

# Gebruiksaanwijzing



Lees vóór de inname van **formoline L112** deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

**formoline**  
**L112**

## Samenstelling

### Werkzame stof:

Specificatie L112 van β-1,4-polymeer van D-glucosamine en N-acetyl-D-glucosamine, afkomstig van pantser van schaaldieren.

### Hulpstoffen:

Plantaardige cellulose, vitamine C, wijnsteenzuur, hulpstoffen voor tablet aanmaak.

### Aanvullende informatie:

Bevat geen conserverings- en kleurstoffen. Gelatine-, gluten-, melksuiker-, melkeiwit- en cholesterolvrij, ook aanbevolen voor diabetici (geen invloed op de suikerspiegel). Geen smaakversterkers.

**formoline L112** is een product van natuurlijke oorsprong. Kleuren en smaken kunnen daarom afwijken en hebben geen invloed op de werkzaamheid.

## Indicaties

Vetbinder ter ondersteuning van de

- behandeling van overgewicht
- gewichtscontrole
- vermindering van de cholesterolopname uit voedsel

## Aanbevolen inname

### ■ Voor gewichtsafname:

2 keer per dag 2 tabletten. **formoline L112** innemen bij de twee maaltijden met het hoogste vetgehalte, bij voorkeur innemen aan het einde van de maaltijd.

### ■ Voor gewichtscontrole:

2 keer per dag 1 tablet. **formoline L112** innemen bij de twee maaltijden met het hoogste vetgehalte, bij voorkeur innemen aan het einde van de maaltijd.

**formoline L112** niet kauwen en innemen met een vloeistof die zo weinig mogelijk calorieën bevat (minstens 250 ml), voor een optimale werking en een optimaal transport van de tabletten in de maag. Omdat **formoline L112** een vezelrijk preparaat is, wordt aanbevolen om voldoende te drinken, minstens 2 liter per dag.

Om na een gewichtsafname het gewicht langdurig te stabiliseren, kan daarna dagelijks 1 tablet **formoline L112** bij de twee hoofdmaaltijden worden gebruikt.

Ter ondersteuning van een gewichtsafname en voor de gewichtscontrole met **formoline L112** wordt een gebalanceerde, vet- en caloriebewuste voeding (60 – 80 g vet per dag) en lichamelijke beweging aanbevolen. Raadpleeg vooraf een arts wanneer de voeding voor een langere periode moet worden aangepast.

Om te garanderen dat aan de behoefte van de vetoplosbare vitamines A, D, E, en K en de essentiële vetzuren wordt voldaan, raden wij aan om **formoline L112** alleen bij 2 van de 3 hoofdmaaltijden in te nemen. Daartoe moet dagelijks minstens één maaltijd met hoogwaardige oliën en vetten worden genuttigd, die het organisme voorziet van de vetoplosbare vitamines en essentiële vetzuren. Eventueel kan een multivitaminpreparaat dat vitaminebehoefte aanvullen.

## Duur van de inname

**formoline L112** kan langdurig worden gebruikt.

## Werking

**formoline L112** – vermindert de calorie opname uit voedingsvetten.

Het hoofbestanddeel in **formoline L112** is de voedingsvezel polyglucosamine (L112). L112 is van natuurlijke oorsprong en kan dankzij zijn zeer hoge vetbindende capaciteit grote hoeveelheden voedingsvetten binden in het spijsverteringsstelsel. Zo wordt de opname van voedingsvetten uit de darm gereduceerd. Het belangrijkste bestanddeel van **formoline L112** is onverteerbaar en wordt met de daaraan gebonden vetten via de natuurlijke weg uitgescheiden. Bovendien hebben de onverteerbare en opgezwollen voedingsvezels van **formoline L112** een licht verzadigend effect.

**formoline L112** beïnvloedt vooral overgewicht dat wordt veroorzaakt door vetrijk voedsel zoals vet vlees, worst, boter, kaas, chips, noten, gebak of ijs. Andere voedingsbestanddelen zoals bijvoorbeeld, suiker, koolhydraten, eiwitten of alcohol worden niet door **formoline L112** gebonden. Deze calorieën moeten worden verminderd, omdat ze anders volledig kunnen worden opgenomen door het lichaam.

Het wordt afgeraden om **formoline L112** in te nemen bij vitaminerijke maaltijden (salades/groenten) met hoogwaardige oliën bijv. omega-3 vetzuren (zalm enz.). De vetoplosbare vitamines en essentiële vetzuren kunnen dan namelijk deels worden gebonden.

