

**Lietošanas instrukcija: informācija lietotājam****Orlistat Polpharma 60 mg cietās kapsulas***Orlistatum***Pirms zāļu lietošanas uzmanīgi izlasiet visu instrukciju, jo tā satur Jums svarīgu informāciju.**

Vienmēr lietojiet šīs zāles tieši tā, kā aprakstīts šajā instrukcijā, vai arī tā, kā to noteicis ārsts vai farmaceits.

- Saglabājiet šo instrukciju! Iespējams, ka vēlāk to vajadzēs pārlasīt.
- Ja Jums nepieciešama papildus informācija vai padoms, vaicājiet farmaceitam.
- Ja Jums rodas jebkādas blakusparādības, konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu. Tas attiecas arī uz iespējamām blakusparādībām, kas nav minētas šajā instrukcijā. Skatīt 4. punktu.
- Ja Jūsu ķermeņa masa nesamazinās pēc 12 nedēļas ilgas Orlistat Polpharma lietošanas, jautājiet padomu ārstam vai farmaceitam. Jums var būt jāpārtrauc Orlistat Polpharma lietošana.

**Šajā instrukcijā varat uzzināt:**

1. Kas ir Orlistat Polpharma un kādam nolūkam to lieto
2. Kas Jums jāzina pirms Orlistat Polpharma lietošanas
3. Kā lietot Orlistat Polpharma
4. Iespējamās blakusparādības
5. Kā uzglabāt Orlistat Polpharma
6. Iepakojuma saturs un cita informācija

**1. Kas ir Orlistat Polpharma un kādam nolūkam to lieto**

Orlistat Polpharma lieto ķermeņa masas samazināšanai pieaugušajiem pēc 18 gadu vecuma ar lieko svaru, kuriem ķermeņa masas indekss (ĶMI) ir 28 vai vairāk. Orlistat Polpharma jālieto kopā ar samazināta kaloriju daudzuma un zema tauku satura diētu.

ĶMI ir veids, kā noskaidrot, vai Jums ir veselīgs svars vai arī ir liekais svars atbilstoši Jūsu auguma garumam. Zemāk dotajā tabulā varat noskaidrot, vai Jums ir pārāk liela ķermeņa masa un vai Orlistat Polpharma ir Jums piemērots.

Tabulā atrodiet Jūsu auguma garumu. Ja Jūsu ķermeņa masa ir mazāka, nekā norādīts atbilstoši auguma garumam, nelietojiet Orlistat Polpharma.

<b>Auguma garums</b>	<b>Ķermeņa masa</b>
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

**Liekās ķermeņa masas radītais risks**

Palielināta ķermeņa masa paaugstina vairāku nopietnu veselības traucējumu, piemēram, cukura diabēta un sirds slimības risku. Šie stāvokļi var neradīt Jums sliktu pašsajūtu, tādēļ Jums jāpameklē savs ārsts, lai pārbaudītu vispārējo veselības stāvokli.

**Kā Orlistat Polpharma darbojas**

Orlistat Polpharma aktīvā viela (orlistats) ir radīta, lai ietekmētu Jūsu gremošanas sistēmā esošos taukus. Tā pārtrauc aptuveni ceturtdaļas Jūsu uzturā esošo tauku uzsūkšanos. Šie tauki tiek izvadīti no organisma ar izkārnījumiem. Jums var rasties ar uzturu saistītas zāļu blakusparādības (skatīt 4. punktu). Tādēļ ir svarīgi ievērot diētu ar mazu tauku saturu, lai kontrolētu šo ietekmi. Tad kapsulas darbība palīdzēs Jums vairāk samazināt ķermeņa masu, nekā to spēj tikai diētas ievērošana. Papildu katriem tikai ar diētas palīdzību zaudētiem 2 kg, Orlistat Polpharma var palīdzēt Jums zaudēt par 1 kg vairāk.

