

## **Bijsluiter: informatie voor de patiënt**

### **Orlistat Sandoz 60 mg harde capsules**

#### **orlistat**

#### **Lees goed de hele bijsluiter voordat u dit geneesmiddel gaat gebruiken want er staat belangrijke informatie voor u.**

Gebruik dit geneesmiddel altijd precies zoals beschreven in deze bijsluiter of zoals uw arts of apotheker u dat heeft verteld.

- Bewaar deze bijsluiter. Misschien heeft u hem later weer nodig.
- Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw apotheker.
- Krijgt u last van een van de bijwerkingen die in rubriek 4 staan? Of krijgt u een bijwerking die niet in deze bijsluiter staat? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.
- Verliest u geen gewicht na inname van Orlistat Sandoz gedurende 12 weken? Neem dan contact op met uw arts of apotheker. Misschien moet u de inname van Orlistat Sandoz stopzetten.

#### **Inhoud van deze bijsluiter**

1. Wat is Orlistat Sandoz en waarvoor wordt dit middel gebruikt?
2. Wanneer mag u dit middel niet gebruiken of moet u er extra voorzichtig mee zijn?
3. Hoe gebruikt u dit middel?
4. Mogelijke bijwerkingen
5. Hoe bewaart u dit middel?
6. Inhoud van de verpakking en overige informatie

#### **1. Wat is Orlistat Sandoz en waarvoor wordt dit middel gebruikt?**

Orlistat Sandoz wordt gebruikt voor gewichtsverlies bij volwassenen van 18 jaar en ouder die te veel wegen en die een body mass index (BMI) van 28 of hoger hebben. Orlistat Sandoz moet worden gebruikt samen met een dieet dat minder calorieën en minder vetten bevat.

De BMI is een manier om na te gaan of u een gezond gewicht hebt dan wel overgewicht voor uw lengte. De onderstaande kaart zal u helpen om na te gaan of u overgewicht hebt en of Orlistat Sandoz geschikt is voor u. Zoek uw lengte op de kaart. Als u minder weegt dan het gewicht dat voor uw lengte wordt getoond, mag u Orlistat Sandoz niet innemen.

<b>Lengte</b>	<b>Gewicht</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

#### **Risico van overgewicht**

Als u te veel weegt, loopt u het risico om meerdere ernstige gezondheidsproblemen te ontwikkelen zoals suikerziekte en hartlijden. U hoeft zich daarom nog niet onwel te voelen. Daarom moet u naar een arts gaan voor een algemeen gezondheidsonderzoek.

#### **Hoe werkt Orlistat Sandoz?**

De werkzame stof van Orlistat Sandoz werkt in op het vet in uw spijsverteringssysteem. Het zorgt ervoor dat ongeveer een kwart van het vet van uw maaltijden niet wordt geabsorbeerd. Dat vet zal het lichaam verlaten via de stoelgang. U kunt aan de voeding gerelateerde behandelingseffecten krijgen (zie rubriek 4). Daarom is

het belangrijk dat u een dieet met minder vet volgt om die effecten tegen te gaan. Als u dat doet, zal de werking van de capsules u helpen bij uw inspanningen om meer gewicht te verliezen dan met een dieet alleen. Voor elke 2 kg die u verliest met een dieet alleen, kan Orlistat Sandoz helpen om 1 kg meer te verliezen.

## **2. Wanneer mag u dit middel niet gebruiken of moet u er extra voorzichtig mee zijn?**

### **Wanneer mag u dit middel niet gebruiken?**

- U bent allergisch voor orlistat of een van de stoffen in dit geneesmiddel. Deze stoffen kunt u vinden in rubriek 6.
- U bent zwanger of geeft borstvoeding
- U neemt ciclosporine in, dat wordt gebruikt na orgaantransplantatie, bij ernstige reumatoïde artritis en sommige ernstige huidaandoeningen
- U neemt warfarine in of andere geneesmiddelen die worden gebruikt om het bloed te verdunnen
- U bent allergisch voor orlistat of voor één van de stoffen in dit geneesmiddel. Deze stoffen kunt u vinden in rubriek 6.
- U hebt cholestase (toestand waarbij de galstroom uit de lever geblokkeerd is)
- U hebt problemen met het absorberen van voedsel (chronisch malabsorptiesyndroom) gediagnosticeerd door een arts.

