på apoteket, hvordan du skal bortskaffe lægemiddelrester. Af hensyn til miljøet må du ikke smide lægemiddelrester i afløbet, toilettet eller skraldespanden.

6. Pakningsstørrelser og yderligere oplysninger

Orlistat Sandoz indeholder:

- Aktivt stof: orlistat. Hver kapsel, hård indeholder 60 mg orlistat.
- Øvrige indholdsstoffer:
Kapselindhold: mikrokrySTALLinsk cellulose, natriumstivelsesglycolat (type A), hydrofob kolloid silica, natriumlaurilsulfat.
Kapselskal: gelatine, titandioxid (E171), indigocarmin (E132).

Udseende og pakningsstørrelser

Klar blå, størrelse nr. 3, hårde kapsler. Dimensioner er cirka 17 mm x 5 mm.

Indholdet er hvidt pulver eller lettere sammenklumpet pulver.

Kapslerne er pakket i Al/PVC/PCTFE- eller Al/PVC/PVDC-blisterpakninger eller i HDPE-beholdere og pakket i en karton.

Pakningsstørrelser:

Blister: 21, 42, 60, 84, 90, 126 og 3x84 kapsler.

Beholder: 42 og 84 kapsler.

Ikke alle pakningsstørrelser er nødvendigvis markedsført.

Indehaver af markedsføringstilladelsen

Sandoz A/S, Edvard Thomsens Vej 14, 2300 København S, Danmark

Fremstiller

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

Denne indlægsseddel blev senest ændret d. 19. august 2024

YDERLIGERE NYTTIGE OPLYSNINGER

Risikoen ved at veje for meget

Overvægt kan påvirke dit helbred og øge risikoen for at udvikle en række alvorlige sundhedsproblemer som:

- forhøjet blodtryk
- sukkersyge
- hjertesygdom

- slagtilfælde
- visse kræftsygdomme
- slidgigt

Tal med din læge om, hvilken risiko du har for at få disse lidelser.

Derfor er det vigtigt, at du taber dig

Ved at tabe dig og fastholde vægttabet, for eksempel ved at spise sundere og dyrke mere motion, kan du nedsætte risikoen for alvorlige sundhedsproblemer og derved opnå et bedre helbred.

Nyttige tips om kost og om dine mål for kalorie- og fedtindtag, mens du tager Orlistat Sandoz

Orlistat Sandoz bør tages sammen med en kalorie- og fedtfattig kost. Kapslerne virker ved at forhindre optagelsen af noget af det fedt, du spiser, men du kan fortsat spise mad fra alle væsentlige fødegrupper. Selv om du skal fokusere på de kalorier og det fedt, du indtager, er det vigtigt at spise en varieret kost. Du bør sammensætte måltider, som indeholder en række forskellige næringskilder og lære at spise sundt fremover.

Forstå vigtigheden af kalorier og fedtmål

Kalorier er et mål for den energi, din krop behøver. Nogen gange kaldes det kilokalorier eller kcal. Energi kan også måles i kilojoule, hvilket du også kan se på fødevaredeklarationer.

- Kaloriemålet er det maksimale antal kalorier, du bør spise hver dag. Se tabellen senere i dette afsnit.
- Dit fedtmål er det maksimale antal gram fedt, du bør spise i forbindelse med hvert måltid. Tabellen for dit fedtmål følger efter informationen om, hvordan du bestemmer dit kaloriemål.
- Det er vigtigt at kontrollere dit fedtmål på grund af kapslernes virkemåde. Når du tager Orlistat Sandoz, vil kroppen udskille mere fedt, og den skal derfor arbejde hårdere, hvis du spiser lige så meget fedt som tidligere. Ved at overholde dit fedtmål kan du maksimere dit vægttab og minimere risikoen for gener relateret til kosten.
- Du bør sigte efter at tabe dig gradvist og i et jævnt tempo. Et vægttab på 0,5 kg pr. uge er ideelt.