**2. Kas Jums jāzina pirms Orlistat Polpharma lietošanas****Nelietojiet Orlistat Polpharma šādos gadījumos**

- Ja Jums ir alerģija pret orlistatu vai kādu citu (6. punktā minēto) šo zāļu sastāvdaļu.
- Ja esat grūtniece vai barojat bērnu ar krūti.
- Ja lietojat ciklosporīnu – zāles, ko lieto pēc orgānu transplantācijas, smaga reimatoīdā artrīta gadījumā un dažu smagu ādas slimību ārstēšanai.
- Ja lietojat varfarīnu vai citas zāles, ko lieto asins sašķidrināšanai.
- Ja Jums ir holestāze (stāvoklis, kad bloķēta žults atcece no aknām).
- Ja Jums ir uztura uzsūkšanas traucējumi (hronisks malabsorbcijas sindroms), kuru diagnozi noteicis ārsts.

**Brīdinājumi un piesardzība lietošanā**

Pirms Orlistat Polpharma lietošanas konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu:

- ja Jums ir cukura diabēts. Izstāstiet to savam ārstam, kuram, iespējams, būs jāpielāgo Jūsu pretdiabēta zāļu deva;
- ja Jums ir nieru slimība. Ja Jums ir nieru darbības traucējumi, pirms Orlistat Polpharma lietošanas konsultējieties ar savu ārstu. Pacientiem ar hronisku nieru slimību orlistata lietošana var būt saistīta ar nierakmeņu veidošanos.

**Bērni un pusaudži**

Šīs zāles nav atļauts lietot bērniem un pusaudžiem līdz 18 gadu vecumam.

**Citas zāles un Orlistat Polpharma**

Orlistat Polpharma var ietekmēt dažu Jums nepieciešamo zāļu darbību. Pastāstiet ārstam vai farmaceitam par visām zālēm, kuras lietojat pēdējā laikā, esat lietojis vai varētu lietot. Tas attiecas arī uz zālēm, kas saņemtas bez receptes.

**Nelietojiet Orlistat Polpharma kopā ar šīm zālēm**

- Ciklosporīns: ciklosporīnu lieto pēc orgānu transplantācijas, smaga reimatoīdā artrīta gadījumā un dažu smagu ādas slimību ārstēšanai.
- Varfarīns vai citas zāles, ko lieto asins sašķidrināšanai.

**Perorālie kontracepcijas līdzekļi un Orlistat Polpharma**

- Ja Jums ir stipra caureja, var samazināties perorālo kontracepcijas līdzekļu efektivitāte. Ja Jums ir stipra caureja, izmantojiet papildu kontracepcijas metodes.

**Multivitamīni un Orlistat Polpharma**

- Jums jālieto multivitamīni katru dienu. Orlistat Polpharma var samazināt dažu vitamīnu uzsūkšanās apjomu Jūsu organismā. Multivitamīniem jā satur A, D, E un K vitamīnu. Lai nodrošinātu vitamīnu uzsūkšanos, Jums multivitamīni jālieto pirms naktsmiera - laikā, kad Jūs nelietosiet Orlistat Polpharma.

**Pirms Orlistat Polpharma lietošanas konsultējieties ar ārstu, ja lietojat:**

- amiodaronu – lieto sirdsdarbības ritma traucējumu ārstēšanai;
- akarbozi (pret diabēta līdzekli, ko lieto 2. tipa cukura diabēta ārstēšanai. Orlistat Polpharma nav ieteicams cilvēkiem, kuri lieto akarbozi);
- zāles vairogdziedzera slimības ārstēšanai (levotiroksīnu), jo var būt nepieciešams pielāgot devu un zāles lietot dažādā dienas laikā;
- zāles pret epilepsiju, jo par visām krampju biežuma vai smaguma pārmaiņām jāpaziņo savam ārstam;
- zāles HIV infekcijas ārstēšanai. Ja lietojat zāles HIV infekcijas ārstēšanai, ir svarīgi pirms Orlistat Polpharma lietošanas konsultēties ar savu ārstu;
- ja lietojat zāles depresijas, psihiatrisku slimību vai trauksmes ārstēšanai.