## Grondbeginselen van afvallen

Een succesvolle en langdurige gewichtsafname vergt geduld en tijd. Een gewichtsverlies is namelijk niet van de ene op de andere dag zichtbaar. Afhankelijk van het streefgewicht kan dit weken of zelfs maanden duren. Om 1 kg lichaamsvet kwijt te raken, moet het lichaam ongeveer 7.000 kilocalorieën extra verbranden of minder opnemen. Deze hoeveelheid energie zit bijv. in 778 g puur vet.

40 kilocalorieën (bijv. in 7 g = 14 pinda's, 8 g = 1 stuk volle melkchocolade of 11 g Gouda, 45+), die dagelijks teveel aan energie wordt opgenomen, zorgen al voor een gewichtstoename van ongeveer 2 kilo per jaar. Wanneer de energiebalans jarenlang scheef is, ontwikkelt zich na 10 jaar een overgewicht van 20 kg. Wie daarentegen in staat is z'n gewicht langere tijd constant te houden, heeft al veel bereikt. **formoline L112** biedt hier een werkzame ondersteuning bij de controle van het gewicht.

De succesformule voor gewichtsafname bij mensen met overgewicht zou moeten zijn: een gezonde, vetbewuste voeding (60 – 80 gram vet/dag) gecombineerd met veel beweging en **formoline L112** ter ondersteuning van de gewichtsafname. Vooral aan het begin van een verandering in het eetpatroon stimuleert **formoline L112** de motivatie door een eenvoudig gebruik en het gemakkelijk bereikbare, succesvolle gewichtsverlies.

Voor een gewichtsafname zonder **formoline L112**, is vetarme voeding (dagelijks ongeveer 40 g vet) noodzakelijk. Veel mensen vinden het moeilijk om over te stappen van een vetrijke (dagelijks 120 g vet en meer) naar een vetarme voeding. Hierdoor blijft

Maatregel:	Gemiddelde vertering (te vetrijk)	Afvallen door ontzeggen*	Afvallen met <b>formoline L112</b> (vetbewust)
dagelijkse vetconsumptie	120 g en meer	40 g	60 – 80 g
*aanbeveling van voedingsdeskundigen inzake gewichtsverlies			

vaak een langdurig succes bij het afvallen uit. Met **formoline L112** is het mogelijk om ook zonder dieetstress, succes te boeken met een vetbewuste voeding.

Bij de huidige en langer durende diëten bestaat het risico op een vitaminegebrek (vitamine C, vitamines B groep), mineralen (ijzer, calcium) en sporenelementen (jodium, fluor). Extra inname van vitamine- en mineralenpreparaten bij een dieet kan een mogelijk tekort voorkomen.

## Contra-indicaties

**formoline L112** alleen op doktersadvies innemen bij:

- langdurig geneesmiddelen gebruik
  - ernstige maag-darmaandoeningen (colitis ulcerosa, ziekte van Crohn, diverticulitis, korte darm syndroom, maagzweren, ernstige vorm van prikkelbare darm, medicamenteus behandelde reflux, enz.) en na operaties aan het maag-darmstelsel,
  - chronische verteringsproblemen (verstopping, constipatie enz.)
  - kinderen en jongeren die zich in een groeispurt bevinden en hoogbejaarden (ouder dan tachtig)
  - langdurig gebruik van geneesmiddelen die de darmfunctie reduceren
- formoline L112 mag niet worden ingenomen door de volgende personen:**
- zuigelingen en kleine kinderen tot de leeftijd van 3 jaar
  - personen met ondergewicht (BMI < 18,5)
  - Personen met een bekende allergie tegen schaaldierproducten of een van de bestanddelen

## Gebruik tijdens zwangerschap en borstvoeding

Tijdens een zwangerschap of de periode van borstvoeding mag een behandeling tegen overgewicht niet of alleen onder toezicht van een arts plaatsvinden. Voor de embryonale ontwikkeling en de optimale verzorging van de zuigeling met moedermelk is een optimale toediening van voedingsstoffen noodzakelijk.

## Wissel- en bijwerkingen

Door de hoge vetbindende capaciteit van **formoline L112** kunnen naast voedingsvetten ook (vetoplosbare) werkzame geneesmiddelen (zoals bijv. hormoonpreparaten, anticonceptiepillen, anti-epileptische medicatie, bloedverdunders) of vetoplosbare vitamines (vitamine A, D, E, K) worden gebonden.