### **Wanneer moet u extra voorzichtig zijn met dit middel?**

Neem contact op met uw arts of apotheker voordat u dit middel gebruikt.

- Als u suikerziekte hebt. Licht uw arts in omdat die misschien uw antidiabeticum zal moeten aanpassen.
- Als u een nierziekte hebt. Licht uw arts in voor u Orlistat Sandoz inneemt, als u problemen hebt met uw nieren. Het gebruik van orlistat kan gepaard gaan met nierstenen bij patiënten met een chronische nierziekte.

### **Kinderen en jongeren tot 18 jaar**

Dit geneesmiddel is niet bedoeld voor gebruik bij kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar.

### **Gebruikt u nog andere geneesmiddelen?**

Orlistat Sandoz kan invloed hebben op sommige geneesmiddelen die u moet innemen.

Gebruikt u naast Orlistat Sandoz nog andere geneesmiddelen, of heeft u dat kort geleden gedaan of bestaat de mogelijkheid dat u in de nabije toekomst andere geneesmiddelen gaat gebruiken? Vertel dat dan uw arts of apotheker. Dat geldt ook voor geneesmiddelen waar u geen voorschrift voor nodig heeft.

### Neem Orlistat Sandoz niet in samen met deze geneesmiddelen

- ciclosporine: ciclosporine wordt gebruikt na orgaantransplantatie, bij ernstige reumatoïde artritis en sommige ernstige huidaandoeningen.
- warfarine of andere geneesmiddelen die worden gebruikt om het bloed te verdunnen.

### De orale contraceptieve pil en Orlistat Sandoz

De orale contraceptieve pil kan minder doeltreffend zijn als u ernstige diarree krijgt. Gebruik een extra voorbehoedsmiddel als u ernstige diarree krijgt.

### Multivitaminen en Orlistat Sandoz

U moet elke dag een multivitamine innemen. Orlistat Sandoz kan de hoeveelheid van bepaalde vitaminen die door uw lichaam wordt opgenomen, verlagen. Het multivitamine moet de vitaminen A, D, E en K bevatten. U moet het multivitamine innemen bij het slapengaan, als u geen Orlistat Sandoz inneemt, om ervoor te zorgen dat de vitaminen worden geabsorbeerd.

### Spreek met uw arts of apotheker voor inname van Orlistat Sandoz als u de volgende middelen inneemt

- amiodaron, wordt gebruikt voor hartritme problemen;
- acarbose, (een antidiabeticum dat wordt gebruikt om type 2-diabetes te behandelen). Orlistat Sandoz wordt niet aanbevolen bij mensen die acarbose innemen.
- een geneesmiddel voor de schildklier (levothyroxine) omdat het nodig kan zijn uw dosering aan te passen en uw geneesmiddelen op verschillende uren van de dag in te nemen.
- een geneesmiddel tegen epilepsie; eventuele veranderingen van de frequentie en de ernst van uw aanvallen moeten worden besproken met uw arts.
- een geneesmiddel voor de behandeling van hiv. Als u een behandeling voor hiv krijgt, is het belangrijk dat u uw arts raadpleegt voordat u Orlistat Sandoz gebruikt.
- geneesmiddelen voor depressie, psychiatrische aandoeningen of angst

#### Licht uw arts of apotheker bij inname van Orlistat Sandoz in

- als u een geneesmiddel tegen hoge bloeddruk inneemt, omdat het nodig kan zijn uw dosering aan te passen;
- als u een geneesmiddel tegen hoge cholesterol inneemt, omdat het nodig kan zijn uw dosering aan te passen.

