

BIJSLUITER: INFORMATIE VOOR DE GEBRUIKER

ORLISTAT TEVA 60 mg HARDE CAPSULES

Orlistat

Lees goed de hele bijsluiter voordat u dit geneesmiddel gaat innemen want er staat belangrijke informatie in voor u.

Gebruik dit geneesmiddel altijd precies zoals beschreven in deze bijsluiter of 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 arts of 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 gebruik van Orlistat Teva gedurende 12 weken? Neem dan contact op met uw arts of apotheker. Het kan zijn dat u moet stoppen met Orlistat Teva.

Inhoud van deze bijsluiter

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

1. Wat is Orlistat Teva en waarvoor wordt dit middel ingenomen?

Orlistat Teva wordt gebruikt voor gewichtsverlies bij volwassenen vanaf 18 jaar met overgewicht en een queteletindex (BMI) van 28 of hoger. Orlistat Teva moet gebruikt worden bij een dieet met minder calorieën en weinig vet.

De BMI is een manier om te meten of u een gezond gewicht hebt of te veel gewicht hebt voor uw lichaamslengte. De tabel hieronder zal u helpen om te bepalen of u overgewicht hebt en of Orlistat Teva geschikt is voor u.

Zoek uw lichaamslengte in de tabel. Als u minder weegt dan het gewicht dat bij uw lichaamslengte wordt getoond, gebruik dan geen Orlistat Teva.

Lichaamslengte	Gewicht
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

Overgewicht verhoogt uw risico op het ontstaan van uiteenlopende ernstige gezondheidsproblemen zoals suikerziekte en hartaandoeningen. Door deze aandoening voelt u zich niet ziek, dus u zou uw arts moeten raadplegen voor een onderzoek.

Hoe werkt Orlistat Teva?

Het werkzame bestanddeel in Orlistat Teva is ontworpen zodat het zich richt op vetten in uw spijsverteringsstelsel. Het verhindert dat ongeveer een kwart van het vet uit uw maaltijden opgenomen wordt. Dit vet verdwijnt dan uit het lichaam in uw stoelgang. U kunt effecten ondervinden als gevolg van uw voeding (zie rubriek 4). Daarom is het belangrijk dat u zich houdt aan een vetarm dieet om deze effecten te beheersen. Als u zich daaraan houdt, zal de werking van de capsules u helpen in uw inspanning en u meer gewicht laten verliezen dan een dieet alleen. Voor elke 2 kg die u verliest door uw dieet alleen, helpt Orlistat Teva u om 1 kg extra te verliezen.

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

Wanneer mag u dit middel niet gebruiken?

- U bent allergisch voor één van de stoffen in dit geneesmiddel. Deze stoffen kunt u vinden in rubriek 6.
- als u zwanger bent of borstvoeding geeft.
- als u ciclosporine inneemt, dat gebruikt wordt na orgaantransplantaties, tegen ernstige reumatoïde artritis en bij sommige ernstige huidaandoeningen.
- als u warfarine of andere geneesmiddelen gebruikt om het bloed te verdunnen.
- als u cholestasis hebt (galstuwing, als uw gal niet meer uit uw lever kan stromen).
- als u problemen hebt met voedselopname (chronisch malabsorptiesyndroom), met diagnose door een arts.

Wanneer moet u extra voorzichtig zijn met dit middel?

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

- Als u suikerziekte hebt. Vertel het uw arts, het kan zijn dat hij uw antidiabeticum aanpast.
- Als u een nieraandoening hebt. Spreek erover met uw arts voordat u Orlistat Teva gebruikt als u problemen hebt met uw nieren. Het gebruik van orlistat kan gepaard gaan met nierstenen bij patiënten met chronische nieraandoeningen.

Kinderen en jongeren tot 18 jaar

Orlistat Teva is niet bestemd voor gebruik bij kinderen en jongeren tot 18 jaar.

Neemt u nog andere geneesmiddelen in?

Neemt u naast Orlistat Teva nog andere geneesmiddelen in, of heeft u dat kort geleden gedaan of bestaat de mogelijkheid dat u in de nabije toekomst andere geneesmiddelen gaat innemen? Vertel dat dan uw arts of apotheker.