Hier wordt aanbevolen om minstens vier uur te wachten met de inname van **formoline L112**. De beschikbaarheid van vetoplosbare (lipofiele) werkzame stoffen kan door **formoline L112** zijn verminderd. Door de inname van **formoline L112** kan tijdelijk de consistentie van de ontlasting veranderen.

In zeer zeldzame gevallen werden spijsverteringsproblemen (verstoppingen, winderigheid, gevoel van een volle maag) waargenomen bij een te lage vloeistofopname. Bij verstopping is een tijdelijke gewichtstoename mogelijk.

In zeer weinig gevallen kan een allergische reactie optreden op een van de bestanddelen of bij een bestaande allergie tegen huisstofmijt (afzonderlijke symptomen kunnen zijn: diarree, braken, misselijkheid, huiduitslag, zwellingen, jeuk, zweten, een tintelend gevoel, koude rillingen, duizeligheid, hoofdpijn).

Over het geheel gezien kan **formoline L112** echter worden beschouwd als een zeer goed te verdragen product.

Mocht een van bovengenoemde wissel- of bijwerkingen optreden, stop dan (tijdelijk) met het gebruik van **formoline L112** en raadpleeg indien nodig de arts of apotheker.

## Meer informatie

**formoline L112** is een door een officieel geautoriseerde instantie in de gehele EU gecertificeerd en geregistreerd medisch hulpmiddel onder het registratienummer 'DE/CA64/00038125'. Vóór de fabricage worden de kwaliteit en werking van de werkzame stof streng gecontroleerd.

Het wordt aanbevolen de **formoline L112**-tabletten tot de inname te bewaren in de blister.

**formoline L112** bewaren bij kamertemperatuur. Bij een verhoogde kamertemperatuur koel en droog bewaren, bijvoorbeeld in een koelkast met automatisch ontdooin.

## Waarschuwingen

 Let op de uiterste gebruiksdatum

**Gefabriceerd in Duitsland**  
**Verkrijgbaar in uw apotheek.**  
**Datum van de informatie:** 2016-12  
**Verpakkingsgrootte:** 60 tabletten/120 tabletten

 **0481**

Medisch hulpmiddel

**formoline**  
**L112**

 **Fabrikant:**  
**Certmedica International GmbH**  
Magnolienweg 17  
63741 Aschaffenburg

**Distribution:**  
**ID PHAR**  
Atomveldstraat 8 bus 2  
B-9450 Haaltert

Meer informatie over het gebruik van het product of over het thema afvallen vindt u op onze website: **www.L112.com**

# Mode d'emploi



Veuillez lire cette notice d'emballage attentivement avant de prendre **formoline L112**.

**formoline**  
**L112**

## Composition

### Substance active :

Spécification L112 de β-1,4-polymère de D-glucosamine et N-acétyl-D-glucosamine provenant de carapaces de crustacés.

### Excipients :

Cellulose végétale, vitamine C, acide tartrique, excipients de compression.

### Informations complémentaires :

Ne contient aucun exhausteur de goût ni aucun conservateur ou colorant. Sans gélatine, gluten, lactose, protéines lactiques ou cholestérol. Adapté aux personnes diabétiques (pas d'hydrates de carbone assimilables).

**formoline L112** est un produit d'origine naturelle : pour cette raison, de légères différences de couleur ou de goût sont possibles, sans influence sur l'efficacité du produit.

## Indications

Adsorbant lipidique destiné à soutenir

- le traitement d'un surpoids
- le maintien d'un poids corporel acquis
- la réduction de l'absorption de cholestérol provenant de la nourriture

## Conseils d'utilisation

### ■ Pour perdre du poids :

2 comprimés 2 fois par jour au cours des 2 repas les plus riches en graisses de la journée, à prendre de préférence en fin de repas.

### ■ Pour contrôler son poids :

un seul comprimé 2 fois par jour au cours des 2 repas les plus riches en graisses de la journée, à prendre de préférence en fin de repas.

Prendre **formoline L112** avec un liquide aussi faible en calorie que possible (minimum 250 ml) sans croquer le comprimé, afin d'obtenir un effet optimal et de garantir le transit le meilleur possible des comprimés dans l'estomac. Il s'agit d'une préparation riche en fibres; c'est pour cela qu'il faut veiller à un apport de liquide minimum de 2 litres/jour.