### **Waarop moet u letten met eten en drinken?**

Orlistat Sandoz moet worden gebruikt samen met een dieet dat minder calorieën en minder vetten bevat. Probeer dat dieet te starten voor u met de behandeling begint. Voor informatie over hoe u de hoeveelheid calorieën en vetten bepaalt, zie *Aanvullende nuttige informatie* in rubriek 6.

Neem Orlistat Sandoz in bij de maaltijden. Dat betekent gewoonlijk één capsule bij het ontbijt, het middagmaal en het avondmaal. Als u een maaltijd overslaat of als uw maaltijd geen vet bevat, neemt u geen capsule in. Orlistat Sandoz werkt niet tenzij er wat vet in het eten zit.

Als u een vetrijke maaltijd eet, mag u niet meer dan de aanbevolen dosering innemen. Inname van de capsule met een maaltijd die te veel vet bevat, kan de kans op aan de voeding gerelateerde behandelingseffecten verhogen (zie rubriek 4). Stel alles in het werk om vetrijke maaltijden te mijden tijdens de inname van Orlistat Sandoz.

### **Zwangerschap, borstvoeding en vruchtbaarheid**

Bent u zwanger, denkt u zwanger te zijn, wilt u zwanger worden of geeft u borstvoeding? Neem dan contact op met uw arts of apotheker voordat u dit geneesmiddel gebruikt.

Neem Orlistat Sandoz niet in als u zwanger bent of borstvoeding geeft.

### **Rijvaardigheid en het gebruik van machines**

Er is geen effect op de rijvaardigheid of het vermogen om machines te gebruiken, waargenomen.

### **Orlistat Sandoz bevat natrium**

Dit middel bevat minder dan 1 mmol natrium (23 mg) per harde capsule, dat wil zeggen dat het in wezen 'natriumvrij' is.

## **3. Hoe gebruikt u dit middel?**

Gebruik dit geneesmiddel altijd precies zoals beschreven in deze bijsluiter of zoals uw arts of apotheker u dat heeft verteld. Twijfelt u over het juiste gebruik? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

### **Vorbereiding van de vermagering**

#### 1. Kies uw startdatum

Kies op voorhand de dag waarop u gaat starten met het innemen van de capsules. Voor u start met de inname van de capsules, begint u uw caloriearm en vetarm dieet en geeft u uw lichaam enkele dagen de tijd om zich aan te passen aan uw nieuwe eetgewoontes. Schrijf wat u eet op in een voedseldagboek. Voedseldagboeken

zijn doeltreffend omdat ze u bewust kunnen maken van wat u eet en hoeveel u eet en omdat het ze een basis kunnen geven om veranderingen aan te brengen.

## 2. Bepaal hoeveel u wil vermageren

Bedenk hoeveel gewicht u wil verliezen en bepaal dan een streefgewicht. Een realistische doelstelling is 5% tot 10% van uw startgewicht verliezen. De hoeveelheid gewicht die u verliest, kan variëren van week tot week. U moet proberen geleidelijk en gestaag te vermageren met ongeveer 0,5 kg per week.

## 3. Bepaal uw streefwaarden voor de hoeveelheid calorieën en vetten

Om u te helpen de nagestreefde vermagering te realiseren, moet u twee dagelijkse streefwaarden bepalen, één voor de hoeveelheid calorieën en één voor de hoeveelheid vetten. Voor meer advies zie *Aanvullende nuttige informatie* in rubriek 6.