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

Gebruik Orlistat Teva niet met deze geneesmiddelen:

- ciclosporine: wordt gebruikt na orgaantransplantaties, tegen ernstige reumatoïde artritis en bij sommige ernstige huidaandoeningen.
- warfarine of andere bloedverdunders.

De orale anticonceptiepil en Orlistat Teva

De orale anticonceptiepil kan minder doeltreffend zijn als u ernstige diarree krijgt. Gebruik een extra contraceptiemethode als u ernstige diarree krijgt.

Multivitaminen en Orlistat Teva

U moet elke dag een multivitaminen-preparaat innemen. Orlistat Teva kan de opname van sommige vitaminen door uw lichaam verlagen. Het multivitaminen- preparaat moet vitamine A, D, E en K bevatten. U moet de multivitaminen innemen voor het slapengaan, op een tijdstip dat u geen Orlistat Teva inneemt, om ervoor te zorgen dat de vitaminen goed opgenomen worden.

Spreek erover met uw arts of apotheker voordat u Orlistat Teva gebruikt als u ook de volgende middelen gebruikt

- amiodaron, tegen hartritmeproblemen.
- acarbose (een antidiabeticum gebruikt voor de behandeling van type 2 diabetes mellitus). Orlistat Teva is niet aanbevolen voor mensen die acarbose gebruiken.
- een geneesmiddel voor de schildklier (levothyroxine), omdat het kan zijn dat uw dosis aangepast moet worden en dat de geneesmiddelen op verschillende tijdstippen van de dag ingenomen worden.
- een geneesmiddel tegen epilepsie, omdat veranderingen in de frequentie en ernst van uw stuipaanvallen besproken moeten worden met uw arts.
- geneesmiddelen voor de behandeling tegen hiv. Het is belangrijk dat u uw arts raadpleegt vooraleer u Orlistat Teva inneemt terwijl u behandeld wordt voor hiv.
- geneesmiddelen tegen depressie, psychiatrische stoornissen of angstgevoelens.

Spreek erover met uw arts of apotheker als u Orlistat Teva gebruikt en ook:

- een geneesmiddel tegen hoge bloeddruk, omdat het kan zijn dat de dosis aangepast moet worden.
- een geneesmiddel tegen hoge cholesterolspiegels, omdat het kan zijn dat de dosis aangepast moet worden.

Waarop moet u letten met eten en drinken?

Orlistat Teva moet gebruikt worden samen met een dieet met minder calorieën en minder vet. Probeer met dit dieet te beginnen voordat u met de behandeling begint. Voor informatie over hoe u doelstellingen moet bepalen voor calorieën en vetten, verwijzen we u naar *Verdere nuttige informatie* in rubriek 6.

Orlistat Teva kan ingenomen worden voor, tijdens een maaltijd of tot een uur na de maaltijd. De capsule moet doorgeslikt worden met water. Dit betekent gewoonlijk één capsule bij het ontbijt, de middag- en avondmaaltijd. Als u een maaltijd overslaat, of uw maaltijd geen vet bevat, neemt u geen capsule in. Orlistat Teva werkt niet als de maaltijd geen vet bevat.

Als u een vetrijke maaltijd eet, gebruik dan niet meer dan de aanbevolen dosis. Als u de capsule inneemt bij een maaltijd met te veel vet, stijgt de kans op bijwerkingen van de behandeling (zie rubriek 4). Vermijd alle vetrijke maaltijden tijdens het gebruik van Orlistat Teva.

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 geneesmiddelen gebruikt.

Gebruik dit middel niet als u zwanger bent of borstvoeding geeft.

Rijvaardigheid en het gebruik van machines

Het is onwaarschijnlijk dat Orlistat Teva de rijvaardigheid of het vermogen om machines te bedienen beïnvloedt.

Orlistat Teva 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 neemt u dit middel in?

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 op het verlies van gewicht

1. Kies uw begindatum

Kies de dag waarop u de capsules zult gaan innemen van tevoren. Vóór u begint met de inname van de capsules, begint u met het caloriearme, vetarme dieet en geeft u uw lichaam een paar dagen tijd om zich aan de nieuwe eetgewoonte aan te passen. Houd bij wat u eet in een voedseldagboek. Voedseldagboeken zijn doeltreffend, omdat ze u doen beseffen wat u eet, hoeveel u eet, en u de basis verstrekken om veranderingen aan te brengen.

