

LIITE I
VALMISTEYHTEENVETO

1. LÄÄKEVALMISTEEN NIMI

alli 60 mg kapseli, kova

2. VAIKUTTAVAT AINEET JA NIIDEN MÄÄRÄT

Yksi kapseli (kova) sisältää 60 mg orlistaattia.

Täydellinen apuaineluettelo, ks. kohta 6.1.

3. LÄÄKEMUOTO

Kova kapseli.

Turkoosissa kapselissa on keskellä tummansininen juova ja kapselissa on merkintä ”alli”.

4. KLIINISET TIEDOT

4.1 Käyttöaiheet

alli on tarkoitettu lihavuuden hoitoon ylipainoisille potilaille (painoindeksi BMI ≥ 28 kg/m²) ja sitä käytetään yhdistettynä lievästi vähäkaloriseen, vähärasvaiseen ruokavalioon.

4.2 Annostus ja antotapa

Annostus

Aikuiset

Suosittelava hoitoannos on yksi 60 mg:n kapseli kolmesti päivässä. Vuorokauden aikana saa ottaa enintään kolme 60 mg:n kapselia.

Painonpudotusohjelman tärkeänä osana ovat ruokavalio ja liikunta. On suositeltavaa, että ruokavalio ja liikunta aloitetaan ennen alli-hoidon aloittamista.

Orlistaattihoito yhdistetään ravitsemuksellisesti monipuoliseen, lievästi vähäkaloriseen ruokavalioon, jonka energiamäärästä noin 30 % saa olla peräisin rasvasta (esimerkiksi jos ruokavalio sisältää 2 000 kcal vuorokaudessa, rasvan osuus on alle 67 g). Päivittäinen rasva-, hiilihydraatti- ja proteiini määrä on saatava tasaisesti kolmesta pääateriasta.

Ruokavalion ja liikuntaohjelman noudattamista on jatkettava myös alli-hoidon lopettamisen jälkeen.

Hoitoa jatketaan enintään kuusi kuukautta.

Jos potilas ei ole laihtunut 12 viikon alli-hoidon aikana, hänen on otettava yhteys lääkäriin tai apteekkiin. Hoito saatetaan joutua lopettamaan.

Erityisryhmät

Iäkkäät (yli 65- vuotiaat)

Orlistaatin käytöstä iäkkäillä ihmisillä on vain vähän tietoa. Koska orlistaatin imeytyminen on erittäin vähäistä, annoksen muutos ei kuitenkaan ole tarpeen iäkkäillä ihmisillä.

Maksan ja munuaisten vajaatoiminta

Orlistaatin vaikutuksia ei ole tutkittu henkilöillä, joilla on maksan- ja/tai munuaisten vajaatoiminta (ks. kohta 4.4). Koska orlistaatin imeytyminen on erittäin vähäistä, annoksen muutos ei kuitenkaan ole tarpeen potilailla, joilla on maksan ja/tai munuaisten vajaatoiminta.

Pediatriset potilaat

alli-valmisteen turvallisuutta ja tehoa alle 18 vuoden ikäisten lasten hoidossa ei ole varmistettu. Tietoja ei ole saatavilla.

Antotapa

Kapseli otetaan veden kera juuri ennen pääateriaa, pääaterian aikana tai enintään tunnin kuluessa pääateriasta. Jos ateria ei sisällä rasvaa tai jää kokonaan pois, annos tulisi jättää ottamatta.

4.3 Vasta-aiheet

- Yliherkkyys vaikuttavalle aineelle tai kohdassa 6.1 mainituille apuaineille
- Samanaikainen siklosporiinihoito (ks. kohta 4.5)
- Krooninen malabsorptiosyndrooma
- Kolestaasi
- Raskaus (ks. kohta 4.6)
- Imetys (ks. kohta 4.6)
- Varfariinin tai muiden oraalisten antikoagulanttien samanaikainen käyttö (ks. kohdat 4.5 ja 4.8)

4.4 Varoitukset ja käyttöön liittyvät varotoimet

Ruoansulatuskanavan oireet

Potilasta on kehotettava noudattamaan annettuja ruokavaliosuosituksia (ks. kohta 4.2). Ruoansulatuskanavan oireiden (ks. kohta 4.8) mahdollisuus saattaa kasvaa, jos orlistaattia nautitaan runsaasti rasvaa sisältävän yksittäisen aterian tai ruokavalion yhteydessä.

Rasvaliukoiset vitamiinit

Orlistaattihoito voi mahdollisesti heikentää rasvaliukoisten vitamiinien (A, D, E ja K) imeytymistä (ks. kohta 4.5). Tästä syystä nukkumaan mennessä tulisi ottaa monivitamiinivalmistetta.

Diabeteslääkkeet

Koska diabeteksessa painonlaskuun saattaa liittyä verensokeritasapainon paranemista, diabeteslääkitystä käyttävien potilaiden tulisi neuvotella lääkärin kanssa ennen alli-hoidon aloittamista diabeteslääkevalmisteen annoksen mahdollisesta muuttamisesta.

Verenpaine- tai kolesterolilääkkeet

Painonlaskuun saattaa liittyä verenpaine- ja kolesteroliarvojen paranemista. Verenpaine- tai kolesterolilääkitystä käyttävien potilaiden tulisi neuvotella lääkärin tai apteekkihenkilöstön kanssa käyttäessään allia näiden lääkevalmisteiden annoksen mahdollisesta muuttamisesta.

Amidaroni

Amiodaronia käyttävien tulisi neuvotella lääkärin kanssa ennen alli-hoidon aloittamista (ks. kohta 4.5).

Verenvuoto peräsuolesta

Orlistaattia saavilla on raportoitu verenvuotoa peräsuolesta. Jos verenvuotoa esiintyy, potilaan on hakeuduttava lääkäriin hoitoon.

Suun kautta otettavat ehkäisyvalmisteet

Lisäehkäisymenetelmän käyttöä suositellaan estämään mahdollinen oraalisen ehkäisyn epäonnistuminen vaikean ripulin yhteydessä (ks. kohta 4.5).

Munuaissairaudet

Potilaiden, joilla on munuaissairaus, tulisi neuvotella lääkärin kanssa ennen alli-hoidon aloittamista, koska orlistaatin käyttöön voi liittyä virtsan lisääntynyt oksalaattipitoisuus sekä oksalaatin aiheuttamaa nefropatiaa, jotka johtavat toisinaan munuaisten vajaatoimintaan. Tämä riski on suurentunut potilailla, joiden taustalla on kroonista munuaissairautta ja/tai vähentynyttä nestetilavuutta (ks. kohta 4.8).

Levotyrokksiini

Kilpirauhasen vajaatoimintaa ja/tai vajaatoiminnan hoitotasapainon heikkenemistä voi ilmetä kun orlistaattia käytetään samanaikaisesti levotyrokksiinin kanssa (ks. kohta 4.5). Levotyrokssiinia käyttävien tulisi neuvotella lääkärin kanssa ennen alli-hoidon aloittamista, koska orlistaatti ja levotyrokksiini voidaan joutua ottamaan eri aikaan ja levotyrokksiinin annosta voidaan joutua muuttamaan.

Epilepsialääkkeet

Epilepsialääkettä käyttävien tulisi neuvotella lääkärin kanssa ennen alli-hoidon aloittamista, sillä mahdollisia muutoksia kouristusten esiintymistiheydessä ja vaikeudessa on seurattava. Jos näin tapahtuu, on harkittava, voidaanko orlistaatti ja epilepsialääkkeet ottaa eri aikaan (ks. kohta 4.5).

Antiretroviraalinen lääkehoito HIV-infektion hoitoon

Antiretroviraalisia lääkevalmisteita saavien potilaiden tulisi neuvotella lääkärin kanssa ennen alli-hoidon aloittamista. Orlistaatti saattaa pienentää HIV-infektioon käytettyjen antiretroviraalisten lääkevalmisteiden imeytymistä ja saattaa vaikuttaa negatiivisesti HIV-infektioon käytettyjen antiretroviraalisten lääkevalmisteiden tehoon (ks. kohta 4.5).

Tietoa apuaineista

alli 60 mg kova kapseli sisältää alle 1 mmol natriumia (23 mg) per kapseli eli sen voidaan sanoa olevan ”natriumiton”.

4.5 Yhteisvaikutukset muiden lääkevalmisteiden kanssa sekä muut yhteisvaikutukset

Siklosporiini

Siklosporiinin plasmapitoisuuksien on havaittu laskevan lääkkeiden yhteisvaikutustutkimuksessa, ja useita tapauksia on raportoitu käytettäessä siklosporiinia samanaikaisesti orlistaatin kanssa. Immunosuppressiivinen teho saattaa tämän vuoksi heikentyä. allin ja siklosporiinin samanaikaista käyttöä ei suositella (ks. kohta 4.3).

Oraaliset antikoagulantit

Varfariinin tai muun suun kautta otettavan veren hyytymistä ehkäisevän lääkkeen nauttiminen samanaikaisesti orlistaatin kanssa saattaa vaikuttaa henkilön INR-arvoihin (International Normalised Ratio) (ks. kohta 4.8). allin ja varfariinin tai muiden oraalisten antikoagulanttien samanaikaista käyttöä ei suositella (ks. kohta 4.3).

Suun kautta otettavat ehkäisyvalmisteet

Erityisissä yhteisvaikutustutkimuksissa ei ole todettu yhteisvaikutusta suun kautta otettavien ehkäisyvalmisteiden ja orlistaatin välillä. Orlistaatti saattaa epäsuorasti vähentää suun kautta otettavien ehkäisyvalmisteiden tehoa ja johtaa joissakin tapauksissa odottamattomiin raskauksiin. Lisäehkäisy menetelmän käyttöä suositellaan vaikeiden ripulitapausten yhteydessä (ks. kohta 4.4).