Sådan bestemmer du dit kaloriemål

Den efterfølgende tabel er udregnet, så den giver dig et kaloriemål, der ligger ca. 500 kalorier pr. dag under det, din krop behøver for at bibeholde din nuværende vægt. Sammenlagt giver det 3500 færre kalorier om ugen, hvilket omtrent svarer til antallet af kalorier i 0,5 kg fedt.

Dit kaloriemål alene bør medføre et gradvist og jævnt vægttab på omkring 0,5 kg om ugen uden følelsen af frustration eller afsavn.

Du bør ikke spise mindre end 1200 kalorier om dagen.

Det er vigtigt, at du kender dit aktivitetsniveau for at kunne sætte dit kaloriemål. Jo mere aktiv du er, jo højere kaloriemål.

- Lavt aktivitetsniveau betyder, at du dagligt udfører lidt eller ingenting af det følgende: gang, trappegang, havearbejde, eller andre fysiske aktiviteter.
- Moderat aktivitetsniveau betyder, at du forbrænder omkring 150 kalorier om dagen ved fysisk aktivitet. For eksempel ved at gå 3 kilometer, lave havearbejde i 30 til 45 minutter eller løbe 2 kilometer på 15 minutter. Vælg det aktivitetsniveau, der passer bedst på din daglige rutine. Hvis du er usikker på, hvilket niveau du tilhører, så vælg Lavt aktivitetsniveau.

Kvinder

Lavt aktivitetsniveau	Under 68,1 kg	1.200 kalorier
	68,1 kg til 74,7 kg	1.400 kalorier

Moderat aktivitetsniveau	74,8 kg til 83,9 kg	1.600 kalorier
	84,0 kg og derover	1.800 kalorier
	Under 61,2 kg	1.400 kalorier
	61,3 kg til 65,7 kg	1.600 kalorier
	65,8 kg og derover	1.800 kalorier

Mænd

Lavt aktivitetsniveau	Under 65,7 kg	1.400 kalorier
	65,8 kg til 70,2 kg	1.600 kalorier
	70,3 kg og derover	1.800 kalorier
Moderat aktivitetsniveau	59,0 kg og derover	1.800 kalorier

Sådan fastsætter du fedtmålet

Skemaet nedenfor viser, hvordan du kan fastsætte målet for fedtindtag baseret på den mængde kalorier, du må få om dagen. Du skal planlægge at spise tre måltider om dagen. Hvis du f.eks. har fastsat et kaloriemål på 1400 kalorier om dagen, må du højst få 15 g fedt pr. måltid. For ikke at overskride den mængde fedt, du må få om dagen, må dine mellemmåltider højst indeholde 3 g fedt.

Antal kalorier, du må få pr. dag	Maksimal mængde fedt, der er tilladt pr. måltid	Maksimal mængde fedt, der må komme fra snacks pr. dag
1.200	12 g	3 g
1.400	15 g	3 g
1.600	17 g	3 g
1.800	19 g	3 g

Husk:

- Fastsæt realistiske mål for kalorier og fedtindtag, da det gør det lettere at fastholde vægttabet på længere sigt.
- Før dagbog over, hvad du spiser, og angiv kalorie- og fedtindholdet i kosten.
- Prøv at øge din fysiske aktivitet, før du begynder at tage kapslerne. Motion er en vigtig del af et vægttabsprogram. Husk at tale med lægen først, hvis du ikke har dyrket motion tidligere.
- Fortsæt med at dyrke motion, mens du tager Orlistat Sandoz, og blev ved, selv om du ikke længere tager Orlistat Sandoz.

Orlistat Sandoz væggtabsprogrammet kombinerer kapslerne med en kostplan og en lang række midler, der hjælper dig med at fastlægge en kalorie- og fedtfattig kost og giver dig ideer til, hvordan du kan blive mere aktiv.