2. Bepaal een streefwaarde voor uw gewichtsverlies

Denk goed na over hoeveel gewicht u wilt verliezen, en leg deze doelstelling vast. Een realistische doelstelling is tussen 5% en 10% van uw begingewicht te verliezen. Hoeveel gewicht u verliest, kan van week tot week variëren. U moet ernaar streven om in een geleidelijk tempo ongeveer 0,5 kg per week te verliezen.

3. Bepaal streefwaarden voor calorieën en vetten

Om u te helpen om uw streefdoel te verwezenlijken, is het belangrijk om twee dagelijkse streefwaarden in te stellen, één voor calorieën en één voor vet. Voor verder advies verwijzen we u naar de *Verdere nuttige informatie* in rubriek 6.

Inname van Orlistat Teva

Volwassenen vanaf 18 jaar

- Neem één capsule, drie keer per dag.
- Neem Orlistat Teva in juist vóór, tijdens of tot één uur na de maaltijd. Dit betekent gewoonlijk één capsule bij het ontbijt, de middag- en avondmaaltijd. Zorg dat uw drie hoofdmaaltijden evenwichtig zijn, met minder calorieën en minder vet.
- Als u een maaltijd overslaat, of uw maaltijd bevat geen vet, neemt u geen capsule in. Orlistat Teva werkt niet als de maaltijd geen vet bevat.
- De capsule moet in zijn geheel met water geslikt worden.
- Neem niet meer dan 3 capsules per dag in.
- Gebruik een vetarme maaltijd om de kans op effecten van de behandeling te verminderen (zie rubriek 4).
- Probeer meer aan lichaamsbeweging te doen voordat u de capsules begint te gebruiken. Lichaamsoefening is een belangrijk onderdeel van een vermageringsprogramma. Vergeet niet om eerst uw arts te raadplegen als u tot nu toe nog nooit aan lichaamsbeweging gedaan hebt.
- Blijf actief tijdens het gebruik van Orlistat Teva en nadat u ermee stopt.

Hoe lang moet u Orlistat Teva gebruiken?

- Orlistat Teva mag niet langer dan zes maanden gebruikt worden.
- Verliest u geen gewicht na gebruik van Orlistat Teva gedurende 12 weken? Neem dan contact op met uw arts of apotheker. Het kan zijn dat u moet stoppen met Orlistat Teva.
- Om blijvend gewicht te verliezen volstaat het niet om kortstondig anders te eten en daarna uw oude eetgewoonten weer aan te nemen. Mensen die gewicht verliezen en op dat gewicht blijven, veranderen hun levensstijl, en dat betekent ook anders gaan eten en meer gaan bewegen.

Heeft u te veel van dit middel ingenomen?

Neem niet meer dan 3 capsules per dag.

Wanneer u te veel van Orlistat Teva heeft 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 overslaat:

- Als er niet meer dan een uur verlopen is na uw laatste hoofdmaaltijd, neem dan de gemiste capsule nog in.
- Als er wel meer dan een uur verlopen is sinds uw laatste hoofdmaaltijd, neem dan de gemiste capsule niet meer in. Wacht en neem de volgende capsule zoals gewoonlijk in bij uw volgende hoofdmaaltijd.

Indien u verder nog vragen heeft over het gebruik van dit geneesmiddel, contacteer uw arts of apotheker.

4. Mogelijke bijwerkingen

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

De vaakst voorkomende bijwerkingen van Orlistat Teva (bijvoorbeeld, winderigheid met of zonder olieachtig vochtverlies, plotse of frequentere en zachte stoelgang) worden veroorzaakt door het werkingsmechanisme (zie rubriek 1). Eet maaltijden met minder vet om deze behandelingseffecten te beperken.

Ernstige bijwerkingen (niet bekend hoe vaak deze bijwerkingen optreden)

Ernstige allergische reacties

- Tekenen van een ernstige allergische reactie omvatten: ernstige ademhalingsmoeilijkheden, transpireren, uitslag, jeuk, gezwollen gezicht, snelle hartslag, collaps.
- Stop met de inname van de capsules. Zorg onmiddellijk voor medische hulp.

