

INDLÆGSSEDDEL: INFORMATION TIL BRUGEREN

alli 60 mg hårde kapsler Orlistat

Læs denne indlægsseddel grundigt. Den indeholder vigtige informationer.

Du kan få alli uden recept. For at opnå den bedste behandling skal du være omhyggelig med at følge anvisningerne for alli.

- Gem indlægssedlen. Du kan få brug for at læse den igen.
- Spørg lægen eller på apoteket, hvis der er mere, du vil vide.
- Spørg lægen eller apoteket til råds, hvis du ikke har tabt dig, efter at du har taget alli i 12 uger. Måske skal du holde op med at tage alli.
- Tal med lægen eller apoteket, hvis en bivirkning bliver værre, eller du får bivirkninger, som ikke er nævnt her.

Oversigt over indlægssedlen:

1. Virkning og anvendelse
 - Risikoen ved at veje for meget
 - Sådan virker alli
2. Det skal du vide, før du begynder at tage alli
 - Tag ikke alli
 - Vær ekstra forsigtig med at tage alli
 - Brug af anden medicin
 - Brug af alli sammen med mad og drikke
 - Graviditet og amning
 - Trafik- og arbejdssikkerhed
3. Sådan skal du bruge alli
 - Forbered dit vægttab
 - Vælg din startdato
 - Fastsæt et mål for dit vægttab
 - Fastsæt dine mål for kalorie- og fedtindtag
 - Sådan bruger du alli
 - Voksne (18 år og derover)
 - Så længe skal du bruge alli
 - Hvis du har taget for meget alli
 - Hvis du har glemt at tage alli
4. Bivirkninger
 - Alvorlige bivirkninger
 - Meget almindelige bivirkninger
 - Almindelige bivirkninger
 - Virkninger, der kan ses i blodprøver
 - Lær at håndtere gener, der skyldes kosten
5. Opbevaring
6. Yderligere oplysninger
 - alli indeholder
 - allis udseende og pakningsstørrelser
 - Indehaver af markedsføringstilladelse og fremstillere
 - Flere nyttige oplysninger

1. VIRKNING OG ANVENDELSE

alli er et vægtreducerende lægemiddel til overvægtige voksne på 18 år og derover, som har et body mass index (BMI) på mindst 28. alli skal kombineres med en kalorie- og fedtfattig kost.

Ved hjælp af dit BMI kan du finde ud af, om din vægt er tilpas, eller om du er overvægtig i forhold til din højde. Se skemaet nedenfor for at tjekke om du er overvægtig, og om alli er det rette for dig.

Find din højde i skemaet. Tag ikke alli, hvis du vejer mindre end den vægt, der er angivet ud for din højde.

Højde	Vægt
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

Risikoen ved at veje for meget

Når du er overvægtig, har du en øget risiko for at udvikle alvorlige helbredsproblemer som sukkersyge og hjertesygdomme. Det er ikke sikkert, at du kan mærke det, hvis du lider af disse sygdomme, så det er vigtigt, at du får en helbredsundersøgelse hos lægen.

Sådan virker alli

Det aktive lægemiddelstof i alli er sammensat, så det fastholder fedtet i fordøjelsessystemet. alli forhindrer derved kroppen i at optage omkring en fjerdedel af fedtet i kosten. I stedet forlader fedtet kroppen med afføringen. Du kan få visse gener, der er forbundet med kosten (se afsnit 4). For at begrænse disse gener er det vigtigt, at du holder dig til en fedtfattig kost. Hvis du spiser fedtfattigt, vil kapslen forstærke virkningen af din indsats, så du taber dig mere, end hvis du kun havde omlagt din kost. For hver gang du taber 2 kg i kraft af kostomlægningen, kan alli hjælpe dig til at tabe 1 kg ekstra.

2. DET SKAL DU VIDE, FØR DU BEGYNDER AT TAGE ALLI

Tag ikke alli hvis du

- er under 18 år.
- er gravid eller ammer.
- tager ciclosporin, som anvendes efter organtransplantation, ved leddegigt og visse hudsygdomme.
- tager warfarin eller anden blodfortyndende medicin.
- er overfølsom (allergisk) over for orlistat eller et af de øvrige indholdsstoffer i alli (se afsnit 6 for yderligere oplysninger).
- har kolestase (tilstand, hvor udstrømningen af galde fra leveren er blokeret).
- ifølge din læge har problemer med at optage næring fra føden (kronisk malabsorptionssyndrom).