Levotyrokksiini

Kilpirauhasen vajaatoimintaa ja/tai vajaatoiminnan hoitotasapainon heikentymistä voi esiintyä kun orlistaattia ja levotyrokksiinia käytetään samanaikaisesti (ks kohta 4.4). Tämä saattaa johtua jodisuolojen ja/tai levotyrokksiinin heikentyneestä imeytymisestä.

Epilepsialääkkeet

Kouristuksia on raportoitu potilailla, joita hoidetaan samanaikaisesti orlistaatilla ja epilepsialääkkeillä, (esim. valproaatti, lamotrigiini), joiden yhteisvaikutuksen syy-yhteyttä ei voida poissulkea. Orlistaatti voi heikentää epilepsialääkkeiden imeytymistä, joka voi johtaa kouristuksiin.

Antiretroviraaliset lääkevalmisteet

Orlistaatista saatuihin kirjallisuusraportteihin ja myyntiluvan myöntämisen jälkeiseen kokemukseen perustuen orlistaatti saattaa vaikuttaa negatiivisesti HIV-infektion hoitoon käytetyn antiretroviraalisten lääkevalmisteiden tehoon (ks. kohta 4.4).

Rasvaliukoiset vitamiinit

Orlistaattihoito voi mahdollisesti heikentää rasvaliukoisten vitamiinien (A, D, E ja K) imeytymistä.

Kliinisissä tutkimuksissa näiden vitamiinien sekä beetakaroteenin pitoisuudet pysyivät normaalirajoissa valtaosalla potilaista, jotka saivat orlistaattia enintään neljän vuoden ajan. Potilaita tulisi kuitenkin neuvoa ottamaan monivitaminivalmistetta nukkumaan mennessä riittävän vitamiininsaannin varmistamiseksi (ks. kohta 4.4).

Akarboosi

Farmakokineettisten yhteisvaikutustutkimusten puuttuessa alli-valmistetta ei pitäisi käyttää samanaikaisesti akarboosin kanssa.

Amiodaroni

Amiodaronin plasmapitoisuuden on havaittu hieman laskevan käytettäessä amiodaronia samanaikaisesti orlistaatin kanssa. Havainto on tehty pienellä määrällä terveitä vapaaehtoisia koehenkilöitä, jotka saivat kerta-annoksen amiodaronia. Potilailla, jotka käyttävät amiodaronilääkitystä, tämän yhteisvaikutuksen kliininen merkitys on epäselvä. Amiodaronia käyttävien tulisi neuvotella lääkärin kanssa ennen alli-hoidon aloittamista. Amiodaronin annosta voidaan muuttaa tarvittaessa alli-hoidon aikana.

Masennuslääkkeet, psykoosilääkkeet (mukaan lukien litium) ja bentsodiatsepaamit

On raportoitu, että joissakin tapauksissa masennuslääkkeiden, psykoosilääkkeiden (mukaan lukien litium) ja bentsodiatsepiinien teho on heikentynyt, kun aiemmin hyvässä hoitotasapainossa olleille potilaille on aloitettu orlistaattihoito. Näille potilaille orlistaattihoito tulisi aloittaa vasta huolellisen kokonaisarvioinnin jälkeen.

4.6 Hedelmällisyys, raskaus ja imetys

Naiset, jotka voivat tulla raskaaksi /ehkäisy miehille ja naisille

Vaikean ripulin yhteydessä suositellaan lisäehkäisymenetelmän käyttöä estämään mahdollinen oraalisen ehkäisyn epäonnistuminen (ks kohdat 4.4 ja 4.5).

Raskaus

Orlistaatin käytöstä raskaana olevilla naisilla ei ole kliinistä tietoa. Eläinkokeissa ei ole havaittu suoria tai epäsuoria haitallisia vaikutuksia raskauteen, alkion/sikiön kehitykseen, synnytykseen tai postnataaliseen kehitykseen (ks. kohta 5.3).

alli on vasta-aiheista raskauden aikana (ks. kohta 4.3).

Imetys

allia ei pidä käyttää imetyksen aikana, koska sen erittymisestä äidinmaitoon ei ole tietoa (ks. kohta 4.3).

Hedelmällisyys

Eläinkokeissa ei ole havaittu haitallisia vaikutuksia hedelmällisyyteen.

4.7 Vaikutus ajokykyyn ja koneidenkäyttökykyyn

Orlistaatilla ei ole haitallista vaikutusta ajokykyyn ja koneidenkäyttökykyyn.

4.8 Haittavaikutukset

Yhteenveto turvallisuudesta

Orlistaatin haittavaikutukset kohdistuvat pääasiallisesti ruoansulatuskanavaan ja liittyvät lääkevalmisteen farmakologiseen nautitun rasvan imeytymistä estävään vaikutukseen.

Ruoansulatuskanavaan kohdistuvat haittavaikutukset todettiin orlistaattihoidon (60 mg) kliinisissä tutkimuksissa 18 kuukaudesta kahteen vuoteen vaihdelleen hoitoajan jälkeen, ja ne olivat yleensä ottaen vähäisiä ja ohimeneviä. Niitä esiintyi yleensä hoidon alkuvaiheessa (3 kuukauden kuluessa) ja useimmilla potilailla tapahtuma esiintyi vain kerran. Vähärasvaisen ruokavalion noudattaminen pienentää ruoansulatuskanavaan kohdistuvien haittavaikutuksien todennäköisyyttä (ks. 4.4).

Haittavaikutusluettelo

Haittavaikutukset on lueteltu kohde-elinten ja esiintymistaajuuksien mukaisesti. Esiintymistaajuudet määritetään seuraavasti: hyvin yleinen ($\geq 1 / 10$), yleinen ($\geq 1 / 100, < 1 / 10$), melko harvinainen ($\geq 1 / 1\ 000, < 1 / 100$), harvinainen ($\geq 1 / 10\ 000, < 1 / 1\ 000$) ja hyvin harvinainen ($< 1 / 10\ 000$), tuntematon (koska saatavissa oleva tieto ei riitä arviointiin).

Orlistaatin markkinoilletulon jälkeisen käytön aikana ilmenneiden haittavaikutusten esiintymistaajuutta ei tiedetä, koska haittavaikutusten tiedot perustuvat vapaaehtoisesti annettuihin ilmoituksiin eikä käyttäjien määrästä ole varmaa tietoa.

Haittavaikutukset luetellaan kussakin esiintymistaajuusluokassa vakavuusjärjestyksessä.

Yliannostustapauksista ei ole havaittu haittavaikutuksia tai, jos niitä on ilmennyt, ne ovat olleet samoja kuin suositeltuja annoksia käytettäessä.

Yliannostuksen saaneen on hakeuduttava lääkärin hoitoon. Jos potilas on saanut huomattavan yliannoksen orlistaattia, on suositeltavaa tarkkailla häntä vuorokauden ajan. Sekä ihmis- että eläintutkimusten tuloksien perusteella orlistaatin lipaasinestosta johtuvat systeemiset vaikutukset ovat todennäköisesti nopeasti palautuvia.

5. FARMAKOLOGISET OMINAISUUDET

5.1 Farmakodynamiikka

Farmakoterapeuttinen ryhmä: Laihdutuslääkkeet, lukuun ottamatta dieettivalmisteita, perifeerisesti vaikuttavat laihdutuslääkkeet, ATC-koodi: A08AB01

Orlistaatti on voimakas, spesifinen ja pitkävaikutteinen ruoansulatuskanavan lipaasiestäjä. Terapeuttinen vaikutus ilmenee mahalaukun ja ohutsuolen lumenissa orlistaatin liittyessä kovalenttisidoksella mahalaukun ja haiman lipaasiin aktiiviseen seriinikohtaan. Täten inaktivoituneet entsyymit eivät kykene hydrolysoimaan ravinnossa olevia triglyseridejä vapaiksi, imeytyviksi rasvahapoiksi ja monoglyserideiksi. Kliinisten tutkimusten perusteella on arvioitu, että kolmesti päivässä otetun orlistaatin (60 mg) ansiosta ravinnossa olevasta rasvasta jää imeytymättä noin 25 %. Orlistaatin vaikutus saa aikaan ulosteen rasvamäärän lisääntymisen jo 24–48 tunnin kuluessa annoksesta. Ulosteen rasvamäärä vähenee yleensä hoitoa edeltävälle tasolle 48–72 tunnissa lääkityksen lopettamisesta.

Orlistaatin teho on osoitettu kahdessa satunnaistetussa, lumelääkekontrolloidussa kaksoissokkotutkimuksessa, johon osallistuneiden aikuisten painoindeksi (BMI) oli ≥ 28 kg/m² ja jossa orlistaattia otettiin 60 mg kolme kertaa päivässä vähäkaloriseen, vähärasvaiseen ruokavalioon yhdistettynä. Ensisijaista mittausparametria, painon muutosta lähtötasosta (satunnaistamisvaiheesta), arvioitiin suhteessa painoon (Taulukko 1) ja niiden koehenkilöiden osuuteen, joiden paino laski ≥ 5 % tai ≥ 10 % (Taulukko 2). Vaikka painon laskua tutkittiin kummassakin tutkimuksessa 12 kuukauden hoitajakson ajan, enin painon lasku tapahtui ensimmäisen kuuden kuukauden aikana.