**Ja lietojat Orlistat Polpharma, pastāstiet savam ārstam vai farmaceitam**

- Ja lietojat zāles paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai, jo var būt nepieciešams pielāgot devu;
- Ja lietojat zāles paaugstināta holesterīna līmeņa pazemināšanai, jo var būt nepieciešams pielāgot devu.

**Orlistat Polpharma kopā ar uzturu**

Orlistat Polpharma jālieto kopā ar samazināta kaloriju un tauku daudzuma diētu. Mēģiniet šo diētu ievērot vēl pirms ārstēšanas sākšanas. Informāciju, kā noteikt vēlamo kaloriju un tauku daudzumu, skatīt nodaļā *Sīkāka noderīga informācija* 6. punktā.

Orlistat Polpharma var lietot tieši pirms ēšanas, ēšanas laikā vai 1 stundas laikā pēc ēdienreizes. Kapsula jānorij, uzdzerot ūdeni. Parasti tā ir viena kapsula brokastīs, pusdienās un vakariņās. Ja izlaižat ēdienreizi vai Jūsu maltīte nesatur taukus, nelietojiet kapsulu. Orlistat Polpharma nedarbojas, ja ēdienā nav tauku.

Ja ēdat treknu ēdienu, nelietojiet vairāk par ieteikto devu. Kapsulas lietošana kopā ar ēdienu, kas satur pārāk daudz tauku, var palielināt ar uzturu saistīto blakusparādību rašanās iespējamību (skatīt 4. punktu). Izvairieties no treknu ēdienu lietošanas, kamēr lietojat Orlistat Polpharma.

**Grūtniecība un barošana ar krūti**

Nelietojiet Orlistat Polpharma, ja esat grūtniece vai barojat bērnu ar krūti.

**Transportlīdzekļu vadīšana un mehānismu apkalpošana**

Maz ticams, ka Orlistat Polpharma ietekmētu spēju vadīt transportlīdzekli un apkalpot mehānismus.

**Orlistat Polpharma satur nātriju**

Zāles satur mazāk par 1 mmol nātrija (23 mg) katrā kapsulā, - būtībā tās ir “nātriju nesaturošas”.

**3. Kā lietot Orlistat Polpharma****Sagatavošanās ķermeņa masas samazināšanai****1. Izvēlieties sākuma datumu**

Jau iepriekš izvēlieties dienu, kad sāksiet lietot kapsulas. Pirms kapsulu lietošanas Jums jābūt ievērot mazkaloriju, maztauku diētu un jāļauj organismam pāris dienas pielāgoties Jūsu jaunajiem ēšanas paradumiem. Pierakstiet savā uztura dienasgrāmatā visu, ko ēdat. Uztura dienasgrāmatas ir efektīvas, jo dod iespēju Jums apzināties, ko un cik daudz ēdat, un rada pamatu pārmaiņu veikšanai.

**2. Nosakiet ķermeņa masas samazināšanas mērķi**

Pārdomājiet, cik lielā mērā vēlaties samazināt ķermeņa masu, un tad nosakiet vēlamo ķermeņa masu (mērķi). Īstenojams mērķis ir samazināt ķermeņa masu par 5 - 10% no ķermeņa sākotnējās masas.

Ķermeņa masas samazinājums dažādās nedēļās var būt dažāds. Jūsu mērķim jābūt samazināt ķermeņa masu pakāpeniski un līdzsvaroti par apmēram 0,5 kg nedēļā.

### 3. Nosakiet vēlamu kaloriju un taukvielu patēriņu

Lai labāk sasniegtu savu ķermeņa masas samazināšanas mērķi, Jums jānosaka divi vēlamie patēriņa lielumi dienā - viens kaloriju daudzumam, bet otrs - taukvielu daudzumam. Vairāk padomu skatiet nodaļā *Sīkāka noderīga informācija* 6. punktā.