### **Inname van Orlistat Sandoz**

#### **Volwassenen van 18 jaar en ouder**

- Neem één capsule driemaal per dag in.
- Neem Orlistat Sandoz in bij de maaltijden. Dat betekent gewoonlijk één capsule bij het ontbijt, het middagmaal en het avondmaal. Zorg ervoor dat uw drie hoofdmaaltijden evenwichtig zijn en minder calorieën en vetten bevatten.
- Als u een maaltijd overslaat of als uw maaltijd geen vet bevat, neemt u geen capsule in. Orlistat Sandoz werkt niet tenzij er wat vet in het eten zit.
- Neem Orlistat Sandoz in net voor, tijdens of tot één uur na de maaltijden.
- Slik de capsule in haar geheel door met water.
- Neem niet meer dan 3 capsules per dag in.
- Eet vetarme maaltijden om de kansen op aan de voeding gerelateerde behandelingseffecten te verlagen (zie rubriek 4).
- Probeer fysiek actiever te zijn voor u start met de inname van de capsules. Lichamelijke activiteit is een belangrijk onderdeel van een vermageringsprogramma. Denk eraan eerst uw arts te raadplegen als u hiervoor niet aan sport deed.
- Blijf actief terwijl u Orlistat Sandoz inneemt en nadat u de inname ervan stopzet.

#### **Hoelang moet Orlistat Sandoz worden ingenomen**

- Orlistat Sandoz mag niet langer dan zes maanden worden ingenomen.
- Als u geen gewicht verliest na inname van Orlistat Sandoz gedurende 12 weken, moet u naar uw arts of apotheker gaan voor advies. Misschien moet u de inname van Orlistat Sandoz stopzetten.
- Een succesvol gewichtsverlies betekent niet louter anders eten gedurende korte tijd voor u weer overschakelt op uw oude gewoontes. Mensen die vermageren en het gewichtsverlies behouden, passen hun levenswijze aan: ze veranderen wat ze eten en hoe actief ze zijn.

#### **Heeft u te veel van dit middel ingenomen?**

Neem niet meer dan 3 capsules per dag in.

➤ Als u te veel capsules inneemt, moet u zo snel mogelijk contact opnemen met een arts.

Wanneer u te veel van Orlistat Sandoz heeft gebruikt of ingenomen, neem dan onmiddellijk contact op met uw arts, apotheker of het Antigifcentrum (070/245.245).

#### **Bent u vergeten dit middel in te nemen?**

Als u een capsule vergeet in te nemen:

- Als het minder dan een uur geleden is sinds uw laatste hoofdmaaltijd, neemt u de gemiste capsule in.
- Als het meer dan een uur geleden is sinds uw laatste hoofdmaaltijd, neemt u de gemiste capsule niet in. Wacht en neem de volgende capsule zoals gebruikelijk in bij uw volgende hoofdmaaltijd.

Neem geen dubbele dosis om een vergeten dosis in te halen.

Heeft u nog andere vragen over het gebruik van dit geneesmiddel? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

#### 4. Mogelijke bijwerkingen

Zoals elk geneesmiddel kan ook dit geneesmiddel bijwerkingen hebben, al krijgt niet iedereen daarmee te maken.

De meeste bijwerkingen van Orlistat Sandoz (bijvoorbeeld wind met of zonder olieachtig verlies, plotselinge of frequentere stoelgang en zachte stoelgang) worden veroorzaakt door de manier waarop het werkt (zie rubriek 1). Eet minder vet om deze aan de voeding gerelateerde behandelingseffecten tegen te gaan.

**Ernstige bijwerkingen** (het is niet bekend hoe vaak die bijwerkingen optreden)

##### **Ernstige allergische reacties**

- tekenen van een ernstige allergische reactie zijn: ernstige ademhalingsmoeilijkheden, zweten, huiduitslag, jeuk, gezwollen gezicht, snelle hartslag, collaps.
- Zet de inname van de capsules stop. Vraag onmiddellijk medische hulp.