Taulukko 1: 6 kuukauden hoidon vaikutus lähtötasolla mitattuun painoon				
	Hoitoryhmä	n	Suhteellinen keskimuutos %	Keskimuutos (kg)
Tutkimus 1	lumelääke	204	-3,24	-3,11
	orlistaatti 60 mg	216	-5,55	-5,20 ^a
Tutkimus 2	lumelääke	183	-1,17	-1,05
	orlistaatti 60 mg	191	-3,66	-3,59 ^a
Yhdistetyt tiedot	lumelääke	387	-2,20	-2,09
	orlistaatti 60 mg	407	-4,60	-4,40 ^a

^a p < 0,001 verrattuna lumelääkkeeseen

Taulukko 2: Vasteanalyysi 6 kuukauden kuluttua:				
	≥ 5 %:n lasku lähtötason painosta (%)		≥ 10 %:n lasku lähtötason painosta (%)	
	Lumelääke	Orlistaatti 60 mg	Lumelääke	Orlistaatti 60 mg
Tutkimus 1	30,9	54,6 ^a	10,3	21,3 ^b
Tutkimus 2	21,3	37,7 ^a	2,2	10,5 ^b
Yhdistetyt tiedot	26,4	46,7 ^a	6,5	16,2 ^a

Verrattuna lumelääkkeeseen: ^a p < 0,001; ^b p < 0,01

Orlistaatin (60 mg) aikaansaaman painon laskun lisäksi hoitoon liittyi myös muita suotuisia terveysvaikutuksia kuuden kuukauden käytön jälkeen. Keskimääräinen suhteellinen muutos kokonaiskolesteroliarvoissa oli -2,4 % orlistaatilla (60 mg) (5,20 mmol/l lähtötasolla) ja + 2,8 % lumelääkkeellä (5,26 mmol/l lähtötasolla). Keskimääräinen suhteellinen muutos LDL-kolesteroliarvoissa oli -3,5 % orlistaatilla (60 mg) (3,30 mmol/l lähtötasolla) ja +3,8 % lumelääkkeellä (3,41 mmol/l lähtötasolla). Vyötärön ympärysmittan keskimääräinen muutos oli -4,5 cm orlistaatilla (60 mg) (103,7 cm lähtötasolla) ja -3,6 cm lumelääkkeellä (103,5 cm lähtötasolla). Kaikki erot lumelääkkeeseen olivat tilastollisesti merkitseviä.

5.2 Farmakokinetiikka

Imeytyminen

Tutkimukset normaalipainoisilla ja lihavilla vapaaehtoisilla ovat osoittaneet orlistaatin imeytymisen olevan hyvin vähäistä. Muuttumattoman orlistaatin pitoisuudet plasmassa olivat alle määritysmenetelmän herkkyysrajan (< 5 ng/ml) kahdeksan tunnin kuluttua orlistaatin (360 mg) oraalista annostuksesta.

Muuttumatonta orlistaattia havaittiin terapeuttisilla annoksilla plasmasta yleensä vain satunnaisesti ja äärimmäisen alhaisina pitoisuuksina (< 10 ng/ml tai 0,02 mikromol) eikä kertymistä elimistöön todettu, mikä on yhdenmukaista vähäisen imeytymisen kanssa.

Jakautuminen

Jakautumistilavuutta ei voida laskea, koska vaikuttava aine imeytyy erittäin vähäisessä määrin eikä sille voida määrittää systeemistä farmakokinetiikkaa. Orlistaatti sitoutuu *in vitro* yli 99-prosenttisesti plasman proteiineihin (pääasiallisesti lipoproteiineihin ja albumiiniin). Vähäisiä määriä orlistaattia havaitaan jakautuneena punasoluihin.

Biotransformaatio

Eläinkokeissa saatujen tietojen perusteella orlistaatin oletetaan metaboloituvan pääasiallisesti ruoansulatuskanavan seinämässä. Lihavilla potilailla tehdyn tutkimuksen perusteella 42 % siitä vähäisestä orlistaattimäärästä, joka imeytyi systeemisesti, koostui kahdesta päämetaboliitista eli M1:stä (hydrolysoitu nelijäseninen laktonirengas) ja M3:sta (M1, josta N-formyyllileusiiniosa on lohjennut).

M1- ja M3-metaboliitit sisältävät avoimen beetalaktonirenkaan ja niillä on erittäin heikko lipaasinestokyky (M1:llä 1 000 ja M3:lla 2 500 kertaa heikempi kuin orlistaatilla). Ajatellen niiden alhaista estokykyä ja alhaisia pitoisuuksia plasmassa terapeuttisilla annoksilla (M1:llä keskimäärin 26 ng/ml ja M3:lla 108 ng/ml) näiden metaboliittien katsotaan olevan vailla farmakologista merkitystä.

Eliminaatio

Normaalipainoisilla ja lihavilla potilailla tehdyissä tutkimuksissa imeytymättömän vaikuttavan aineen havaittiin poistuvan elimistöstä pääasiallisesti ulosteen mukana. Noin 97 % annoksesta erittyi ulosteeseen ja 83 % siitä muuttumattomana.

Kumulatiivisesti annoksesta erittyi munuaisten kautta *alle* 2 %. Annos oli poistunut täydellisesti (ulosteeseen ja virtsaan) 3–5 päivässä. Orlistaatin poistuminen elimistöstä näytti olevan samanlainen normaalipainoisilla ja lihavilla vapaaehtoisilla. Orlistaatti, M1 ja M3 erittyvät kaikki sappeen.

5.3 Prekliiniset tiedot turvallisuudesta

Farmakologista turvallisuutta, toistuvan altistuksen aiheuttamaa toksisuutta, genotoksisuutta, karsinogeenisuutta, hedelmällisyyttä sekä lisääntymis- ja kehitystoksisuutta koskevien konventionaalisten tutkimusten tulokset eivät viittaa erityiseen vaaraan ihmisille. Orlistaatin lääkkeellinen käyttö ei todennäköisesti aiheuta vaaraa maa- ja vesiympäristölle. Mahdollista riskiä on kuitenkin vältettävä (ks. kohta 6.6).

6. FARMASEUTTISET TIEDOT

6.1 Apuaineet

Kapselin sisältö:

mikrokiteinen selluloosa (E460)
natriumtärkkelysglykolaatti (tyyppi A)
povidoni (E1201) (K-arvo 30)
natriumlauryylisulfaatti
talkki

Kapselin kuori:

liivate
indigokarmiini (E132)
titaanidioksidi (E171)
natriumlauryylisulfaatti
sorbitaanimonolauraatti

Painomuste:

sellakka
musta rautaoksidi (E172)
propyleeniglykoli

Kapselin juova:

liivate polysorbaatti 80
indigokarmiini (E132)

6.2 Yhteensopimattomuudet

Ei oleellinen.

6.3 Kestoaika

2 vuotta.

Kuljetusrasiassa säilytettynä 1 kuukausi.

6.4 Säilytys

Säilytä alle 25 °C.

Pidä pakkaus tiiviisti suljettuna. Herkkä kosteudelle.

6.5 Pakkaustyyppi ja pakkauskoot

HDPE (high-density polyethylene)-purkki, jossa lapsiturvallinen korkki. Purkki sisältää 42, 60, 84, 90 tai 120 kovaa kapselia. Purkissa on myös kaksi sinetöityä säiliötä, joissa on silikageeliä kuivatusaineena.

Jokaisessa pakkauksessa on polystyreenimuovinen/polyuretaaninen kuljetusrasia (shuttle), johon voi laittaa kolme kapselia.

Kaikkia pakkauskokoja ei välttämättä ole myynnissä.

6.6 Erityiset varotoimet hävittämiselle

Käyttämätön lääkevalmiste tai jäte on hävitettävä paikallisten vaatimusten mukaisesti.

7. MYYNTILUVAN HALTIJA

GlaxoSmithKline Dungarvan Limited,
Knockbrack,
Dungarvan,
Co. Waterford,
Irlanti

8. MYYNTILUVAN NUMEROT

EU/1/07/401/007-011

9. MYYNTILUVAN MYÖNTÄMISPÄIVÄMÄÄRÄ/UUDISTAMISPÄIVÄMÄÄRÄ

Myyntiluvan myöntämisen päivämäärä: 23. heinäkuuta 2007
Viimeisimmän uudistamisen päivämäärä: 29. kesäkuuta 2017

10. TEKSTIN MUUTTAMISPÄIVÄMÄÄRÄ

31. lokakuuta 2018

Lisätietoa tästä lääkevalmisteesta on Euroopan lääkeviraston verkkosivulla <http://www.ema.europa.eu>

LIITE II

- A. ERÄN VAPAUTTAMISESTA VASTAAVA(T) VALMISTAJA(T)**
- B. TOIMITTAMISEEN JA KÄYTTÖÖN LIITTYVÄT EHDOT TAI RAJOITUKSET**
- C. MYYNTILUVAN MUUT EHDOT JA EDELLYTYKSET**
- D. EHDOT TAI RAJOITUKSET, JOTKA KOSKEVAT LÄÄKEVALMISTEEN TURVALLISTA JA TEHOKASTA KÄYTTÖÄ**

A. ERÄN VAPAUTTAMISESTA VASTAAVA(T) VALMISTAJA(T)

Erän vapauttamisesta vastaavan valmistajan nimi ja osoite

alli 60 mg kapseli, kova:
Famar S.A., 48 KM Athens-Lamia, 190 11 Avlona, Kreikka

B. TOIMITTAMISEEN JA KÄYTTÖÖN LIITTYVÄT EHDOT TAI RAJOITUKSET

alli 60 mg kapseli, kova: itsehoitolääke

C. MYYNTILUVAN MUUT EHDOT JA EDELLYTYKSET

- **Määräaikaiset turvallisuuskatsaukset**

Tämän lääkevalmisteen osalta velvoitteet määräaikaisten turvallisuuskatsausten toimittamisesta on määritelty Euroopan unionin viitepäivämäärät (EURD) ja toimittamisvaatimukset sisältävässä luettelossa, josta on säädetty Direktiivin 2001/83/EC 107 c artiklan 7 kohdassa, ja kaikissa luettelon myöhemmissä päivityksissä, jotka on julkaistu Euroopan lääkeviraston verkkosivuilla.

D. EHDOT TAI RAJOITUKSET, JOTKA KOSKEVAT LÄÄKEVALMISTEEN TURVALLISTA JA TEHOKASTA KÄYTTÖÄ

- **Riskienhallintasuunnitelma (RMP)**

Myyntiluvan haltijan on suoritettava vaaditut lääketurvatoimet ja interventiot myyntiluvan moduulissa 1.8.2 esitetyn sovitun riskienhallintasuunnitelman sekä mahdollisten sovittujen riskienhallintasuunnitelman myöhempien päivitysten mukaisesti.