### Orlistat Polpharma lietošana

Vienmēr lietojiet šīs zāles tieši tā, kā aprakstīts šajā instrukcijā vai kā ārsts vai farmaceits Jums teicis. Neskaidrību gadījumā vaicājiet ārstam vai farmaceitam.

#### *Pieaugušie no 18 gadu vecuma*

- Lieto pa vienai kapsulai trīsreiz dienā.
- Lietojiet Orlistat Polpharma tieši pirms ēšanas, ēšanas laikā vai 1 stundas laikā pēc ēdienreizes. Tas parasti nozīmē pa vienai kapsulai brokastīs, pusdienās un vakariņās. Pārliecinieties, ka Jūsu trīs galvenās ēdienreizes ir labi sabalansētas, ar samazinātu kaloriju un tauku daudzumu.
- Ja izlaižat ēdienreizi vai tā nesatur taukus, nelietojiet kapsulu. Orlistat Polpharma nedarbojas, ja ēdienreizē nav tauku.
- Norijiet kapsulu veselu un uzdzeriet ūdeni.
- Dienā nelietojiet vairāk par 3 kapsulām.
- Lietojiet mazāk tauku, lai samazinātu ar uzturu saistīto blakusparādību rašanās iespējamību (skatīt 4. punktu).
- Centieties jau pirms kapsulu lietošanas būt fiziski aktīvāks. Fiziskā aktivitāte ir svarīga ķermeņa masas samazināšanas programmas daļa. Atcerieties pārbaudīties pie ārsta, ja pirms tam neesiet nodarbojies ar fiziskām aktivitātēm.
- Turpiniet būt fiziski aktīvs gan Orlistat Polpharma lietošanas laikā, gan pēc tā lietošanas pārtraukšanas.

#### Cik ilgi jālieto Orlistat Polpharma

- Orlistat Polpharma nedrīkst lietot ilgāk par sešiem mēnešiem.
- Ja, lietojot Orlistat Polpharma, 12 nedēļu laikā Jūsu ķermeņa masa nesamazinās, lūdziet padomu ārstam vai farmaceitam. Jums var būt jāpārtrauc Orlistat Polpharma lietošana.
- Sekmīga ķermeņa masas samazināšana nenotiek, ja Jūs tikai īslaicīgi ēdat citādāk, pēc tam atgriežoties pie vecajiem ieradumiem. Cilvēki, kas samazina ķermeņa masu un saglabā to, maina dzīvesveidu, ieskaitot arī to, ko viņi ēd un cik aktīvi dzīvo.

#### **Ja esat lietojis Orlistat Polpharma vairāk nekā noteikts**

Nelietojiet vairāk par 3 kapsulām dienā.

- Ja esat lietojis pārāk daudz kapsulu, cik ātri vien iespējams, sazinieties ar ārstu.

#### **Ja esat aizmirsis lietot Orlistat Polpharma**

Ja esat aizmirsis lietot kapsulu:

- ja pēc Jūsu pēdējās galvenās maltītes ir pagājusi mazāk nekā viena stunda, varat lietot aizmirsto kapsulu;
- ja pēc Jūsu pēdējās galvenās maltītes ir pagājusi vairāk nekā viena stunda, nelietojiet aizmirsto kapsulu. Pagaidiet un lietojiet nākamo kapsulu savā nākamajā ēdienreizē kā parasti.

Ja Jums ir kādi jautājumi par šo zāļu lietošanu, jautājiet ārstam vai farmaceitam.

#### 4. Iespējamās blakusparādības

Tāpat kā visas zāles, šīs zāles var izraisīt blakusparādības, kaut arī ne visiem tās izpaužas. Vairumu ar Orlistat Polpharma lietošanu saistīto biežāko blakusparādību (piemēram, gāzu uzkrāšanos zarnās ar eļļainiem izdalījumiem vai bez tiem, pēkšņu vai biežāku vēdera izeju un mīkstus izkārnījumus) izraisa tas, kā šīs zāles darbojas (skatīt 1. punktu). Ēdiet uzturu ar mazu tauku saturu, lai labāk kontrolētu ar uzturu saistītas blakusparādības.