Vær ekstra forsigtig med at tage alli

Hvis du har sukkersyge. Fortæl din læge at du tager alli, da din dosis af sukkersygemedicin måske skal justeres.

Brug af anden medicin

alli kan måske påvirke nogle lægemidler, som du har brug for at tage. Fortæl det altid til lægen eller på apoteket, hvis du bruger anden medicin eller har brugt det for nylig. Dette gælder også medicin, som ikke er købt på recept.

Du må ikke bruge alli sammen med:

- Ciclosporin. Ciclosporin anvendes efter organtransplantation, ved leddegigt og visse hudsygdomme.
- Warfarin eller andre blodfortyndende midler.

P-piller og alli

- Virkningen af p-piller kan forringes, hvis du får kraftig diarré. I det tilfælde, bør du derfor også bruge en anden præventionsmetode.

Multivitaminer og alli

- Du bør tage 1 multivitaminpille hver dag. alli kan nedsætte den mængde vitaminer som kroppen normalt optager. Multivitaminpillen bør indeholde A-, D-, E- og K-vitamin. For at sikre, at vitaminerne optages, bør du tage multivitaminpillen ved sengetid – ikke samtidig med alli.

Tal med lægen eller apoteket, før du begynder at bruge alli, hvis du bruger

- amiodaron mod forstyrrelser i hjerterytmen.
- acarbose mod sukkersyge.

Tal med lægen eller apoteket, hvis du tager alli sammen med

- medicin mod forhøjet blodtryk, da du måske skal have justeret din dosis.
- medicin mod forhøjet kolesterol, da du måske skal have justeret din dosis.

Brug af alli sammen med mad og drikke

alli bør anvendes sammen med en kalorie- og fedtfattig kost. Forsøg at indlede denne diæt, før du begynder på behandlingen. Du kan læse nærmere om, hvilke mål du bør sætte for kalorie- og fedtindhold i din kost, i afsnit 6 under *Flere nyttige oplysninger* på de blå sider.

Tag alli ved måltiderne. Det betyder sædvanligvis 1 kapsel til morgenmaden, 1 til frokosten og 1 til aftensmaden. Hvis du springer et måltid over, eller hvis maden ikke indeholder fedt, skal du ikke tage kapslen. alli virker kun hvis maden har et vist fedtindhold.

Selv om du spiser et måltid med højt fedtindhold, må du ikke tage mere end den anbefalede dosis. Hvis du tager kapslen under et måltid, der indeholder for meget fedt, øger du sandsynligheden for at opleve den effekt af behandlingen, som er beskrevet i afsnit 4. Gør dig derfor umage for at undgå måltider med meget højt fedtindhold, mens du tager alli.

Graviditet og amning

Du må ikke bruge alli, hvis du er gravid eller ammer.

Trafik- og arbejdssikkerhed

alli påvirker ikke din evne til at føre motorkøretøjer eller betjene maskiner.

3. SÅDAN SKAL DU BRUGE ALLI

Forbered dit vægttab

1. Vælg din startdato

Fastsæt på forhånd den dato, hvor du vil begynde at tage kapslerne. Før du begynder at tage kapslerne, skal du begynde at spise kalorie- og fedtfattigt, så du giver kroppen et par dage til at vænne sig til dine nye kostvaner. Før dagbog over hvad du spiser. Det er effektivt at føre dagbog over kosten, fordi du så bliver opmærksom på, hvad og hvor meget du spiser, og dagbogen giver dig et grundlag at basere dine kostændringer på.

2. Fastsæt et mål for dit vægttab

Tænk over, hvor meget du gerne vil tabe dig og fastsæt så et mål for dit vægttab. Et realistisk mål for dit vægttab vil være 5-10 % af din startvægt. Det kan variere fra uge til uge, hvor meget du taber dig. Du bør satse på at tabe dig gradvist og i et jævnt tempo, d.v.s. ca. 0,5 kg om ugen.