Päivitetty RMP tulee toimittaa

- Euroopan lääkeviraston pyynnöstä
- kun riskienhallintajärjestelmää muutetaan, varsinkin kun saadaan uutta tietoa, joka saattaa johtaa hyöty-riskiprofiilin merkittävään muutokseen, tai kun on saavutettu tärkeä tavoite (lääketurvatoiminnassa tai riskien minimoinnissa).

LIITE III

MYYNTIPÄÄLLYSMERKINNÄT JA PAKKAUSSELOSTE

A. MYYNTIPÄÄLLYSMERKINNÄT

ULKOPAKKAUKSESSA ON OLTAVA SEURAAVAT MERKINNÄT

ULKOPAKKAUS

1. LÄÄKEVALMISTEEN NIMI

alli 60 mg kovat kapselit
orlistaatti

2. VAIKUTTAVA(T) AINE(ET)

Yksi kapseli (kova) sisältää 60 mg orlistaattia.

3. LUETTELO APUAINEISTA

4. LÄÄKEMUOTO JA SISÄLLÖN MÄÄRÄ

1 purkki, jossa on 42 kovaa kapselia
1 purkki, jossa on 60 kovaa kapselia
1 purkki, jossa on 84 kovaa kapselia
1 purkki, jossa on 90 kovaa kapselia
1 purkki, jossa on 120 kovaa kapselia

1 kuljetusrasia

5. ANTOTAPA JA ANTOREITTI (ANTOREITIT)

Lue pakkausseloste ennen käyttöä.

Suun kautta.

**6. ERITYISVAROITUS VALMISTEEN SÄILYTTÄMISESTÄ POISSA LASTEN
ULOTTUVILTA JA NÄKYVILTÄ**

Ei lasten ulottuville eikä näkyville.

7. MUU ERITYISVAROITUS (MUUT ERITYISVAROITUKSET), JOS TARPEEN

8. VIIMEINEN KÄYTTÖPÄIVÄMÄÄRÄ

EXP
Kuljetusrasiassa: 1 kuukausi

9. ERITYISET SÄILYTYSOLOSUHTEET

Säilytä alle 25 °C.

Pidä pakkaus tiiviisti suljettuna. Herkkä kosteudelle.

10. ERITYISET VAROTOIMET KÄYTTÄMÄTTÖMIEN LÄÄKEVALMISTEIDEN TAI NIISTÄ PERÄISIN OLEVAN JÄTEMATERIAALIN HÄVITTÄMISEKSI, JOS TARPEEN

11. MYYNTILUVAN HALTIJAN NIMI JA OSOITE

GlaxoSmithKline Dungarvan Limited,
Knockbrack,
Dungarvan,
Co. Waterford,
Irlanti

12. MYYNTILUVAN NUMERO(T)

EU/1/07/401/007-011

13. ERÄNUMERO

Lot

14. YLEINEN TOIMITTAMISLUOKITTELU

15. KÄYTTÖOHJEET

Aikuisille, joiden BMI on vähintään 28.

Laihdutuslääke

Valmisteen avulla laihtuminen voi olla tehokkaampaa kuin pelkällä ruokavaliolla.

alli-valmistetta käytetään lihavuuden hoitoon vähäkaloristen ja vähärasvaisten aterioiden rinnalla vähintään 18-vuotiailla ylipainoisilla (BMI vähintään 28) aikuisilla.

alli-valmisteen avulla laihtuminen on tehokkaampaa kuin pelkällä ruokavaliolla. Kapselit vaikuttavat ainoastaan ruoansulatuselimistössä vähentämällä aterioiden sisältämän rasvan imeytymistä noin neljänneksen. Rasva poistuu elimistöstä, minkä vuoksi valmisteen käyttäjällä voi ilmetä muutoksia suolen toiminnassa. Tämänkaltaiset oireet vähenevät, kun rasvan määrää aterioidella vähennetään.

Tarkista, onko BMI vähintään 28, etsimällä pituutesi seuraavasta taulukosta. Jos painosi on alle pituutesi rinnalla mainitun painorajan, BMI on alle 28-älä käytä alli-valmistetta.

Pituus	Paino
150 cm	63 kg
155 cm	67,25 kg
160 cm	71,75 kg
165 cm	76,25 kg
170 cm	81 kg
175 cm	85,75 kg
180 cm	90,75 kg
185 cm	95,75 kg
190 cm	101 kg

Ylipaino lisää vakavien terveydellisten ongelmien kuten diabeteksen ja sydäntautien sairastumisen riskiä. Käy lääkärintarkastuksessa.

Älä käytä alli-lääkevalmistetta

- jos olet alle 18-vuotias.
- jos olet raskaana tai imetät.
- jos käytät siklosporiinia.
- jos käytät varfariinia tai jotain muuta verenohennuslääkettä.
- jos olet allerginen (yliherkkä) orlistaatille tai valmisteeseen jollekin muulle aineelle.
- jos sinulla on kolestaasi (tila, jossa sappinesteiden kulku maksasta on estynyt).
- jos sinulla on ravinnon imeytymishäiriöitä (krooninen malabsorptiosyndrooma).

Keskustele lääkärin kanssa ennen kuin alat käyttää allia

- jos käytät amiodaronilääkitystä sydämen rytmihäiriöihin
- jos käytät diabeteslääkitystä.
- jos käytät epilepsialääkettä.
- jos sinulla on munuaissairaus.
- jos käytät kilpirauhaslääkettä (levotyroksiini).
- jos käytät lääkkeitä HIV-infektion hoitoon.

Keskustele lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa kun käytät allia

- jos käytät verenpainelääkitystä
- jos käytät kolesterolilääkitystä.

Käyttöohjeet

- Ota yksi kapseli kokonaisuena veden kera kolme kertaa vuorokaudessa eli jokaisen rasvaa sisältävän aterian yhteydessä.
- Älä ota enempää kuin kolme kapselia vuorokaudessa.
- Ota kerran vuorokaudessa nukkumaanmenon yhteydessä monivitaamiinivalmistetta, joka sisältää A-, D-, E- ja K-vitamiinia.
- alli-valmistetta ei tule käyttää yli kuutta kuukautta.

www.alliplan.fi

16. TIEDOT PISTEKIRJOITUKSELLA

alli 60 mg kovat kapselit

17. YKSILÖLLINEN TUNNISTE – 2D-VIIVAKOODI

Ei oleellinen.

18. YKSILÖLLINEN TUNNISTE – LUETTAVISSA OLEVAT TIEDOT

Ei oleellinen.

ULKOPAKKAUKSESSA ON OLTAVA SEURAAVAT MERKINNÄT

SISÄPAKKAUS

1. LÄÄKEVALMISTEEN NIMI

alli 60 mg kovat kapselit
orlistaatti

2. VAIKUTTAVA(T) AINE(ET)

Yksi kapseli (kova) sisältää 60 mg orlistaattia.

3. LUETTELO APUAINEISTA

4. LÄÄKEMUOTO JA SISÄLLÖN MÄÄRÄ

Tämä pakkaus sisältää:

1 purkki, jossa on 42 kovaa kapselia
1 purkki, jossa on 60 kovaa kapselia
1 purkki, jossa on 84 kovaa kapselia
1 purkki, jossa on 90 kovaa kapselia
1 purkki, jossa on 120 kovaa kapselia

1 kuljetusrasia

5. ANTOTAPA JA ANTOREITTI (ANTOREITIT)

Lue pakkausseloste ennen käyttöä.

Suun kautta.

**6. ERITYISVAROITUS VALMISTEEN SÄILYTTÄMISESTÄ POISSA LASTEN
ULOTTUVILTA JA NÄKYVILTÄ**

Ei lasten ulottuville eikä näkyville.

7. MUU ERITYISVAROITUS (MUUT ERITYISVAROITUKSET), JOS TARPEEN

8. VIIMEINEN KÄYTTÖPÄIVÄMÄÄRÄ

9. ERITYISET SÄILYTYSOLOSUHTEET

Säilytä alle 25 °C.

Pidä pakkaus tiiviisti suljettuna. Herkkä kosteudelle.

10 ERITYISET VAROTOIMET KÄYTTÄMÄTTÖMIEN LÄÄKEVALMISTEIDEN TAI NIISTÄ PERÄISIN OLEVAN JÄTEMATERIAALIN HÄVITTÄMISEKSI, JOS TARPEEN

11. MYYNTILUVAN HALTIJAN NIMI JA OSOITE

GlaxoSmithKline Dungarvan Limited,
Knockbrack,
Dungarvan,
Co. Waterford,
Irlanti

12. MYYNTILUVAN NUMERO(T)

EU/1/07/401/007-011

13. ERÄNUMERO

14. YLEINEN TOIMITTAMISLUOKITTELU

15. KÄYTTÖOHJEET

Laihdutuslääke

Valmisteen avulla laihtuminen voi olla tehokkaampaa kuin pelkällä ruokavaliolla.

alli-valmistetta käytetään lihavuuden hoitoon vähäkaloristen ja vähärasvaisten aterioiden rinnalla vähintään 18-vuotiailla ylipainoisilla aikuisilla.

Kliiniset tutkimukset ovat osoittaneet, että alli-valmisteen avulla laihtuminen on tehokkaampaa kuin pelkällä ruokavaliolla. Kapselit vaikuttavat ainoastaan ruoansulatuselimistössä vähentämällä aterioiden sisältämän rasvan imeytymistä noin neljänneksen. Rasva poistuu elimistöstä, minkä vuoksi valmisteen käyttäjällä voi ilmetä muutoksia suolen toiminnassa. Tämänkaltaiset oireet vähenevät, kun rasvan määrää aterioilla vähennetään.