##### Būtiskas blakusparādības

(nav zināms, cik bieži rodas šādas blakusparādības)

##### *Smagas alerģiskas reakcijas*

- Smagu alerģisku reakciju pazīmes ir stipri apgrūtināta elpošana, svīšana, izsitumi, nieze, pietūkusi seja, paātrināta sirdsdarbība, ģibonis.
- Pārtrauciet kapsulu lietošanu. Nekavējoties meklējiet medicīnisko palīdzību.

##### *Citas nopietnas blakusparādības*

- Asiņošana no taisnās zarnas.
- Divertikulīts (resnās zarnas iekaisums). Simptomi var būt sāpes vēdera lejasdaļā, īpaši kreisajā pusē, iespējams, var būt kopā ar paaugstinātu ķermeņa temperatūru un aizcietējumu.
- Pankreatīts (aizkuņģa dziedzera iekaisums). Tā simptomi var būt stipras sāpes vēderā, kas dažkārt izstaro uz muguru, iespējams, kopā ar drudzi, sliktu dūšu un vemšanu.
- Pūšļu veidošanās uz ādas (arī plīstoši pūšļi).
- Stipras vēdera sāpes, ko izraisījuši žultsakmeņi.
- Hepatīts (aknu iekaisums). Simptomi var būt dzeltenīga āda un acis, nieze, tumšas krāsas urīns, sāpes vēderā un jutīgas aknas (par ko liecina sāpes zem ribu loka priekšējā daļā labajā pusē), dažreiz arī ēstgribas zudums.
- Oksalātu nefropātija (kalcija oksalāta daudzuma palielināšanās, kas var radīt nierakmeņus). Skatīt 2. punktu *Brīdinājumi un piesardzība lietošanā*.
- Pārtrauciet kapsulu lietošanu. Izstāstiet savam ārstam, ja Jums rodas kāds no šiem simptomiem.

##### Ļoti biežas blakusparādības (var skart vairāk nekā 1 no 10 cilvēkiem)

- Gāzes vēderā (meteorisms) ar vai bez taukainiem izdalījumiem.
- Pēkšņa vēdera izeja.
- Taukaini vai eļļaini izkārnījumi.
- Mīksti izkārnījumi.
- Pastāstiet savam ārstam vai farmaceitam, ja kāda no šīm blakusparādībām kļūst izteikta vai traucējoša.

##### Biežas blakusparādības (var skart ne vairāk kā 1 no 10 cilvēkiem)

- Sāpes vēderā.
- Nesaturēšana (izkārnījumu).
- Šķidri izkārnījumi.
- Biežāka vēdera izeja.
- Trauksme.
- Pastāstiet savam ārstam vai farmaceitam, ja kāda no šīm blakusparādībām kļūst izteikta vai traucējoša.

##### Novērotā ietekme uz asins analīžu rezultātiem (nav zināms, cik bieži tā ir novērojama)

- Dažu aknu enzīmu līmeņa paaugstināšanās;
- Ietekme uz asinsreci cilvēkiem, kuri lieto varfarīnu vai citas asinis šķīdriņošas zāles (antikoagulantus).
- Ja Jums veic asinsanalīzi, pastāstiet savam ārstam, ka lietojat Orlistat Polpharma.

**Ziņošana par blakusparādībām**

Ja Jums rodas jebkādas blakusparādības, konsultējieties ar farmaceitu. Tas attiecas arī uz iespējamajām blakusparādībām, kas nav minētas šajā instrukcijā. Jūs varat ziņot par blakusparādībām arī tieši

Zāļu valsts aģentūrai, Jersikas ielā 15, Rīgā, LV 1003; tālr.: +371 67078400; fakss: +371 67078428. Tīmekļa vietne: [www.zva.gov.lv](http://www.zva.gov.lv). Ziņojot par blakusparādībām, Jūs varat palīdzēt nodrošināt daudz plašāku informāciju par šo zāļu drošumu.