Andere ernstige bijwerkingen

- bloeding uit de anus (rectum).
 - diverticulitis (ontsteking van de dikke darm). De symptomen kunnen omvatten: pijn in de onderbuik, vooral aan de linkerkant, mogelijk met koorts en constipatie.
 - pancreatitis (ontsteking van de pancreas). De symptomen kunnen omvatten: ernstige buikpijn soms uitstralend naar de rug, mogelijk met koorts, misselijkheid en braken.
 - blaarvorming (ook openbarstende blaren).
 - ernstige maagpijn veroorzaakt door galstenen.
 - hepatitis (leverontsteking). Symptomen kunnen omvatten: geel worden van huid en ogen, jeuk, donker gekleurde urine, maagpijn en gevoeligheid rond de lever (die zich uit als pijn rechts onder de borstkas), soms met verlies van eetlust.
 - oxalaatnephropatie (stapeling van calciumoxalaat die kan leiden tot nierstenen). Zie rubriek 2 "Wanneer moet u extra voorzichtig zijn met dit middel?".
- Stop met de inname van de capsules. Laat het uw arts weten als een van deze symptomen krijgt.

Zeer vaak voorkomende bijwerkingen (die bij meer dan 1 van de 10 personen kunnen voorkomen)

- winderigheid, met of zonder olieachtig vochtverlies.
 - plotse drang tot stoelgang.
 - vette of olieachtige stoelgang.
 - olieachtige ontlasting.
 - zachte stoelgang.
- Neem contact op met uw arts of apotheker als een van deze bijwerkingen ernstig of lastig wordt.

Vaak voorkomende bijwerkingen (kunnen optreden bij 1 van de 10 patiënten)

- buikpijn (maagpijn).
- incontinentie (stoelgang).
- vloeibare stoelgang.
- vaker ontlastingsdrang.

- angst.
- Vertel het uw arts of apotheker als een van deze bijwerkingen ernstig of lastig wordt.

Effecten op bloedtests (het is niet bekend hoe vaak deze effecten optreden)

- stijging in de concentraties van sommige leverenzymen.
- effecten op de bloedstolling bij mensen die warfarine of andere bloedverdunners gebruiken.
- Vertel het uw arts dat u Orlistat Teva gebruikt als u een bloedtest moet ondergaan.

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 het Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten - Afdeling Vigilantie - EUROSTATION II - Victor Hortaplein, 40/40 - B-1060 Brussel - Website: www.fagg.be - e-mail: patientinfo@fagg-afmps.be. Door bijwerkingen te melden, kunt u ons helpen meer informatie te verkrijgen over de veiligheid van dit geneesmiddel.

Leren omgaan met effecten van de behandeling en het dieet

De vaakst voorkomende bijwerkingen worden veroorzaakt door het werkingsmechanisme van de capsules en de hoeveelheid vet die uit uw lichaam verwijderd wordt. Zulke effecten treden typisch op binnen de eerste paar weken van het gebruik van de capsules, voordat u geleerd heeft om de hoeveelheid vet in uw voeding te beperken. Deze effecten kunnen er een teken van zijn dat u meer vet heeft gegeten dan u zou moeten doen.

U kunt leren om de weerslag van deze effecten te verminderen door deze richtlijnen te volgen:

- Begin uw vetarme dieet een paar dagen, of zelfs een week voordat u met de capsules begint.
- Ga na hoeveel vet uw favoriete voedsel bevat, en bepaal de grootte van de porties. Door de porties goed te bestuderen, zult u de kans verkleinen dat u per ongeluk uw streefwaarde voor vet overschrijdt.
- Spreid de toegelaten hoeveelheid vet gelijkmatig over uw maaltijden voor de dag. Spaar "vet" en "calorieën" niet op, om dan alles ineens te verorberen bij een maaltijd of dessert, zoals u misschien gedaan heeft bij andere diëten.
- De meeste gebruikers die deze effecten ondervinden, ontdekken dat ze deze onder controle kunnen houden door hun dieet aan te passen.

Maak u geen zorgen als u geen last heeft van deze problemen. Dat betekent niet dat de capsules niet werken.

5. Hoe bewaart u dit middel?

Buiten het zicht en bereik van kinderen houden.