Afin de stabiliser le poids à long terme après une réduction de ce poids, **formoline L112** peut continuer à être utilisé à la posologie de 1 comprimé aux deux repas principaux.

Pour favoriser la perte et le contrôle du poids avec **formoline L112**, il est recommandé d'avoir une alimentation équilibrée, de limiter la consommation de matières grasses et l'apport calorique (60 à 80 g de matières grasses par jour) et de pratiquer une activité physique. Il est préférable de consulter un médecin avant tout changement durable de régime alimentaire.

Pour couvrir vos besoins en éléments vitaux comme les vitamines liposolubles A, D, E et K ou les acides gras essentiels, il est recommandé de ne prendre **formoline L112** que lors de 2 des 3 repas principaux et de maintenir au moins un repas riche en huiles ou en graisses, afin de fournir à l'organisme les vitamines liposolubles et les acides gras

essentiels nécessaires. Une préparation multivitaminée peut également permettre de couvrir vos besoins journaliers en vitamines.

## Durée du traitement

**formoline L112** peut être utilisé de façon prolongée.

## Mécanisme d'action

**formoline L112** - lie les graisses alimentaires et réduit l'apport calorique.

Le composant principal de **formoline L112** est la polyglucosamine (L112), une fibre qui possède une très forte capacité à fixer les graisses. Elle est d'origine naturelle. Elle fixe une grande partie des graisses parvenant dans le système digestif. Elle réduit ainsi nettement l'entrée de lipides dans l'organisme qui se fait normalement à travers la paroi intestinale. Le principe actif principal de **formoline L112** ne peut être digéré; il est donc excrété naturellement, lié aux graisses auxquelles il s'est fixé. De plus, les fibres présentes dans la composition de **formoline L112** gonflent pendant la digestion et exercent ainsi un léger effet «coupe-faim».

**formoline L112** influence surtout le surpoids occasionné par une alimentation riche en graisses, comme la viande grasse, la charcuterie, le beurre, le fromage, les chips, les noix/noisettes, les gâteaux ou la crème glacée. Les autres composants de la nourriture, comme par exemple le sucre, les hydrates de carbone, les protéines ou l'alcool, ne vont pas se lier à **formoline L112**. Cet apport calorique doit être réduit car cela reste entièrement assimilable par le corps.

L'administration de **formoline L112** est déconseillée lors des repas riches en vitamines (salade/légumes) et en huiles de qualité comme les acides gras Oméga-3 (saumon, etc.), car les vitamines liposolubles et acides gras essentiels pourraient être partiellement liés.

## Les bases d'une perte de poids

Une réduction de poids durable et couronnée de succès exige de la patience et du temps car une perte de poids n'est pas visible du jour au lendemain. La plupart du temps, il faut plusieurs semaines ou mois avant d'atteindre le poids souhaité. Pour perdre un kilo de tissu adipeux, le corps doit brûler environ 7000 kcal de plus ou réduire d'autant la quantité des calories absorbées. Cette quantité d'énergie est contenue, par exemple, dans 778 g de graisse pure.

La consommation quotidienne de 40 kilocalories d'énergie en trop (par ex. 7 g = 14 cacahuètes, 8 g = 1 morceau de chocolat au lait ou 11 g de gouda à 45% de matières grasses) entraîne déjà un gain de poids d'env. 2 kg par an. Un bilan énergétique défavorable à long terme entraîne un surpoids de 20 kg au bout de 10 ans. En revanche, réussir à maintenir un poids constant sur une longue période est une grande réussite. **formoline L112** propose ici un soutien efficace pour contrôler votre poids.

Puisqu'un gramme de matière grasse contient environ le double de calories par rapport à un gramme de glucides ou de protéines, la réduction des graisses alimentaires ingérées est le moyen le plus efficace pour perdre du poids et garder un poids stable.

La formule à succès afin de perdre du poids chez les personnes présentant un surpoids doit être la suivante : une alimentation saine, tenant compte de l'apport en graisses (60 à 80 g de graisse par jour) en association à beaucoup d'exercice physique et **formoline L112** pour soutenir la perte de poids.

Grâce à des résultats facilement atteignables et à une utilisation simple, **formoline L112** peut aider à se motiver, particulièrement au début des changements de son comportement alimentaire.