**Padomi, kā rīkoties ar uzturu saistītu blakusparādību gadījumā**

Visbiežāk blakusparādības izraisa tas, kā kapsulas iedarbojas un kā daļa tauku tiek izvadīti no Jūsu organisma. Šāda ietekme parasti rodas kapsulu lietošanas pirmajās pāris nedēļās, kad vēl neesat pieradis ierobežot tauku daudzumu uzturā. Šādas ar uzturu saistītās blakusparādības var liecināt, ka esat apēdis vairāk tauku nekā vajadzēja.

Jūs varat iemācīties samazināt ar uzturu saistītās blakusparādības, ievērojot šādus principus:

- sāciet ievērot diētu ar samazinātu tauku daudzumu pāris dienas vai pat nedēļas pirms kapsulu lietošanas sākšanas;
- pievērsiet uzmanību tam, cik daudz tauku ir Jūsu iecienītākajos ēdienos, kā arī porcijas lielumam. Labāk iepazīstot porcijas lielumu, samazināsies iespēja nejauši pārsniegt vēlamo tauku daudzumu;
- sadaliet uzņemamo tauku daudzumu vienmērīgi visās dienas ēdienreizēs. "Nesakrājiet" atļauto tauku un kaloriju daudzumu kādai treknai maltītei vai desertam, kā, iespējams, esat darījis citu ķermeņa masas samazināšanas programmu laikā;
- vairums lietotāju, kuriem rodas šāda ietekme, šos simptomus uzskata par paciešamiem un kontrolē tos, pielāgojot lietoto uzturu.

Neuztraucieties, ja Jums neradīsies neviens no šiem traucējumiem. Tas nenozīmē, ka šīs kapsulas neiedarbojas.

**5. Kā uzglabāt Orlistat Polpharma**

Uzglabāt šīs zāles bērniem neredzamā un nepieejamā vietā.

Uzglabāt temperatūrā līdz 25 °C. Uzglabāt oriģinālā iepakojumā, lai pasargātu no gaismas un mitruma. Nelietot šīs zāles pēc derīguma termiņa beigām, kas norādīts uz iepakojuma. Derīguma termiņš attiecas uz norādītā mēneša pēdējo dienu.

Kapsulas, kas iepakotas pudelē, jāizlieto 6 mēnešu laikā pēc pudeles pirmās atvēršanas.

Neizmetiet zāles kanalizācijā vai sadzīves atkritumos. Vaicājiet farmaceitam, kā izmest zāles, kuras vairs nelietojat. Šie pasākumi palīdzēs aizsargāt apkārtējo vidi.

**6. Iepakojuma saturs un cita informācija****Ko Orlistat Polpharma satur**

Aktīvā viela ir orlistats. Katra cietā kapsula satur 60 mg orlistata.

Citas sastāvdaļas ir:

Kapsulas pildījums: mikrokristāliskā celuloze, nātrija cietes glikolāts (A tips), hidrofobais koloidālais silīcija dioksīds, nātrija laurilsulfāts.

Kapsulas apvalks: želatīns, titāna dioksīds (E171), indigokarmīns (E132).

**Orlistat Polpharma ārējais izskats un iepakojums**

Orlistat Polpharma kapsulām ir gaiši zilas krāsas vāciņš un korpuss. Orlistat Polpharma pieejams iepakojumā par 42, 60, 84 un 90 kapsulām. Visās valstīs visi iepakojuma lielumi var nebūt pieejami.