Käyttöohjeet

- Ota yksi kapseli kokonaisena veden kera kolme kertaa vuorokaudessa eli jokaisen rasvaa sisältävän aterian yhteydessä.
- Älä ota enempää kuin kolme kapselia vuorokaudessa.
- Ota kerran vuorokaudessa nukkumaanmenon yhteydessä monivitamiinivalmistetta, joka sisältää A-, D-, E- ja K-vitamiinia.
- alli-valmistetta ei tule käyttää yli kuutta kuukautta.

Katso lisätietoja alli-painonpudotusohjelmasta Internet-osoitteesta www.alliplan.fi

16. TIEDOT PISTEKIRJOITUKSELLA

17. YKSILÖLLINEN TUNNISTE – 2D-VIIVAKOODI

18. YKSILÖLLINEN TUNNISTE – LUETTAVISSA OLEVAT TIEDOT

SISÄPAKKAUKSESSA ON OLTAVA SEURAAVAT MERKINNÄT

PURKIN ETIKETTI

1. LÄÄKEVALMISTEEN NIMI

alli 60 mg kovat kapselit
orlistaatti

2. VAIKUTTAVA(T) AINE(ET)

Yksi kapseli (kova) sisältää 60 mg orlistaattia.

3. LUETTELO APUAINEISTA

4. LÄÄKEMUOTO JA SISÄLLÖN MÄÄRÄ

42 kovaa kapselia
60 kovaa kapselia
84 kovaa kapselia
90 kovaa kapselia
120 kovaa kapselia

5. ANTOTAPA JA ANTOREITTI (ANTOREITIT)

Lue pakkausseloste ennen käyttöä.

Suun kautta.

**6. ERITYISVAROITUS VALMISTEEN SÄILYTTÄMISESTÄ POISSA LASTEN
ULOTTUVILTA JA NÄKYVILTÄ**

Ei lasten ulottuville eikä näkyville.

7. MUU ERITYISVAROITUS (MUUT ERITYISVAROITUKSET), JOS TARPEEN

8. VIIMEINEN KÄYTTÖPÄIVÄMÄÄRÄ

EXP

9. ERITYISET SÄILYTYSOLOSUHTEET

Säilytä alle 25 °C.
Pidä pakkaus tiiviisti suljettuna. Herkkä kosteudelle.

10 ERITYISET VAROTOIMET KÄYTTÄMÄTTÖMIEN LÄÄKEVALMISTEIDEN TAI NIISTÄ PERÄISIN OLEVAN JÄTEMATERIAALIN HÄVITTÄMISEKSI, JOS TARPEEN

11. MYYNTELUVAN HALTIJAN NIMI JA OSOITE

GlaxoSmithKline Dungarvan Limited,
Knockbrack,
Dungarvan,
Co. Waterford,
Irlanti

12. MYYNTELUVAN NUMERO(T)

EU/1/07/401/007-011

13. ERÄNUMERO

Lot

14. YLEINEN TOIMITTAMISLUOKITTELU

Itsehoitolääke.

15. KÄYTTÖOHJEET

Laihdutuslääke

Aikuisille (eli vähintään 18-vuotiaille), jotka ovat ylipainoisia.

16. TIEDOT PISTEKIRJOITUKSELLA

17. YKSILÖLLINEN TUNNISTE – 2D-VIIVAKOODI

18. YKSILÖLLINEN TUNNISTE – LUETTAVISSA OLEVAT TIEDOT

**PIENISSÄ SISÄPAKKAUKSISSA ON OLTAVA VÄHINTÄÄN SEURAAVAT MERKINNÄT
KULJETUSRASIA (SHUTTLE)**

1. LÄÄKEVALMISTEEN NIMI JA TARVITTAESSA ANTOREITTI (ANTOREITIT)

alli 60 mg kovat kapselit
orlistaatti
Suun kautta.

2. ANTOTAPA

3. VIIMEINEN KÄYTTÖPÄIVÄMÄÄRÄ

4. ERÄNUMERO

5. SISÄLLÖN MÄÄRÄ PAINONA, TILAVUUTENA TAI YKSIKKÖINÄ

Rasiaan mahtuu 3 kapselia.

6. MUUTA

Lue pakkausseloste ennen käyttöä.
Säilytä alle 25 °C.
Hävitä kaikki sellaiset kapselit, joita on säilytetty tässä rasiassa yli kuukauden ajan.

B. PAKKAUSSELOSTE

Pakkausseloste: Tietoa käyttäjälle

alli 60 mg kovat kapselit orlistaatti

Lue tämä pakkausseloste huolellisesti ennen kuin aloitat tämän lääkkeen ottamisen, sillä se sisältää sinulle tärkeitä tietoja.

Ota tätä lääkettä juuri siten kuin tässä pakkausselosteessa kuvataan tai kuten lääkäri on määrännyt tai apteekkihenkilökunta on neuvonut.

- Säilytä tämä pakkausseloste. Voit tarvita sitä myöhemmin.
- Kysy tarvittaessa lääkäriltä tai apteekista lisätietoja ja neuvoja.
- Jos havaitset haittavaikutuksia, kerro niistä lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle. Tämä koskee myös sellaisia mahdollisia haittavaikutuksia, joita ei ole mainittu tässä pakkausselosteessa. Ks. kohta 4.
- Jos painosi ei laske 12 viikon kuluessa alli-valmisteen käytön aloittamisesta, kysy neuvoa lääkäriltä tai apteekista. Sinun tulee ehkä lopettaa allin käyttäminen.

Tässä pakkausselosteessa kerrotaan:

1. Mitä alli on ja mihin sitä käytetään
 - Ylipainoon liittyvät vaarat
 - Miten alli toimii
2. Mitä sinun on tiedettävä, ennen kuin otat alli-valmistetta
 - Älä ota alli-valmistetta
 - Varoitukset ja varotoimet
 - Muut lääkevalmisteet ja alli
 - alli ruoan ja juoman kanssa
 - Raskaus ja imetys
 - Ajaminen ja koneiden käyttö
3. Miten alli-valmistetta otetaan
 - Valmistautuminen laihduttamiseen
 - Aloitusajankohdan valitseminen
 - Laihdutustavoitteen asettaminen
 - Kalori- ja rasvamäärätavoitteiden asettaminen
 - allin käyttäminen
 - Vähintään 18-vuotiaat aikuiset
 - Miten kauan alli-valmistetta käytetään?
 - Jos otat enemmän alli-valmistetta kuin sinun pitäisi
 - Jos unohdat ottaa alli-valmistetta
4. Mahdolliset haittavaikutukset
 - Vakavat haittavaikutukset
 - Hyvin yleiset haittavaikutukset
 - Yleiset haittavaikutukset
 - Verikokeissa todettavat vaikutukset
 - Ruokavalioon liittyvän hoidon vaikutusten hallinta
5. alli-valmisteen säilyttäminen
6. Pakkauksen sisältö ja muuta tietoa
 - Mitä alli sisältää
 - alli-lääkevalmisteen kuvaus ja pakkauskoot
 - Myyntiluvan haltija ja valmistaja
 - Muuta tietoa

1. Mitä alli on ja mihin sitä käytetään

alli 60 mg kapseli, kova (orlistaatti) on perifeerisesti vaikuttava laihdutuslääke, jota käytetään lihavuuden hoitoon vähintään 18-vuotiailla aikuisilla, jotka ovat ylipainoisia ja joiden painoindeksi (BMI) on vähintään 28. allia on käytettävä vähäkalorisen, vähärasvaisen ruokavalion rinnalla.

Painoindeksin avulla arvioidaan, onko painosi sopiva vai oletko pituuteesi nähden ylipainoinen. Seuraavasta taulukosta voit tarkistaa, oletko ylipainoinen ja sopiiko alli sinulle.

Etsi taulukosta pituutesi. Jos painosi on alle pituutesi rinnalla mainitun painorajan, älä käytä alli-valmistetta.

Pituus	Paino
150 cm	63 kg
155 cm	67,25 kg
160 cm	71,75 kg
165 cm	76,25 kg
170 cm	81 kg
175 cm	85,75 kg
180 cm	90,75 kg
185 cm	95,75 kg
190 cm	101 kg

Ylipainoon liittyvät vaarat

Ylipaino lisää vakavien terveydellisten ongelmien kuten diabeteksen ja sydäntautien sairastumisen riskiä. Nämä ongelmat eivät välttämättä ilmene huonovointisuutena, joten käy lääkärin vastaanotolla yleistarkastuksessa.

Miten alli toimii

allin vaikuttava aine (orlistaatti) kohdistaa tehonsa ruoansulatuselimistössä olevaan rasvaan. Kapselit estävät noin neljäsosaa aterioiden sisältämästä rasvasta imeytymästä. Tämä rasva poistuu elimistöstä ulosteen mukana (ks. kohta 4). Näin ollen on tärkeää, että sitoudut noudattamaan vähärasvaista ruokavaliota, jotta haittavaikutukset pysyvät hallinnassa. Jos teet näin, kapselit tehostavat ponnistelusi ja auttavat sinua pudottamaan enemmän painoa kuin pelkästään ruokavaliota noudattamalla. alli-valmisteen avulla voit laihtua jokaista pelkällä ruokavaliolla pudotettua kahta kiloa kohden vielä enintään yhden kilon lisää.

2. Mitä sinun on tiedettävä, ennen kuin otat alli-valmistetta

Älä ota alli-valmistetta

jos olet allerginen orlistaatille tai tämän lääkkeen jollekin muulle aineelle (lueteltu kohdassa 6.).

- jos olet raskaana tai imetät.
- jos käytät siklosporiinia elinsiirron jälkeiseen hoitoon, vaikeaan nivelreumaan tai ihosairauteen.
- jos käytät varfariinia tai jotain muuta verenohennuslääkettä.
- jos sinulla on kolestaasi (tila, jossa sappinesteiden kulku maksasta on estynyt).
- jos sinulla on todettu ravinnon imeytymishäiriö (krooninen malabsorptiosyndrooma).

Varoitukset ja varotoimet

Keskustele lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa ennen kuin otat alli-valmistetta.