Gebruik dit geneesmiddel niet meer na de uiterste houdbaarheidsdatum. Die is te vinden op de doos na "EXP". Daar staat een maand en een jaar. De laatste dag van die maand is de uiterste houdbaarheidsdatum. Capsules verpakt in flessen moeten binnen 6 maanden na de dag van het openen van de fles gebruikt worden.

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

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), hydrofoob colloïdaal siliciumdioxide, natriumlaurylsulfaat.
buitenlaag van de capsule: gelatine, titaandioxide (E171), indigokarmijn (E132).

Hoe ziet Orlistat Teva 60 mg capsules eruit en hoeveel zit er in een verpakking?

Orlistat Teva 60 mg capsules hebben een lichtblauwe dop en lichtblauw lichaam.

Orlistat Teva 60 mg capsules is beschikbaar in verpakkingsgrootten van 42, 60, 84, 90 en 120 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

Teva Pharma Belgium N.V., Laarstraat 16, B-2610 Wilrijk

Fabrikant

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

Merckle GmbH, Ludwig-Merckle-Strasse 3, 89143 Blaubeuren, Duitsland

RONTIS HELLAS MEDICAL AND PHARMACEUTICAL PRODUCTS S.A., P.O. BOX 3012 Larisa Industrial Area, Larisa, 41004, Griekenland

Neem voor alle informatie met betrekking tot dit geneesmiddel contact op met de lokale vertegenwoordiger van de houder van de vergunning voor het in de handel brengen:

Teva Pharma Belgium N.V., Laarstraat 16, B-2610 Wilrijk

Nummers van de vergunning voor het in de handel brengen:

BE398465

BE398474

BE398483

BE398492

Afleveringswijze

Geneesmiddel niet op medisch voorschrift.

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

BE: Orlistat Teva 60 mg harde capsules, gélules, Hartkapseln

CZ: Orlistat Teva 60 mg

DE: Orlistat-ratiopharm 60 mg Hartkapseln

PT: Orlistato ratiopharm

UK: Orlistat 60 mg capsules, hard

Deze bijsluiter is voor het laatst goedgekeurd in 05/2020.

VERDERE NUTTIGE INFORMATIE

Risico van overgewicht

Overgewicht kan uw gezondheid beïnvloeden en de kans op ernstige gezondheidsproblemen vergroten, zoals:

- hoge bloeddruk.
- suikerziekte.
- hartaandoeningen.
- beroerte.
- sommige vormen van kanker.
- osteoartritis.

Spreek met uw arts over uw risico om deze aandoeningen te krijgen.

Belang van gewichtsverlies

Afvallen en het gewichtsverlies behouden, bijvoorbeeld door uw voedingsgewoonten te verbeteren en meer te bewegen, kan het risico op ernstige gezondheidsproblemen beperken en dus ook uw gezondheid helpen verbeteren.

Nuttige tips over uw voedingsgewoonten en streefwaarden voor vetten en calorieën bij het gebruik van Orlistat Teva

Orlistat Teva moet gebruikt worden bij een dieet met minder calorieën en weinig vet. De capsules werken door te verhinderen dat een deel van het vet dat u eet opgenomen wordt, maar u kunt nog steeds voedsel eten uit alle voedingsgroepen.

Hoewel u aandacht moet besteden aan het aantal calorieën en de hoeveelheid vet die u eet, is het belangrijk om evenwichtig te blijven eten.

U moet maaltijden samenstellen die verschillende voedingsstoffen bevatten en leren om uw voedingspatroon op lange termijn te veranderen.

Het belang van streefwaarden voor calorieën en vetten

Calorieën zijn een maatstaf voor de hoeveelheid energie die uw lichaam nodig heeft. Soms worden ze ook kilocalorieën of kcal genoemd. Energie kan ook gemeten worden in kilojoules, zoals ook te zien is op de etiketten van voedingswaren.