##### **Andere ernstige bijwerkingen**

- bloedverlies uit de aars (endeldarm)
  - diverticulitis (ontsteking van de dikke darm). Symptomen kunnen zijn lage buikpijn, vooral links, mogelijk met koorts en verstopping.
  - pancreatitis (ontsteking van de alveesklier). Symptomen kunnen zijn hevige buikpijn, die soms uitstraalt naar de rug, mogelijk met koorts, misselijkheid en braken.
  - blaarvorming van de huid (met inbegrip van blaren die openbarsten)
  - hevige maagpijn veroorzaakt door galstenen
  - hepatitis (ontsteking van de lever). Symptomen kunnen zijn geel worden van de huid en de ogen, jeuk, donkerkleurige urine, maagpijn en gevoelige lever (met pijn onder de voorzijde van het ribbenrooster aan de rechterzijde), soms met verlies van eetlust.
  - oxalaatnephropathie (ophoping van calciumoxalaat, wat kan leiden tot nierstenen). Zie rubriek 2. “Wanneer moet u extra voorzichtig zijn met dit middel?”
- Zet de inname van de capsules stop. Licht uw arts in als u deze bijwerkingen krijgt.

**Bijwerkingen die zeer vaak optreden** (kunnen optreden bij meer dan 1 op de 10 mensen)

- wind (winderigheid) met of zonder olieachtig verlies
  - plotselinge stoelgang
  - vette of olieachtige stoelgang
  - zachte stoelgang.
- Licht uw arts of apotheker in als een van deze bijwerkingen ernstig of hinderlijk wordt.

**Bijwerkingen die vaak optreden** (kunnen optreden bij tot 1 op de 10 mensen)

- maagpijn (buikpijn)
  - incontinentie (stoelgang)
  - lopende/vloeibare stoelgang
  - frequentere stoelgang
  - angst
- Licht uw arts of apotheker in als een van deze bijwerkingen ernstig of hinderlijk wordt.

**Effecten die worden gezien bij bloedtests** (het is niet bekend hoe vaak die effecten optreden)

- stijging van de concentraties van bepaalde leverenzymen
  - effecten op de bloedstolling bij mensen die warfarine of andere bloedverdunnende geneesmiddelen (anticoagulantia) innemen
- Vertel uw arts dat u Orlistat Sandoz inneemt als u een bloedonderzoek moet ondergaan.

**Aan de voeding gerelateerde behandelingseffecten opvangen**

De frequentste bijwerkingen worden veroorzaakt door de manier waarop de capsules werken, en worden veroorzaakt door het verlies van een gedeelte van het vet uit uw lichaam. Dergelijke effecten treden doorgaans op in de eerste weken van het gebruik van de capsules, voor u hebt geleerd hoe u de hoeveelheid vet in uw voeding moet verminderen. Dergelijke aan de voeding gerelateerde behandelingseffecten kunnen een signaal zijn dat u meer vet hebt gegeten dan u mocht.

U kunt leren de impact van aan de voeding gerelateerde behandelingseffecten te verminderen door deze richtlijnen te volgen:

- Begin uw vetarm dieet enkele dagen of zelfs een week voor u de capsules begint in te nemen.
- Controleer hoeveel vet uw favoriete voedingsmiddelen bevatten, en hoe groot uw porties zijn. Als u zichzelf vertrouwd maakt met porties, is de kans kleiner dat u per ongeluk de nagestreefde hoeveelheid vetten overschrijdt.
- Verdeel de toegestane hoeveelheid vet gelijkmatig over de maaltijden van de dag. “Spaar” de toegestane hoeveelheid vet en calorieën niet op voor een maaltijd of nagerecht met veel vet, zoals u misschien hebt gedaan bij andere vermageringsprogramma’s.
- De meeste gebruikers die deze effecten krijgen, stellen vast dat ze ze kunnen tegengaan en controleren door hun voeding aan te passen.

Maak u geen zorgen als u deze problemen niet vertoont. Dat betekent niet dat de capsules niet werken.