- Jos sinulla on diabetes. Kerro diabeteksestä lääkärillesi, joka voi tarvittaessa muuttaa diabeteslääkettäsi.
- Jos sinulla on munuaissairaus. Kerro lääkärille ennen kuin aloitat allin käytön, jos sinulla on munuaisongelmia. Orlistaatin käyttö voi aiheuttaa munuaiskiviä potilaille, joilla on krooninen munuaissairaus.

Lapset ja nuoret

Lapset ja alle 18-vuotiaat nuoret eivät saa käyttää tätä lääkettä.

Muut lääkevalmisteet ja alli

alli saattaa vaikuttaa muihin käyttämiisi lääkkeisiin.

Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos parhaillaan otat, olet äskettäin ottanut tai saatat ottaa muita lääkkeitä.

Älä käytä alli-valmistetta, jos käytät seuraavia lääkkeitä:

- siklosporiinia, siklosporiinia käytetään elinsiirron jälkeiseen hoitoon, vaikeaan nivelreumaan tai ihosairauteen.
- varfariinia tai muuta verenohennuslääkettä.

Suun kautta otettavien ehkäisyvalmisteiden käyttö ja alli

- Suun kautta otettavan ehkäisyvalmisteen teho saattaa heikentyä, jos saat vaikean ripulin. Käytä lisäehkäisyä vaikean ripulin yhteydessä.

Ota monivitaamiinivalmistetta joka päivä, jos otat alli-valmistetta

- alli saattaa heikentää joidenkin vitamiinien imeytymistä. Monivitaamiinivalmisteen täytyy sisältää A-, D-, E- ja K-vitamiineja. Ota monivitaamiinivalmistetta nukkumaan mennessä silloin kun et ota alli-valmistetta. Tämä auttaa varmistamaan vitamiinien imeytymisen.

Keskustele asiasta lääkärin kanssa ennen kuin alat käyttää allia, jos käytät

- amiodaronia, jota käytetään sydämen rytmihäiriöiden hoitoon.
- akarboosia (tyyppi II diabeteksen hoitoon käytetty lääkevalmiste). allia ei suositella akarboosia käyttäville.
- kilpirauhaslääkettä (levotyroksiini). Tarvittaessa annostasi voidaan muuttaa ja voit ottaa lääkkeesi eriaikaan päivästä.
- epilepsialääkettä. Jos kouristusten esiintymistiheys ja vakavuus muuttuu, keskustele asiasta lääkärisi kanssa.
- lääkkeitä HIV-infektion hoitoon. On tärkeää, että neuvottelet lääkärin kanssa ennen allin hoidon aloittamista, jos saat hoitoa HIV-infektioon.
- lääkkeitä masennukseen, psyykkisiin häiriöihin tai ahdistuneisuuteen.

Keskustele asiasta lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa kun käytät allia

- jos käytät verenpaine- ja kolesterolilääkitystä, sillä annostusta voi olla tarpeen muuttaa
- jos käytät kolesterolilääkitystä, sillä annostusta voi olla tarpeen muuttaa.

alli ruuan ja juoman kanssa

allia on käytettävä yhdistettynä vähäkaloriseen ja vähärasvaiseen ruokavalioon. Pyri muuttamaan ruokavaliosi ennen hoidon aloittamista. Katso lisätietoja energia- ja rasvamääriä koskevien tavoitteiden asettamisesta sinisiltä sivuilta kohdasta 6. *Muuta tietoa.*

alli voidaan ottaa välittömästi ennen aterialla, aterian aikana tai enintään tunnin kuluessa aterialla. Kapseli on nieltävä kokonaisena veden kera. Tämä tarkoittaa yleensä sitä, että yksi kapseli otetaan aamiaisella, lounaalla ja päivällisellä. Jos aterialla jää väliin tai se ei sisällä rasvaa, älä ota kapselia. allista ei ole hyötyä, jos ruoassa ei ole ollenkaan rasvaa.

Jos nautit hyvin rasvaisen aterian, älä ota valmistetta suositeltua annosta enempää. Kapselin ottaminen liian rasvaisen aterian yhteydessä saattaa lisätä hoidon ruokavalioon liittyvien haittavaikutusten todennäköisyyttä (katso kohta 4.). Pyri mahdollisimman pitkälle välttämään runsasrasvaisten aterioiden nauttimista allin käytön yhteydessä.

Raskaus ja imetys

Älä käytä allia, jos olet raskaana tai imetät.

Ajaminen ja koneiden käyttö

alli ei todennäköisesti vaikuta kykyysi ajaa autoa tai käyttää koneita.

alli sisältää natriumia

Tämä lääke sisältää alle 1 mmol natriumia (23 mg) per kapseli eli sen voidaan sanoa olevan ”natriumiton”.

3. Miten alli-valmistetta otetaan

Valmistautuminen laihduttamiseen

1. Aloitusajankohdan valitseminen

Suunnittele kapselien käytön aloitusajankohta etukäteen. Ennen kuin aloitat kapselien käytön, ryhdy noudattamaan vähäkalorista, vähärasvaista ruokavaliota ja anna elimistösi tottua uusiin ruokailutottumuksiisi muutaman päivän ajan. Pidä ruokapäiväkirjaa kirjoittamalla muistiin, mitä olet syönyt. Ruokapäiväkirja on tehokas apu, sillä sen avulla tiedostat, mitä syöt ja kuinka paljon, jolloin saat lähtötiedot muutosten tekemistä varten.

2. Laihdutustavoitteen asettaminen

Mieti, kuinka paljon haluat laihtua, ja aseta itsellesi tavoitepaino. Realistinen tavoite on 5–10 prosentin suuruinen painon pieneneminen lähtöpainosta. Painon väheneminen saattaa vaihdella viikosta toiseen. Pyri pudottamaan painoasi vähitellen ja tasaisella nopeudella noin 0,5 kg viikossa.

3. Kalori- ja rasvamäärätavoitteiden asettaminen

Painotavoitteen saavuttamisessa auttaa, kun asetat kaksi jokapäiväistä tavoitetta: toinen kalorien suhteen ja toinen rasvan suhteen. Katso lisätietoja sinisiltä sivuilta kohdasta 6 *Muuta tietoa*.

allin käyttäminen

Vähintään 18-vuotiaat aikuiset

- Ota yksi kapseli kolmesti päivässä.
- Ota alli juuri ennen pääateriaa, pääaterian aikana tai enintään tunnin kuluessa pääaterialla eli yksi kapseli aamiaisella, lounaalla ja päivällisellä. Huolehdi siitä, että kolme pääateriaa ovat ravitsemuksellisesti monipuolisia, vähäkalorisia ja vähärasvaisia.
- Jos aterialla jää väliin tai se ei sisällä rasvaa, älä ota kapselia. allista ei ole hyötyä, jos ruoassa ei ole ollenkaan rasvaa.
- Nielaise kapseli kokonaisena veden kera.
- Älä ota enempää kuin kolme kapselia päivässä.

- Voit säilyttää päivittäisen alli-annoksesi tämän pakkauksen mukana toimitettavassa sinisessä kuljetusrasiassa (shuttle).
- Ruokavalioon liittyvät oireet vähenevät, kun rasvan määrää ruokavaliossa vähennetään (katso kohta 4).
- Pyri lisäämään liikuntaa ennen kapselien käytön aloittamista. Fyysinen aktiivisuus on tärkeä osa painonpudotusohjelmaa. Jos et ole aiemmin harrastanut liikuntaa, keskustele asiasta lääkärin kanssa.
- Pidä fyysistä aktiivisuustasoasi yllä alli-valmisteen käytön ajan ja käytön lopettamisen jälkeen.

Miten kauan alli-valmistetta käytetään?

- alli-valmistetta ei tule käyttää yli kuutta kuukautta.
- Jos painosi ei laske 12 viikon kuluessa alli-valmisteen käytön aloittamisesta, kysy neuvoa lääkäriltäsi tai apteekista. Sinun tulee ehkä lopettaa alli-valmisteen käyttäminen.
- Onnistunut painonhallinta ei perustu lyhytaikaiseen ruokavalion muutokseen, minkä jälkeen palataan vanhoihin tapoihin. Onnistuneet laihduttajat pitävät painonsa hallinnassa pysyvien elämäntapamuutosten avulla mm. muuttamalla ruokailutottumuksiaan ja lisäämällä fyysistä aktiivisuuttaan.

Jos otat enemmän alli-valmistetta kuin sinun pitäisi

Ota enintään 3 kapselia vuorokaudessa.

➔ Jos olet ottanut liian monta kapselia, käänny mahdollisimman pian lääkärin puoleen. Jos olet ottanut liian suuren lääkeannoksen tai vaikkapa lapsi on ottanut lääkettä vahingossa, ota aina yhteyttä lääkäriin, sairaalaan tai Myrkytystietokeskukseen (puh. 0800 147 111) riskien arvioimiseksi ja lisäohjeiden saamiseksi.

Jos unohtat ottaa alli-valmistetta

Jos kapselin ottaminen jää väliin, toimi seuraavasti:

- Jos edellisen aterian nauttimisesta on alle tunti, voit ottaa unohtuneen kapselin.
- Jos edellisen pääaterian nauttimisesta on yli tunti, älä ota unohtunutta kapselia. Odota seuraavaan pääateriaan ja ota silloin kapseli normaaliin tapaan.

Jos sinulla on kysymyksiä tämän lääkkeen käytöstä, käänny lääkärin tai apteekkihenkilökunnan puoleen.

4. Mahdolliset haittavaikutukset

Kuten kaikki lääkkeet, tämäkin lääke voi aiheuttaa haittavaikutuksia. Kaikki eivät kuitenkaan niitä saa. Useimmat allin käyttöön liittyvistä yleisistä haittavaikutuksista (esimerkiksi ilmavaivat ja niihin mahdollisesti liittyvät rasvaiset tahrat, äkillinen tai lisääntynyt suolen toiminta ja löysät ulosteet) aiheutuvat valmisteen vaikutustavasta (katso kohta 1). Nauti vähärasvaisia aterioita, niin nämä hoidon ruokavalioon liittyvät vaikutukset pysyvät paremmin hallinnassa.