Mesure :	Alimentation courante (trop riche en graisses)	Régime de renonciation*	Régime avec formoline L112 (avec apport raisonnable en graisses)
Consommation journalière de graisse :	120 g et plus	40 g	60 – 80 g

\*Recommandation des nutritionnistes pour la perte de poids

Une alimentation pauvre en graisses (environ 40 g de graisse par jour) a fait ses preuves pour maigrir sans **formoline L112**. De nombreuses personnes éprouvent énormément de difficultés à passer d'une alimentation riche en graisse (120 g de graisses par jour et plus) à une alimentation pauvre en graisse, raison pour laquelle la plupart du temps le succès de l'amaigrissement à long terme se fait attendre. Grâce à **formoline L112** et à une alimentation raisonnable en graisses, il est désormais possible de perdre du poids sans régime draconien.

En cas de régimes fréquents et prolongés, on peut observer des déficits d'apport en vitamines (vitamine C, vitamines du groupe B), en sels minéraux (fer, calcium) et en oligo-éléments (iode et fluor). La prise supplémentaire de préparations à base de vitamines et de minéraux peut prévenir ces carences.

#### Contre-indications

**Prendre formoline L112 seulement après consultation médicale en cas de :**

- traitement médicamenteux au long cours
  - maladie gastro-intestinale grave (colite ulcéreuse, maladie de Crohn, diverticulite sigmoïdienne, syndrome du grêle court, ulcère de l'estomac, colopathie fonctionnelle aiguë, reflux traité par médicaments, etc.) ou opération du tractus gastro-intestinal
  - problèmes chroniques de digestion (constipation, paresse intestinale, etc.)
  - chez les enfants et adolescents en pleine croissance
  - chez les personnes très âgées (au-delà de 80 ans)
  - utilisation à long terme de médicaments qui réduisent la motilité intestinale
- formoline L112 ne doit pas être pris par les personnes suivantes :**
- nourrissons et enfants jusqu'à l'âge de 3 ans;
  - personnes présentant une insuffisance pondérale (IMC < 18,5);
  - personnes allergiques aux produits à base de crustacés ou à l'un des composants.

#### Utilisation durant la grossesse et en période d'allaitement

Durant la grossesse ou en période d'allaitement, tout traitement amaigrissant doit être soumis à une surveillance médicale. L'apport le plus complet possible en substances nutritives par le lait maternel est nécessaire au développement embryonnaire.

#### Effets secondaires et interactions

Du fait de sa capacité élevée de liaison aux lipides, toutes les graisses et substances à caractère lipophile peuvent être potentiellement adsorbées par **formoline L112**. Par substances à caractère lipophile, on pense par exemple aux préparations hormonales, à la pilule contraceptive, aux anti-épileptiques, aux médicaments qui fluidifient le sang et aux vitamines liposolubles (A, D, E, K). Pour cette raison, il est recommandé de respecter un délai de 4 heures entre la prise de **formoline L112** et celle de ce type de médicaments. La disponibilité des principes actifs solubles dans la graisse (lipophiles) peut être réduite par **formoline L112**.

La prise de **formoline L112** peut changer la consistance des selles. Dans de très rares situations, en cas d'apport de liquide insuffisant, des problèmes digestifs (constipation, flatulence, sentiment de réplétion) ont été observés. En cas de constipation, une prise de poids momentanée est possible.

Des réactions allergiques à l'un des composants de **formoline L112** ou en cas d'allergie existante aux acariens sont possibles dans de très rares cas. Les symptômes peuvent être : diarrhée, vomissements, nausées, éruption cutanée, oedème, démangeaisons, transpiration, fourmillements, tremblements, vertiges, maux de tête.

D'une manière générale, **formoline L112** peut cependant être considéré comme très bien toléré.

En cas d'apparition d'un des effets indésirables ou interactions médicamenteuses décrits, il est conseillé d'arrêter la prise de **formoline L112** et, le cas échéant, de demander conseil à son médecin ou pharmacien.

#### Informations complémentaires

**formoline L112** est un dispositif médical certifié et reconnu comme tel dans l'ensemble de la communauté européenne par une agence officiellement autorisée sous le numéro d'enregistrement «DE/CA64/00038125».




La qualité et l'efficacité de la substance active sont strictement contrôlées avant la production.

Il est recommandé de conserver les comprimés **formoline L112** sous blister jusqu'à leur utilisation.

Stocker **formoline L112** à température ambiante.

En cas d'élévation de la température, ranger **formoline L112** dans un endroit sec et frais comme un réfrigérateur avec dégivrage automatique.