- De streefwaarde voor calorieën is het maximale aantal daarvan dat u per dag zult eten. Kijk daarvoor naar het schema verderop in deze rubriek.
- Uw streefwaarde voor vetten is het aantal grammen dat u bij elke maaltijd mag eten. Deze streefwaarde is ook aangegeven in het schema voor de calorische waarden hieronder.
- Het is belangrijk om uw streefwaarde voor vet aan te houden, vanwege het werkingsmechanisme van de capsules. Als u Orlistat Teva inneemt, zal uw lichaam meer vet afvoeren. Dat kan moeilijk zijn voor uw lichaam als u evenveel vet eet als daarvoor. Door u aan de streefwaarde voor vet te houden, haalt u het meeste uit de behandeling, en beperkt u tegelijk de bijwerkingen ervan.
- U moet ernaar streven om gewicht geleidelijk en in een constant tempo te verliezen. Ideaal is een gewichtsverlies van rond 0,5 kg per week.

Uw streefwaarde voor calorieën bepalen:

De volgende tabel is opgesteld om u ongeveer 500 calorieën minder per dag te bezorgen dan uw lichaam nodig heeft om op zijn huidige gewicht te blijven. Dat is alles bij elkaar ongeveer 3500 calorieën per week minder, ongeveer het aantal calorieën in een 0,5 kg vet.

Met uw calorische streefwaarde zou u geleidelijk en gestaag gewicht moeten verliezen, ongeveer 0,5 kg per week, zonder gevoel van frustratie of ontbering.

Minder dan 1200 calorieën per dag eten is niet raadzaam.

U moet ook uw niveau van lichaamsbeweging kennen om de calorische streefwaarden vast te stellen. De actiever u bent, hoe hoger uw calorische streefwaarde.

- "Beperkte activiteit" betekent dat u weinig dagelijks loopt, traploopt, tuiniert, of aan andere lichaamsbeweging doet.
- "Matige activiteit" betekent dat u rond 150 calorieën per dag verbrandt door lichaamsbeweging, bijvoorbeeld drie kilometer wandelt, 30 tot 45 minuten tuiniert, of twee kilometer hardloopt in 15 minuten. Kies het niveau dat het best past bij uw dagelijkse routine. Als u niet zeker weet hoe actief u bent, kies dan "beperkte activiteit".

Vrouwen

Beperkte activiteit	minder dan 68,1 kg	1.200 calorieën
	68,1 kg tot 74,7 kg	1.400 calorieën
	74,8 kg tot 83,9 kg	1.600 calorieën
	84,0 kg en meer	1.800 calorieën
Matige activiteit	minder dan 61,2 kg	1.400 calorieën
	61,3 kg tot 65,7 kg	1.600 calorieën
	65,8 kg en meer	1.800 calorieën

Mannen

Beperkte activiteit	minder dan 65,7 kg	1.400 calorieën
	65,8 kg tot 70,2 kg	1.600 calorieën
	70,3 kg en meer	1.800 calorieën
Matige activiteit	59,0 kg en meer	1.800 calorieën

Uw streefwaarde voor vet bepalen

Het volgende schema toont hoe u uw streefwaarden voor vet moet vastleggen op basis van de hoeveelheid calorieën die u per dag mag eten. U moet plannen om drie maaltijden per dag te eten. Als u een streefwaarde heeft van 1.400 calorieën per dag, bijvoorbeeld, dan zou de maximale hoeveelheid vet per maaltijd 15 g zijn. Om de dagelijkse streefwaarden voor vet te halen, mogen snacks niet meer dan 3 g vet bevatten.

Aantal calorieën dat u per dag mag eten	Maximale hoeveelheid vet toegestaan per maaltijd	Maximale hoeveelheid vet toegestaan uit snacks 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:

- Houdt u aan realistische streefwaarden voor vetten en calorieën omdat u op deze manier uw gewichtsverlies op lange termijn kunt behouden.
- Schrijf op in een voedseldagboek wat u eet, met het aantal calorieën en vetgehalte.
- Probeer om meer te gaan bewegen voordat u de capsules begint te gebruiken. Lichaamsoefening is een belangrijk onderdeel van een vermageringsprogramma. Vergeet niet om eerst uw arts te raadplegen als u tot nu toe nog nooit aan lichaamsbeweging gedaan hebt.
- Blijf actief tijdens het gebruik van Orlistat Teva en nadat u ermee stopt.

Het vermageringsprogramma van Orlistat Teva combineert de capsules met een voedingsschema en een grote keuze aan hulpmiddelen om u te helpen begrijpen hoe u minder calorieën en vet kunt eten en kunt zorgen voor meer lichaamsbeweging.