Vakavat haittavaikutukset

Tällaisten haittavaikutusten esiintymistiheydestä ei ole tietoa.

Vaikeat allergiset reaktiot

- Vaikean allergisen reaktion oireita ovat vakavat hengitysvaikeudet, hikoilu, ihottuma, kutina, kasvojen turpoaminen, tihentynyt syketaajuus ja tajunnanmenetyt.
- ➔ Lopeta kapselien käyttäminen. Hakeudu välittömästi lääkärin hoitoon.

Muut vakavat haittavaikutukset

- Verenvuoto peräsuolesta.

- Divertikuliitti (paksusuolen tulehdus). Haittavaikutuksia voivat olla alavatsakivut varsinkin vasemmalla puolella sekä mahdollinen kuume ja ummetus.
 - Pankreatiitti (haimatulehdus). Oireet voivat olla vaikea vatsan alueen kipu, joka joskus heijastuu selkään, mahdollisesti kuume, pahoinvointi ja oksentelu.
 - Ihorakkulat (mukaan lukien puhkeavat rakkulat).
 - Sappikivien aiheuttama vaikea vatsakipu.
 - Hepatiitti (maksatulehdus). Oireisiin voi liittyä ihon ja silmänvalkuaisten kellertävyys, kutina, virtsan värjäytyminen tummaksi, vatsakipu ja maksan seudun arkuus (kipu oikealla kylkikaaren alla), joskus ruokahaluttomuus.
 - Oksalaatin aiheuttama nefropatia (kalsiumoksalaatin kertyminen, mikä voi johtaa munuaiskiviin). Katso kohta 2 Varoitukset ja varotoimet.
- ➔ Lopeta kapselien käyttäminen. Kerro lääkärille, jos sinulla ilmenee näitä oireita.

Hyvin yleiset haittavaikutukset

Näitä oireita voi esiintyä useammalla kuin yhdellä kymmenestä.

- ilmavaivat ja niihin mahdollisesti liittyvät rasvaiset tahrat
 - äkillinen suolen toiminta
 - rasvaiset tai öljyiset ulosteet
 - löysät ulosteet.
- ➔ Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos jokin edellä mainituista haittavaikutuksista on vakava tai hankala.

Yleiset haittavaikutukset

Näitä oireita voi esiintyä enintään yhdellä kymmenestä.

- vatsakipu
 - ulosteen pidätyskyvyttömyys
 - nestemäiset ulosteet
 - lisääntynyt ulostamisen tarve
 - ahdistuneisuus.
- ➔ Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos jokin edellä mainituista haittavaikutuksista on vakava tai hankala.

Verikokeissa todettavat vaikutukset

Ei tiedetä kuinka yleisiä nämä haittavaikutukset ovat (koska saatavissa oleva tieto ei riitä yleisyyden arviointiin)

- maksan entsyymiarvojen nousu
 - verenhyytymisvaikutukset varfariinia tai muita verenhennuslääkkeitä (antikoagulantteja) käyttävillä.
- ➔ Kerro alli-valmisteen käytöstäsi lääkärille, jos sinulta otetaan verikokeita.

Haittavaikutuksista ilmoittaminen

Jos havaitset haittavaikutuksia, kerro niistä lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle. Tämä koskee myös sellaisia mahdollisia haittavaikutuksia, joita ei ole mainittu tässä pakkausselosteessa. Voit ilmoittaa haittavaikutuksista myös suoraan [liitteessä V](#) luetellun kansallisen ilmoitusjärjestelmän kautta. Ilmoittamalla haittavaikutuksista voit auttaa saamaan enemmän tietoa tämän lääkevalmisteen turvallisuudesta.

Ruokavalioon tai siihen sisältyvään rasvaan liittyvien hoidon vaikutusten hallinta

Yleisimmät haittavaikutukset aiheutuvat kapseleiden toimintatavasta ja siitä, että osa ravinnon rasvasta poistuu elimistöstä. Tällaisia oireita ilmenee yleensä kapselien käytön ensimmäisten viikkojen aikana, kun et ehkä ole vielä oppinut rajoittamaan ruokavalioosi sisältyvän rasvan määrää. Jos sinulla on tällaisia ruokavalioon liittyviä haittavaikutuksia, tiedät, että olet syönyt enemmän rasvaa kuin pitäisi.

Voit minimoida ruokavalioon liittyvät haittavaikutukset noudattamalla seuraavia ohjeita:

- Ryhdy noudattamaan vähärasvaista ruokavaliota muutama päivä tai ehkä jopa viikko ennen kuin aloitat kapselien käytön.

- Selvitä usein nauttimiesi ruokien tyypillinen rasvamäärä ja annostesi koko. Perehtymällä annoksiin voit helpommin välttää ylittämästä rasvan suositeltavaa tavoitemäärää vahingossa.
- Jaa rasvakiintiösi tasaisesti kaikille päivän aterioille. Älä ”säästä” rasva- ja kaloriikiintiöitäsi ja tuhlaa niitä runsasrasvaiseen ateriaan tai jälkiruokaan, kuten joissakin toisissa painonpudotusohjelmissa saatetaan tehdä.
- Useimmat haittavaikutuksia kokeneet käyttäjät oppivat hallitsemaan niitä muuttamalla ruokavaliotaan.

Älä huolestu, jos tällaisia oireita ei ilmene. Se ei tarkoita, etteivät kapselit tehoa.

5. all-valmisteen säilyttäminen

- Ei lasten ulottuville eikä näkyville.
- Älä käytä tätä lääkettä kotelossa ja purkissa mainitun viimeisen käyttöpäivämäärän (EXP) jälkeen. Viimeinen käyttöpäivämäärä tarkoittaa kuukauden viimeistä päivää.
- Säilytä alle 25 °C.
- Pidä pakkaus tiiviisti suljettuna. Herkkä kosteudelle.
- Purkissa on kaksi sinetöityä säiliötä, joissa on silikageeliä, mikä auttaa pitämään kapselit kuivina. Anna säiliöiden olla purkissa. Älä niele niitä.
- Voit myös säilyttää päivittäisen alli-annoksesi tämän pakkauksen mukana toimitettavassa sinisessä kuljetusrasiassa (shuttle). Hävitä kapselit, jos olet säilyttänyt niitä kuljetusrasiassa yli kuukauden ajan.
- Lääkkeitä ei pidä heittää viemäriin eikä hävittää talousjätteiden mukana. Kysy käyttämättömien lääkkeiden hävittämisestä apteekista. Näin menetellen suojelet luontoa.

6. Pakkauksen sisältö ja muuta tietoa

Mitä alli sisältää

Vaikuttava aine on orlistaatti. Yksi kapseli (kova) sisältää 60 mg orlistaattia.

Muut aineet:

- Kapselin sisältö: mikrokiteinen selluloosa (E460), natriumtärkkelysglykolaatti, povidoni (E1201), natriumlauryylisulfaatti ja talkki.
- Kapselin kuori: liivate, indigokarmiini (E132), titaanidioksidi (E171), natriumlauryylisulfaatti, sorbitaanimonolauraatti, musta painomuste (sellakka, musta rautaoksidi (E172) propyleeniglykoli).
- Kapselin juova: liivate, polysorbaatti 80, indigokarmiini (E132).

alli-lääkevalmisteen kuvaus ja pakkauskoot

Turkoosissa alli-kapselissa on keskellä tummansininen juova ja kapselissa on merkintä ”alli”.

alli-valmisteen pakkauskoot ovat 42, 60, 84, 90 ja 120 kapselia. Kaikkia pakkauskokoja ei välttämättä ole myynnissä kaikissa maissa.

Tämä pakkaus sisältää sinisen kuljetusrasian (shuttle) päivittäisen alli-annoksen kuljettamista varten.

Myyntiluvan haltija

GlaxoSmithKline Dungarvan Limited,
Knockbrack,
Dungarvan,
Co. Waterford,
Irlanti.

Valmistaja

Famar S.A., 48 KM Athens-Lamia,

190 11 Avlona, Kreikka.

Lisätietoja tästä lääkevalmisteesta antaa myyntiluvan haltijan paikallinen edustaja:

Lisätietoja alli-painonpudotusohjelmasta voit katsoa myös maakohtaisilta alli-Internet sivustoilta.

België/Belgique/Belgien

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v.
Tél/Tel: + 32 10858600

www.alli.be

Lietuva

GlaxoSmithKline Lietuva UAB
Tel: + 370 5 264 90 00
info.lt@gsk.com

www.alli.lt

България

ГлаксoСмитКлайн Консюмър Хелткеър
Тел.: + 359 2 953 10 34

www.alli.bg

Luxembourg/Luxemburg

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v.
Belgique/Belgien
Tél/Tel: + 32 10858600

www.alli.be

Česká republika

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Czech
Republic s.r.o.
Tel: + 420 222 001 111
cz.info@gsk.com

www.alli.cz

Magyarország

GlaxoSmithKline Kft.
Consumer Healthcare
Tel.: + 36 1 225 5800

www.alliprogram.hu

Danmark

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare ApS
Tlf: + 45 80 25 16 27
scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.dk

Malta

GlaxoSmithKline (Malta) Limited
Tel: + 356 21 238131

www.alli.com.mt

Deutschland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH
& Co. KG,
Tel: 0049 (0) 180 3 63462554

www.alliprogramm.de

Nederland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare BV
Tel: +31800 4090005
info.nlch@gsk.com

www.alli.nl

Eesti

GlaxoSmithKline Eesti OÜ
Tel: + 372 6676 900
estonia@gsk.com

www.alli.gsk.ee

Norge

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tlf: + 47 80 05 86 30
scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.no