#### Avertissements

 <b>Respecter la date de péremption.</b>	 <b>0481</b>
<b>Fabriqué en Allemagne.</b> <b>Disponible en pharmacie.</b> <b>Date de la dernière mise à jour : 2016-12</b> <b>Emballages de : 60 comprimés/120 comprimés</b>	Dispositif médical
 <b>Fabricant :</b> <b>Certmedica International GmbH</b> Magnolienweg 17 63741 Aschaffenburg	<b>formoline L112</b>
	<b>Distribution :</b> <b>ID PHAR</b> Atomveldstraat 8 bus 2 B-9450 Haaltert

Pour des conseils complémentaires (utilisation du produit/perte de poids), visitez notre site web : [www.L112.com](http://www.L112.com)

## Gebrauchsinformation



Bitte lesen Sie vor der Einnahme von **formoline L112** diese Gebrauchsinformation aufmerksam durch.

**formoline L112**

#### Zusammensetzung

##### Wirkstoff:

Spezifikation L112 von β-1,4-Polymer aus D-Glucosamin und N-Acetyl-D-Glucosamin aus Kriebstierpanzer.

##### Hilfsstoffe:

Cellulose, pflanzlich, Vitamin C, Weinsäure, Tablettierhilfsstoffe.

##### Zusatzinformation:

Enthält keine Geschmacksverstärker, Konservierungs- und Farbstoffe. Gelatine-, milchzucker-, gluten-, milchweiß- und cholesterinfrei, auch für Diabetiker empfehlenswert (keine BE-Anrechnung).

**formoline L112** ist ein Produkt natürlichen Ursprungs. Farbliche und geschmackliche Abweichungen sind deshalb möglich und haben keinen Einfluss auf die Wirksamkeit.

#### Anwendungsgebiete

Lipidbinder zur Unterstützung der

- **Behandlung von Übergewicht**
- **Gewichtskontrolle**
- **Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung**

#### Einnahmeempfehlung

- **Zur Gewichtsreduktion:**  
2x täglich jeweils 2 Tabletten zu den beiden Mahlzeiten mit dem höchsten Fettgehalt, optimal gegen Ende der Mahlzeit einnehmen.
- **Zur Gewichtskontrolle:**  
2x täglich jeweils 1 Tablette zu den beiden Mahlzeiten mit dem höchsten Fettgehalt, optimal gegen Ende der Mahlzeit einnehmen.

**formoline L112** unzerkaut zusammen mit möglichst kalorienarmer Flüssigkeit (mindestens 250 ml) einnehmen, um eine optimale Wirkung zu erzielen und den bestmöglichen Transport der Tabletten in den Magen zu gewährleisten. Da es sich bei **formoline L112** um ein ballaststoffreiches Präparat handelt, wird eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Litern täglich empfohlen.

Um nach einer Gewichtsabnahme das Gewicht langfristig zu stabilisieren, kann **formoline L112** in einer Dosierung von je 1 Tablette zu den beiden Hauptmahlzeiten weiter genutzt werden.

Zur Unterstützung einer Gewichtsabnahme und zur Gewichtskontrolle mit **formoline L112** wird eine ausgewogene, fett- und kalorienbewusste Ernährung (60–80 g Fett pro Tag) sowie körperliche Bewegung empfohlen. Vor einer längerfristigen Ernährungsumstellung ist es empfehlenswert, ärztlichen Rat einzuholen.

Zur Sicherung der Bedarfsdeckung der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, sowie der essentiellen Fettsäuren, empfehlen wir **formoline L112** nur zu 2 von 3 Hauptmahlzeiten einzunehmen. Dazu sollte täglich mindestens eine Mahlzeit mit hochwertigen Ölen und Fetten, die den Organismus mit den fettlöslichen Vitaminen sowie essentiellen Fettsäuren versorgt, verzehrt werden. Ein Multivitaminpräparat kann den Bedarf an Vitaminen ebenfalls ergänzen.

#### Dauer der Einnahme

**formoline L112** kann langfristig eingenommen werden.

#### Wirkungsweise

**formoline L112** - Bindet Nahrungsfette, reduziert die Kalorienaufnahme.

Der Hauptinhaltsstoff in **formoline L112** ist der Faserstoff Polyglucosamin (L112). Er ist natürlichen Ursprungs und kann aufgrund seiner sehr hohen Fettbindungskapazität große Mengen an Nahrungsfetten im Verdauungstrakt binden. Die Aufnahme der Nahrungsfette aus dem Darm wird so reduziert. Der Hauptinhaltsstoff von **formoline L112** ist unverdaulich und wird mit den daran gebundenen Fetten auf natürlichem Weg ausgeschieden. Zusätzlich wirken die unverdaulichen und aufgequollenen Faserstoffe von **formoline L112** leicht sättigend.