**Reģistrācijas apliecības īpašnieks un ražotājs**

Pharmaceutical Works POLPHARMA SA  
19 Pelplińska Street, 83-200 Starogard Gdański, Polija

**Šī lietošanas instrukcija pēdējo reizi pārskatīta 05/2020**

---

**SĪKĀKA NODERĪGA INFORMĀCIJA****Liekās ķermeņa masas radītais risks**

Palielināta ķermeņa masa ietekmēs Jūsu veselību un palielinās šādu nopietnu veselības traucējumu risku:

- paaugstināts asinsspiediens,
- cukura diabēts,
- sirds slimības,
- insults,
- dažādi vēža veidi,
- osteoartrīts.

Pārrunājiet ar savu ārstu šo stāvokļu rašanās risku.

**Ķermeņa masas samazināšanas nozīme**

Ķermeņa masas samazināšana un uzturēšana, piemēram, uzlabojot savu uzturu un palielinot fizisko aktivitāti, var palīdzēt pazemināt nopietnu veselības traucējumu risku un palīdzēt uzlabot Jūsu veselību.

**Noderīgi padomi par diētu un kaloriju un tauku patēriņu Orlistat Polpharma lietošanas laikā**

Orlistat Polpharma jālieto kopā ar samazinātu kaloriju un tauku diētu. Kapsulas darbojas, neļaujot apēstiem taukiem uzsūkties, bet Jūs varat turpināt ēst ēdienu no visām galvenajām uztura grupām. Lai gan Jums jāpievērš uzmanība apēstām kalorijām un taukiem, ir svarīgi ievērot sabalansētu diētu. Jums jāizvēlas maltītes, kas satur dažādas uzturvielas, un jāmācās ēst veselīgi ilgā laika posmā.

**Kaloriju un tauku ierobežota patēriņa nozīmes izprašana**

Ar kalorijām mēra enerģijas daudzumu, kas nepieciešams Jūsu organismam. Dažkārt tās sauc par kilokalorijām vai kcal. Enerģiju var mērīt arī kilodžoulos, ko Jūs arī varat redzēt uz pārtikas produktu etiķetēm.

- Kaloriju patēriņa mērķis ir maksimālais kaloriju daudzums, ko Jūs ēdīsiet katru dienu. Skatieties turpmāk tabulā šajā apakšpunktā.
- Jūsu tauku patēriņa mērķis ir maksimālais tauku daudzums gramos, ko Jūs ēdīsiet katrā ēdienreizē. Tauku patēriņa mērķis gramos norādīts tabulā pēc kaloriju patēriņa mērķa noteikšanas.
- Tauku patēriņa mērķa kontrole ir būtiska kapsulas darbības veida dēļ. Lietojot Orlistat Polpharma, Jūsu organisms izvadīs vairāk tauku, tādā veidā cenšoties tikt galā ar tauku daudzumu, Jums turpinot ēst kā iepriekš. Tāpēc ievērojot tauku patēriņa mērķi, Jūs sasniegsiet maksimālus ķermeņa masas samazināšanas rezultātus, samazinot ar diētu saistītas ārstēšanas ietekmes risku.
- Jums jāsamazina ķermeņa masa pakāpeniski un līdzsvaroti. Samazināšana par apmēram 0,5 kg nedēļā ir ideāla.

Kā noteikt vēlamo kaloriju patēriņu

Zemāk esošā tabula izstrādāta, lai noteiktu vēlamo kaloriju patēriņu, kas ir par aptuveni 500 kalorijām dienā mazāks, nekā Jūsu ķermenim nepieciešams pašreizējās ķermeņa masas uzturēšanai. Tādēļ kopējais daudzums ir par 3 500 kalorijām nedēļā mazāk, kas ir aptuvenais kaloriju daudzums, ko satur 0,5 kg tauku.

Jūsu vēlamais kaloriju mērķis vien ļautu Jums pakāpeniski, līdzsvaroti samazināt ķermeņa masu par aptuveni 0,5 kg nedēļā, neliekot Jums vilties vai justies nelāgi.

Nav ieteicams dienā patērēt mazāk par 1200 kalorijām.