Ελλάδα

GlaxoSmithKline A.E.B.E.
Λ. Κηφισίας 266, 152 32 Χαλάνδρι
Τηλ: + 30 210 68 82 100

www.alli.gr

Österreich

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH &
Co. KG,
Tel: 0049 (0) 180 3 63462554

www.alliprogramm.at

España

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, S.A.
Tel: + 34 900 816 705

www.alli.com.es

France

GlaxoSmithKline Santé Grand Public
Tél.: + 33 (0)1 39 17 80 00

Hrvatska

GlaxoSmithKline d.o.o.
Tel:+385 1 6051 999

www.alli.com.hr

Ireland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
(Ireland) Limited
Tel: + 353 (0)1 495 5000

www.alli.ie

Ísland

GlaxoSmithKline ehf.
Sími: + 354 530 3700

Italia

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.r.l
Tel: + 39 02 38062020

www.alli.it

Κύπρος

C. A. Papaellinas Ltd,
T.Θ. 24018, 1700 Λευκωσία
Τηλ. +357 22 741 741

www.alli.com.cy

Latvija

GlaxoSmithKline Latvia SIA
Tel: + 371 67312687
lv-epasts@gsk.com

www.alli.com.lv

Polska

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.
Tel.: + 48 (0)22 576 96 00

www.alli.pl

Portugal

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare – Produtos
para a Saúde e Higiene, Lda.
Tel: 800 784 695
apoio.consumidor@gsk.com

www.alli.pt

România

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.R.L.
Tel: + 40 21 302 8 208

www.alli.ro

Slovenija

GSK d.o.o., Ljubljana
Tel: + 386 (0)1 280 25 00

www.alli.si

Slovenská republika

GlaxoSmithKline Slovakia s. r. o.
Tel: + 421 (0)2 48 26 11 11
repcia.sk@gsk.com

www.alli.sk

Suomi/Finland

GlaxoSmithKline Oy
Consumer Healthcare
Puh/Tel: 080 077 40 80
scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.fi

Sverige

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: 020-100579
scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.se

United Kingdom

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: + 44 (0)800 171 2014 (Freephone)
customer.relationships@gsk.com

www.alli.co.uk

Tämä pakkausseloste on tarkistettu viimeksi lokakuussa 2018

Lisätietoa tästä lääkevalmisteesta on saatavilla Euroopan lääkeviraston verkkosivulla <http://www.ema.europa.eu/>.

MUUTA TIETOA

Ylipainoon liittyvät vaarat

Ylipaino vaikuttaa terveyteesi ja lisää riskiä sairastua esimerkiksi seuraaviin vakaviin sairauksiin:

- korkea verenpaine
- diabetes
- sydäntauti
- aivohalvaus
- eräät syöpäsairaudet
- nivelrikko.

Keskustele lääkärin kanssa sairastumisriskistäsi.

Painon pudotuksen tärkeys

Laihduttaminen ja painonhallinta, esimerkiksi parantamalla ruokavaliotasi ja lisäämällä fyysistä aktiivisuuttasi, auttavat pienentämään vakavien terveysongelmien kehittymisriskiä ja edistävät terveyttä.

Ruokavalioon sekä kalori- ja rasvakiintiöihin liittyviä vinkkejä

Käytä allia yhdistettynä vähäkaloriseen ja vähärasvaiseen ruokavalioon. Kapselit toimivat estämällä osaa nautitusta rasvasta imeytymästä, mutta se ei estä nauttimasta kaikkien pääruoka-aineryhmien ruoka-aineita. Vaikka sinun tulee kiinnittää erityistä huomiota nauttimaasi kalori- ja rasvamäärään, on tärkeää syödä monipuolisesti. Valitse monipuolisesti erilaisia ravintoaineita sisältäviä ruokia ja opettele noudattamaan terveellisiä ruokailutottumuksia pitkällä aikavälillä.

Miksi on tärkeää asettaa tavoitteet kalorien ja rasvan saannin suhteen

Kaloreilla mitataan energiamäärää, jonka elimistö tarvitsee ravinnosta. Ravinnon energiamääristä käytetään yksikköä kilokalori tai lyhennettä kcal. Puhekielessä saatetaan joskus puhua kaloreista, vaikka tarkoitetaan kilokaloreita. Energiaa voidaan mitata myös kilojouleina, joita käytetään esimerkiksi ruoka-aineiden pakkausmerkinnöissä.

- Kalorimäärätavoite on päivittäisen energiansaantisi maksimimäärä. Katso lisätietoja jäljempänä olevasta taulukosta.
- Rasvamäärätavoite on kunkin aterian sisältämän rasvan maksimimäärä grammoina. Rasvamäärätavoitetta kuvaavassa kaaviossa noudatetaan jäljempänä annettuja ohjeita kalorimäärätavoitteen asettamiseen.
- Rasvamäärän säännöstely on erittäin tärkeää kapselien toimintaperiaatteen vuoksi. allin käyttö aiheuttaa sen, että rasvaa poistuu elimistöstäsi aiempaa enemmän, ja siksi voi aiheutua ongelmia, mikäli rasvaa nautitaan yhtä paljon kuin aiemmin. Noudattamalla rasvamäärätavoitetta painonpudotuksessa saavutetaan paras mahdollinen tulos ja haittavaikutusten todennäköisyys jää mahdollisimman pieneksi.
- Aseta tavoitteeksi asteittainen ja tasainen painonpudotus. Ihanteellinen viikoittainen painonpudotus on noin 0,5 kg.

Kalorimäärätavoitteen asettaminen

Seuraava taulukko on laadittu niin, että päivittäinen kalorimäärätavoite on siinä noin 500 kilokaloria vähemmän kuin mitä nykyisen painosi ylläpitäminen vaatii. Tämä tarkoittaa yhteensä 3 500 kilokalorin vähentämistä viikossa, mikä vastaa suunnilleen 0,5 kg:aa rasvaa.

Painosi pitäisi pudota jo yksinomaan kalorimäärätavoitteen avulla tasaista noin 0,5 kg:n viikkovauhtia ilman, että tunnet olosi turhautuneeksi tai tunnet jääväsi paitsi jostakin.

Alle 1 200 kilokalorin nauttiminen päivittäin ei ole suositeltavaa.

Jotta voit asettaa kalorimäärätavoitteesi, sinun on tiedettävä aktiivisuustasosi. Mitä enemmän liikut, sitä suurempi kalorimäärätavoitteesi on.

- Matala aktiivisuustaso tarkoittaa, että harrastat päivittäin vain vähän tai et ollenkaan esimerkiksi kävelyä, portaiden nousua, puutarhanhoitoa, tai muuta fyysistä toimintaa.
- Kohtuullinen aktiivisuustaso tarkoittaa, että kulutat päivässä noin 150 kilokaloria fyysisellä toiminnalla, esimerkiksi kävelemällä kolme kilometriä, tekemällä puutarhatöitä 30–45 minuuttia tai juoksemalla kaksi kilometriä 15 minuutissa. Valitse päivittäisiä rutiinejasi parhaiten kuvaava taso. Jos et ole varma kumpi taso kuvaa sinua parhaiten, valitse matala.

Naiset

Matala aktiivisuustaso	alle 68,1 kg	1 200 kcal
	68,1 kg–74,7 kg	1 400 kcal
	74,8 kg–83,9 kg	1 600 kcal
	vähintään 84,0 kg	1 800 kcal
Kohtuullinen aktiivisuustaso	alle 61,2 kg	1 400 kcal
	61,3 kg–65,7 kg	1 600 kcal
	vähintään 65,8 kg	1 800 kcal

Miehet

Matala aktiivisuustaso	alle 65,7 kg	1 400 kcal
	65,8 kg–70,2 kg	1 600 kcal
	vähintään 70,3 kg	1 800 kcal
Kohtuullinen aktiivisuustaso	vähintään 59,0 kg	1 800 kcal

Rasvamäärätavoitteen asettaminen

Seuraavan taulukon avulla voit asettaa sallittuun päivittäiseen kalorimäärään perustuvan rasvamäärätavoitteesi. Nauti kolme ateriaa päivässä. Jos olet asettanut tavoitteeksi esimerkiksi 1 400 kilokaloria päivässä, suurin sallittu rasvamäärä aterialla on 15 g. Jotta päivittäinen rasvamäärä pysyy tavoitteessa, välipalat saavat sisältää enintään 3 g rasvaa.

Päivittäin nautittava kalorimäärä	Aterian sisältämän rasvan enimmäismäärä	Välipalojen sisältämän rasvan enimmäismäärä
1 200	12 g	3 g
1 400	15 g	3 g
1 600	17 g	3 g
1 800	19 g	3 g

Muista seuraavat seikat

- Aseta realistiset tavoitteet energian ja rasvan saannin suhteen, sillä se on hyvä tapa saavutettujen tavoitteiden ylläpidon eli pysyvän painonhallinnan kannalta.
- Pidä ruokapäiväkirjaa kirjoittamalla muistiin kaikki, mitä syöt, ja ruoan sisältämä kalori- ja rasvamäärä.
- Pyri lisäämään liikuntaa ennen kapselien käytön aloittamista. Fyysinen aktiivisuus on tärkeä osa painonpudotusohjelmaa. Jos et ole aiemmin harrastanut liikuntaa, keskustele asiasta lääkärin kanssa.
- Pidä fyysistä aktiivisuustasoasi yllä alli-valmisteen käytön ajan ja käytön lopettamisen jälkeen.

alli-painonpudotusohjelmassa kapseleita käytetään yhdistettyinä ruokavalioon. Ohjelmassa on erilaisia vähäkalorisen ja vähärasvaisen ruokavalion noudattamista helpottavia ohjeita sekä ohjeita liikunnan lisäämiseksi.

Tutustu allin kotisivuihin (katso maakohtaisen Internet -sivuston osoite edeltä paikallisten edustajien listalta), jossa on paljon erilaisia interaktiivisia työkaluja, vähärasvaisia ruokaohjeita, liikuntavinkkejä ja paljon muuta hyödyllistä tietoa, joka auttaa elämään terveellisesti ja tukee sinua painonpudotustavoitteessasi .

Tutustu www.alliplan.fi