**formoline L112** beeinflusst vor allem Übergewicht, das durch fettreiche Ernährung wie fettes Fleisch, Wurst, Butter, Käse, Chips, Nüsse, Kuchen oder Eis bedingt ist. Andere Nahrungsbestandteile wie beispielsweise Zucker, Kohlenhydrate, Eiweiß oder Alkohol werden von **formoline L112** nicht gebunden; diese Kalorien sollten reduziert werden, da sie sonst dem Körper voll zur Verfügung stehen.

Zu vitaminreichen Mahlzeiten (Salat/Gemüse) mit hochwertigen Ölen bzw. Omega-3-Fettsäuren (Lachs, etc.) wird die Einnahme von **formoline L112** nicht empfohlen, da die fettlöslichen Vitamine und essentiellen Fettsäuren teilweise gebunden werden können.

#### Grundlagen des Abnehmens

Eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsabnahme erfordert Geduld und Zeit, denn ein erkennbarer Gewichtsverlust erfolgt nicht von einem Tag zum nächsten. Abhängig vom Wunschgewicht sind dazu Wochen oder sogar Monate nötig. Um 1 kg an Körperfett abzunehmen, muss der Körper etwa 7.000 Kilokalorien zusätzlich verbrennen oder weniger aufnehmen. Diese Energiemenge ist z. B. in 778 g reinem Fett enthalten.

Schon 40 Kilokalorien (z. B. in 7 g = 14 Erdnüssen, 8 g = 1 Stück Vollmilchschokolade oder 11 g Gouda, 45 % Fett i. Tr.), die täglich zu viel an Energie aufgenommen werden, führen zu einer Gewichtszunahme von etwa 2 kg jährlich. Verbleibt die Energiebilanz über Jahre hinweg in dieser Schieflage, so hat sich nach 10 Jahren ein Übergewicht von 20 kg entwickelt. Wer es dagegen schafft, das Gewicht über längere Zeit konstant zu halten, hat viel erreicht. **formoline L112** bietet hier eine wirksame Unterstützung bei der Gewichtskontrolle.

Da ein Gramm Fett etwa die doppelte Kalorienmenge enthält wie ein Gramm Kohlenhydrate oder ein Gramm Eiweiß, ist die Verminderung von aufgenommenen Nahrungsfetten der sinnvollste Weg um abzunehmen und das Gewicht zu halten.

Die Erfolgsformel für übergewichtige Menschen zur Gewichtsabnahme muss lauten: Eine gesunde, fettbewusste Ernährung (60 - 80 Gramm Fett/Tag) in Kombination mit viel Bewegung und **formoline L112** zur Unterstützung der Gewichtsabnahme. Besonders zu Beginn einer Ernährungsumstellung fördert **formoline L112** die Motivation durch die einfache Anwendung und die leichter erreichbaren Abnehmerfolge.

Maßnahme:	Durchschnittsverzehr (zu fettreich)	Abnehmen durch Verzicht*	Abnehmen mit formoline L112 (fettbewusst)
Täglicher Fettkonsum:	120 g und mehr	40 g	60 – 80 g

\*Empfehlung von Ernährungswissenschaftlern zur Gewichtsabnahme

Um ohne **formoline L112** abzunehmen, hat sich eine fettarme Ernährung (täglich etwa 40 g Fett) bewährt. Vielen Menschen fällt die Umstellung von einer fettreichen (täglich 120 g Fett und mehr) auf eine fettarme Ernährung sehr schwer, weshalb meist die langfristigen Erfolge beim Abnehmen ausbleiben. Mit **formoline L112** ist es möglich, auch ohne Diätstress, mit fettbewusster Ernährung Erfolge zu verbuchen.

Im Rahmen von häufigen und längeren Diäten kann es zu Engpässen in der Versorgung von Vitaminen (Vitamin C, B-Vitamine), Mineralstoffen (Eisen, Calcium) sowie Spurenelementen (Jod und Fluor) kommen. Eine zusätzliche Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten im Rahmen von Diäten kann einem möglichen Mangel vorbeugen.