### **Het melden van bijwerkingen**

Krijgt u last van bijwerkingen, neem dan contact op met uw arts of apotheker. Dit geldt ook voor mogelijke bijwerkingen die niet in deze bijsluiter staan. U kunt bijwerkingen ook rechtstreeks melden via Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten

Afdeling Vigilantie

EUROSTATION II

Victor Hortaplein, 40/ 40

B-1060 Brussel

Website: [www.fagg.be](http://www.fagg.be)

e-mail: [patientinfo@fagg-afmps.be](mailto:patientinfo@fagg-afmps.be)

Door bijwerkingen te melden, kunt u ons helpen meer informatie te verkrijgen over de veiligheid van dit geneesmiddel.

### **5. Hoe bewaart u dit middel?**

Buiten het zicht en bereik van kinderen houden.

Bewaren beneden 25 °C. Bewaren in de oorspronkelijke verpakking ter bescherming tegen licht en vocht.

Gebruik dit geneesmiddel niet meer na de uiterste houdbaarheidsdatum. Die is te vinden op de blister, de fles en de verpakking na “EXP”. Daar staat een maand en een jaar. De laatste dag van die maand is de uiterste houdbaarheidsdatum.

Bewaarcondities na eerste opening van de fles:

Bewaren beneden 25°C. De fles zorgvuldig gesloten houden ter bescherming tegen licht en vocht.

Capsules verpakt in flessen dienen binnen 6 maanden na de dag van opening van de fles te worden gebruikt.

Spoel geneesmiddelen niet door de gootsteen of de wc en gooi ze niet in de vuilnisbak. Vraag uw apotheker wat u met geneesmiddelen moet doen die u niet meer gebruikt. Ze worden dan op een verantwoorde manier vernietigd en komen niet in het milieu terecht.

### **6. Inhoud van de verpakking en overige informatie**

#### **Welke stoffen zitten er in dit middel?**

- De werkzame stof in dit middel is orlistat. Elke harde capsule bevat 60 mg orlistat.
- De andere stoffen in dit middel zijn:

vulling van de capsule: microkristallijne cellulose, natriumzetmeelglycolaat (type A), watervrij colloïdaal siliciumdioxide, natriumlaurylsulfaat;  
huls van de capsule: gelatine, titaandioxide (E 171), indigokarmijn (E 132).

### **Hoe ziet Orlistat Sandoz eruit en hoeveel zit er in een verpakking?**

Helderblauw, maat No. 3. De afmetingen van de harde capsules zijn ongeveer 17mm x 5mm.  
De inhoud is een wit poeder of licht samengedrukte agglomeraten.

De harde capsules zijn verpakt in Alu / PVC / PCTFE of Alu / PVC / PVDC blisterverpakkingen of verpakt in HDPE flessen en ingevoegd in een doos.

Verpakkingsgrootten:

Blisterverpakkingen: 21, 42, 60, 84, 90, 126, 3x84 harde capsules.

Fles: 42, 84 harde capsules.

Niet alle genoemde verpakkingsgrootten worden in de handel gebracht.