Lai noteiktu vēlamo kaloriju patēriņu, Jums jāzina sava aktivitātes pakāpe. Jo lielāka ir Jūsu aktivitāte, jo lielāks būs Jūsu vēlamais kaloriju patēriņš.

- Maza aktivitāte nozīmē, ka Jūs pastaigāties, kāpjat pa kāpnēm, nodarbojaties ar dārza darbiem vai citām ikdienas fiziskām aktivitātēm maz vai to nedarāt vispār.
- Vidēja aktivitāte nozīmē, ka fiziskā aktivitātē dienā Jūs sadedzināt aptuveni 150 kalorijas, piemēram, nostaiģājat trīs kilometrus, nodarbojaties ar dārza darbiem 30 - 45 minūtes vai noskrienat divus kilometrus 15 minūšu laikā. Izvēlieties pakāpi, kas vislabāk atbilst Jūsu ikdienai. Ja neesat pārliecināts, kādu pakāpi izvēlieties, izvēlieties mazu aktivitāti.

**Sievietes**

<b>Maza aktivitāte</b>	Mazāk par 68,1 kg	1200 kalorijas
	68,1 kg līdz 74,7 kg	1400 kalorijas
	74,8 kg līdz 83,9 kg	1600 kalorijas
	84,0 kg un vairāk	1800 kalorijas
<b>Vidēja aktivitāte</b>	Mazāk par 61,2 kg	1400 kalorijas
	61,3 kg līdz 65,7 kg	1600 kalorijas
	65,8 kg un vairāk	1800 kalorijas

**Vīrieši**

<b>Maza aktivitāte</b>	Mazāk par 65,7 kg	1400 kalorijas
	65,8 kg līdz 70,2 kg	1600 kalorijas
	70,3 kg un vairāk	1800 kalorijas
<b>Vidēja aktivitāte</b>	59,0 kg un vairāk	1800 kalorijas

Kā noteikt vēlamo tauku patēriņu

Tālāk tabulā parādīts, kā noteikt vēlamo tauku patēriņu, pamatojoties uz Jums dienā uzņemt atļauto kaloriju daudzumu. Jums jāplāno trīs maltītes dienā. Ja Jūsu patēriņš būs, piemēram, 1400 kalorijas dienā, maksimālais tauku daudzums ēdienreizē būs 15 g. Lai ievērotu dienā atļauto tauku patēriņu, uzkodas nedrīkst saturēt vairāk par 3 g tauku.

<b>Kaloriju daudzums, kādu Jūs drīkstat dienā uzņemt</b>	<b>Lielākais pieļaujamais daudzums</b>	<b>maltītē tauku</b>	<b>Lielākais vienās uzkodās pieļaujamais tauku daudzums</b>
1200	12 g		3 g
1400	15 g		3 g
1600	17 g		3 g
1800	19 g		3 g

Atcerieties



- Izvēlējies reālu kaloriju un tauku patēriņu, jo tas ir labs veids, kā uzturēt Jūsu ķermeņa masas samazināšanas sasniegumus ilgtermiņā.
- Pierakstiet uztura dienasgrāmatā, ko apēdat, arī kaloriju un tauku daudzumu.
- Mēģiniet būt fiziski aktīvāks pirms sākat lietot kapsulas. Fiziskā aktivitāte ir svarīga ķermeņa masas samazināšanas programmas sastāvdaļa. Neaizmirstiet vispirms pārbaudīties pie ārsta, ja iepriekš neesat bijis fiziski aktīvs.
- Turpiniet būt aktīvs, kamēr lietojat Orlistat Polpharma un pēc tā lietošanas.
- Orlistat Polpharma ķermeņa masas samazināšanas programma apvieno kapsulas ar ēšanas plānu un dažādiem līdzekļiem, lai palīdzētu Jums saprast, kā ievērot diētu ar samazinātu kaloriju un tauku daudzumu, kā arī norādījumus aktivitātes palielināšanai.