#### Gegenanzeigen

**formoline L112 nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen, im Falle von:**

- langfristiger Medikamenteneinnahme
- ernsthaften Magen-Darm-Erkrankungen (Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Divertikulitis, Kurzdarmsyndrom, Magengeschwür, ausgeprägtem Reizdarm, medikamentös behandeltem Reflux etc.) und nach Operationen im Magen-Darm-Trakt
- chronischen Verdauungsproblemen (Verstopfung, Darmträgheit, etc.)
- Kindern und Jugendlichen, die sich im körperlichen Wachstum befinden
- Hochbetagten (über 80 Jahre)
- langfristiger Anwendung von Medikamenten, die die Darmtätigkeit reduzieren.

**formoline L112 sollte nicht von folgenden Personen eingenommen werden:**

- Säuglinge und Kleinkinder bis zum Alter von 3 Jahren
- Personen mit Untergewicht (BMI < 18,5)
- Personen mit einer bekannten Allergie gegen Kriebstierprodukte oder einen der Inhaltsstoffe

#### Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit

Während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit sollte eine Behandlung des Übergewichtes nicht oder nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Für die Embryonalentwicklung und für die optimale Versorgung des Säuglings mit Muttermilch ist eine bestmögliche Nährstoffversorgung notwendig.

#### Wechsel- und Nebenwirkungen

Aufgrund der hohen Fettbindungskapazität von **formoline L112** können neben Nahrungsfetten auch (fettlösliche) Arzneimittelwirkstoffe (wie z.B. Hormonpräparate, Pille zur Empfängnisverhütung, Antiepileptika, Blutverdünnungsmittel) oder fettlösliche Vitamine (Vitamin A, D, E, K) gebunden werden. Hier wird empfohlen, einen Zeitabstand von mindestens vier Stunden zur Einnahme von **formoline L112** einzuhalten. Die Verfügbarkeit fettlöslicher (lipophiler) Wirkstoffe kann durch **formoline L112** vermindert sein.

Durch die Einnahme von **formoline L112** kann es vorübergehend zu einer Veränderung der Stuhlkonsistenz kommen. In sehr seltenen Fällen wurden Verdauungsprobleme (Verstopfungen, Blähungen, Völlegefühl) bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme beobachtet. Eine kurzfristige Gewichtszunahme ist bei Verstopfung möglich.

Allergische Reaktionen auf einen der Inhaltsstoffe oder bei einer bestehenden Allergie gegen Hausstaubmilben sind in sehr seltenen Fällen möglich (Symptome können in Einzelfällen sein: Durchfall, Erbrechen, Übelkeit, Hautausschlag, Schwellungen, Juckreiz, Schwitzen, Kribbeln, Schüttelfrost, Schwindel, Kopfschmerzen).

Insgesamt darf **formoline L112** jedoch als sehr gut verträglich bezeichnet werden.

Sollte eine der beschriebenen Wechsel- oder Nebenwirkungen auftreten, wird empfohlen **formoline L112** abzusetzen und gegebenenfalls den Arzt oder Apotheker zu befragen.

#### Weitere Hinweise

**formoline L112** ist ein durch eine amtlich autorisierte Stelle EU-weit zertifiziertes, unter Registriernummer „DE/CA64/00038125“ registriertes Medizinprodukt.

Qualität und Leistungsfähigkeit des Wirkstoffes werden vor der Herstellung streng geprüft.

Es wird empfohlen die **formoline L112** Tabletten bis zur Einnahme im Blister aufzubewahren.

**formoline L112** bei Raumtemperatur lagern.

Bei erhöhter Raumtemperatur kühl und trocken lagern, beispielsweise in einem Kühlschrank mit Abtauautomatik.

#### Warnhinweise

 <b>Verfallsdatum beachten</b>	 <b>0481</b>
<b>Hergestellt in Deutschland</b> <b>Erhältlich in Apotheken.</b> <b>Stand der Information:</b> 2016-12 <b>Packungsgrößen:</b> 60 Tabletten/120 Tabletten	Medizinprodukt
 <b>Hersteller:</b> <b>Certmedica International GmbH</b> Magnolienweg 17 63741 Aschaffenburg	<b>formoline L112</b>
	<b>Vertrieb:</b> <b>ID PHAR</b> Atomveldstraat 8 bus 2 B-9450 Haaltert

Für weitere Informationen zur Anwendung des Produkts oder zum Thema Abnehmen besuchen Sie unsere Webseite: [www.L112.com](http://www.L112.com)