### **Houder van de vergunning voor het in de handel brengen en fabrikant**

*Houder van de vergunning voor het in de handel brengen*

Sandoz nv/sa  
Telecom Gardens  
Medialaan 40  
B-1800 Vilvoorde

*Fabrikant*

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

Salutas Pharma GmbH  
Otto-von-Guericke-Allee 1  
39179 Barleben  
Duitsland

LEK S.A.  
ul. Podlipie 16  
95-010 Stryków  
Polen

Lek Pharmaceuticals d.d.  
Verovškova 57  
1526 Ljubljana  
Slovenië

### **Nummers van de vergunning voor het in de handel brengen:**

BE398386  
BE398395  
BE398404  
BE398413

### **Afleveringswijze**

Vrije aflevering

**Dit geneesmiddel is geregistreerd in lidstaten van de EEA onder de volgende namen:**

BE	Orlistat Sandoz 60 mg capsules, hard
BG	Orlistat Sandoz 60 mg capsules, hard
CZ	Orlistat Sandoz 60 mg
DE	Orlistat Hexal® 60 mg Hartkapseln
DK	Orlistat Sandoz
EE	Orlistat Sandoz
FI	Orlistat Sandoz
FR	Orlistat Sandoz 60 mg, gélule
LT	Orlistat Sandoz 60 mg kietos kapsules
LV	Orlistat Sandoz 60 mg cietās kapsulas
NL	Orlistat Sandoz 60 mg, harde capsules
NO	Orlistat Sandoz
PL	Orlistat Sandoz 60 mg
SE	Orlistat Sandoz

**Deze bijsluiter is voor het laatst goedgekeurd in 11/2019.**



## **AANVULLENDE NUTTIGE INFORMATIE**

### **Risico van overgewicht**

Overgewicht zal invloed hebben op uw gezondheid en zal uw risico op ontwikkeling van ernstige gezondheidsproblemen verhogen zoals:

- hoge bloeddruk
- suikerziekte
- hartziekte
- beroerte
- bepaalde vormen van kanker
- artrose

Spreek met uw arts over uw risico op ontwikkeling van deze aandoeningen.

### **Belang van vermageren**

Vermageren en het gewichtsverlies behouden, bijvoorbeeld door uw voeding te verbeteren en meer lichaamsbeweging te nemen, kan helpen om het risico op ernstige gezondheidsproblemen te verlagen en kan uw gezondheid helpen verbeteren.

### **Nuttige tips voor uw dieet en de nagestreefde hoeveelheid calorieën en vet bij inname van Orlistat Sandoz**

Orlistat Sandoz moet worden gebruikt samen met een dieet dat minder calorieën en vetten bevat. De capsules werken door te voorkomen dat een gedeelte van het vet dat u eet, wordt geabsorbeerd, maar u mag nog altijd van alle belangrijke voedselgroepen eten.

Hoewel u zich moet concentreren op de calorieën en het vet dat u eet, is het belangrijk een evenwichtige voeding te hebben. U moet maaltijden kiezen die verschillende voedingsstoffen bevatten, en u moet leren gezond te eten op lange termijn.

### **Het belang van het streefaantal calorieën en vetten begrijpen**

Calorieën zijn een maat voor de energie die uw lichaam nodig heeft. Ze worden soms kilocalorieën of kcal genoemd. Energie kan ook worden uitgedrukt in kilojoule, die ook staan vermeld op de voedsel etiketten.

- Het streefaantal calorieën is het maximum aantal calorieën dat u per dag eet. Zie de kaart verder in deze rubriek.
- Uw streefhoeveelheid van vetten is de maximale hoeveelheid vet dat u bij elke maaltijd eet. De kaart met de streefhoeveelheid van vetten vindt u na de onderstaande informatie over het bepalen van het streefaantal calorieën.
- Het is essentieel de streefhoeveelheid van vetten te controleren gezien de wijze waarop de capsules werken. Inname van Orlistat Sandoz betekent dat uw lichaam meer vet zal uitscheiden en het dus moeilijk kan hebben als u evenveel vet eet als voordien. Door u te houden aan de streefhoeveelheid van vetten, zult u maximaal kunnen vermageren en het risico op aan de voeding gerelateerde behandelingseffecten verminderen.
- U moet proberen om geleidelijk en gestaag te vermageren. Ongeveer 0,5 kg per week vermageren is ideaal.

### **Hoe bepaalt u het streefaantal calorieën**

De onderstaande tabel geeft een streefaantal calorieën dat ongeveer 500 calorieën per dag lager is dan wat uw lichaam nodig heeft om uw huidige gewicht te handhaven. Per week betekent dat 3.500 calorieën minder, ongeveer het aantal calorieën dat in 0,5 kg vet zit.

Het streefaantal calorieën alleen moet u in staat stellen om geleidelijk en gestaag te vermageren met ongeveer 0,5 kg per week, zonder dat u zich gefrustreerd of hongerig voelt.

Het wordt niet aanbevolen minder dan 1.200 calorieën per dag te eten.

U moet uw activiteitsniveau kennen om uw streefaantal calorieën te bepalen. Hoe actiever u bent, des te hoger is het streefaantal calorieën.

- “Geringe activiteit” betekent dat u weinig of niet dagelijks wandelt, trappen loopt, tuiniert of een andere fysieke activiteit hebt.
- “Matige activiteit” betekent dat u ongeveer 150 calorieën per dag verbrandt bij lichamelijke activiteit, bijvoorbeeld drie kilometer wandelen, 30 tot 45 minuten tuinieren of twee kilometer rennen in 15 minuten. Selecteer het niveau dat het dichtst bij uw dagelijkse routine ligt. Als u niet zeker bent op welk niveau u zit, kiest u “geringe activiteit”.

### Vrouwen

<b>Geringe activiteit</b>	lager dan 68,1 kg	lager dan 10 st 10 lb	1200 calorieën
	68,1 kg tot 74,7 kg	10 st 10 lb tot 11 st 11 lb	1400 calorieën
	74,8 kg tot 83,9 kg	11 st 12 lb tot 13 st 2 lb	1600 calorieën
	84,0 kg en hoger	13 st 3 lb en hoger	1800 calorieën
<b>Matige activiteit</b>	lager dan 61,2 kg	lager dan 9 st 9 lb	1400 calorieën
	61,3 kg tot 65,7 kg	9 st 9 lb tot 10 st 4 lb	1600 calorieën
	65,8 kg en hoger	10 st 5 lb en hoger	1800 calorieën

### Mannen

<b>Geringe activiteit</b>	lager dan 65,7 kg	lager dan 10 st 4 lb	1400 calorieën
	65,8 kg tot 70,2 kg	10 st 5 lb tot 11 st	1600 calorieën
	70,3 kg en hoger	11 st 1 lb en hoger	1800 calorieën
<b>Matige activiteit</b>	59,0 kg en hoger	9 st 4 lb en hoger	1800 calorieën

### Hoe bepaalt u de streefhoeveelheid vetten

De volgende tabel toont hoe u de hoeveelheid vetten kunt bepalen die u per dag mag eten op basis van de hoeveelheid calorieën. U moet drie maaltijden per dag eten. Als u bijvoorbeeld een streefaantal calorieën van 1.400 per dag hebt vastgelegd, bedraagt de maximumhoeveelheid vet die is toegestaan per maaltijd, 15 g. Om binnen de dagelijks toegestane hoeveelheid vet te blijven, mogen snacks niet meer dan 3 g vet bevatten.

Hoeveelheid calorieën die u per dag mag eten	Maximale hoeveelheid vet die is toegestaan per maaltijd	Maximale hoeveelheid vet van snacks die is toegestaan per 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

### Onthoud:

- Houd het bij realistische streefwaarden voor calorieën en vet, omdat dit een goede manier is om het verkregen gewichtsverlies op lange termijn te handhaven.
- Schrijf wat u eet op in een voedseldagboek, met inbegrip van de hoeveelheid calorieën en vetten.
- Probeer meer lichaamsbeweging te nemen voor u start met de inname van de capsules. Lichaamsbeweging is een belangrijk onderdeel van een vermageringsprogramma. Overleg eerst met uw arts als u voordien niet aan sport deed.
- Blijf actief tijdens de inname van Orlistat Sandoz en nadat u de inname ervan stopzet.

Het Orlistat Sandoz-vermageringsprogramma combineert de capsules met een eetplan en allerhande informatie om u te helpen begrijpen hoe u een dieet met minder calorieën en vetten moet eten, en richtlijnen om actiever te worden.