3. Fastsæt dine mål for kalorie- og fedtindtag

For at hjælpe dig til at nå dit mål for vægttabet skal du fastsætte to daglige mål: Et for kalorier og et for fedt. Du kan få yderligere råd i afsnit 6 under *Flere nyttige oplysninger* på de blå sider.

Sådan bruger du alli

Voksne (18 år og derover)

- Tag 1 kapsel 3 gange dagligt.
- Tag alli i forbindelse med et måltid. Sædvanligvis betyder det, at du skal tage 1 kapsel til morgenmaden, 1 til frokosten og 1 til aftensmaden. Sørg for, at dine 3 hovedmåltider er varierede og har et lavt kalorie- og fedtindhold.
- Hvis du springer et måltid over, eller hvis maden ikke indeholder fedt, skal du ikke tage kapslen. alli virker ikke, medmindre maden har et vist fedtindhold.
- Tag alli lige før, under eller op til 1 time efter måltidet.
- Synk kapslen hel med et glas vand.
- Du må ikke tage flere end 3 kapsler om dagen.
- Du kan opbevare din daglige dosis alli i det blå etui (Shuttle), der følger med pakningen.
- Spis fedtfattigt for at nedsætte sandsynligheden for gener forbundet med kosten (se afsnit 4).
- Forsøg at øge den mængde motion du dyrker før du starter behandlingen. Motion er en vigtig del af et vægttabsprogram. Tal først med din læge, hvis du ikke tidligere har dyrket motion.
- Fortsæt med at motionere mens du tager alli og bliv ved, selv om du ikke længere tager alli.

Så længe skal du bruge alli

- Du bør højst tage alli i 6 måneder.
- Spørg lægen eller apoteket til råds hvis du ikke opnår vægttab med alli i løbet af 12 uger. Måske bliver du nødt til at stoppe med at tage kapslerne.
- For at fastholde et vægttab er det ikke nok at ændre kosten i en kortere periode og så genoptage de gamle vaner. Det er ændringer i livsstilen, herunder kostomlægning og en øget motionsmængde, der fører til at vægten fastholdes.

Hvis du har taget for meget alli

Du må ikke tage flere end 3 kapsler om dagen.

→ Kontakt omgående en læge, hvis du har taget for mange kapsler.

Hvis du har glemt at tage alli

Hvis du kommer til at springe en kapsel over:

- Tag den glemte kapsel, hvis der er gået under en time siden sidste hovedmåltid.
- Tag ikke den glemte kapsel, hvis der er gået over en time siden sidste hovedmåltid. Tag i stedet som sædvanlig den næste kapsel i forbindelse med det næste hovedmåltid.

4. BIVIRKNINGER

alli kan som al anden medicin give bivirkninger, men ikke alle får bivirkninger.

De fleste almindelige bivirkninger ved alli (f.eks. luftafgang fra tarmene med eller uden olieholdigt indhold, pludselig eller hyppig trang til afføring og løs afføring) skyldes medicinens virkemåde (se afsnit 1). Det er muligt at nedsætte de gener, der skyldes kosten, ved at spise fedtfattigt.

Alvorlige bivirkninger

Hyppigheden af disse bivirkninger kendes ikke.

Alvorlige allergiske reaktioner

- Symptomerne på en alvorlig allergisk reaktion omfatter svære vejrtrækningsproblemer, sved, udslæt, kløe, hævet ansigt, hurtig puls og besvimelse.
- Stop med at tage kapslerne. Søg omgående lægehjælp.

Andre alvorlige bivirkninger

- Blødning fra endetarmen (rektum).
 - Betændelse i tyktarmen (divertikulitis). Symptomerne kan omfatte smerter nederst i maven (abdomen), især i venstre side, og kan være ledsaget af feber og forstoppelse.
 - Blæredannelse i huden (omfatter blærer der brister).
 - Galdestensanfald.
 - Leverbetændelse (hepatitis). Symptomerne kan omfatte gulfarvning af hud og øjne, kløe, mavesmerter og ømhed hen over leveren.
- Stop med at tage kapslerne. Fortæl det til din læge, hvis du får nogle af disse bivirkninger.

Meget almindelige bivirkninger

Kan forekomme hos flere end 1 ud af 10 personer, der bruger alli

- Luftafgang fra tarmene (flatulens) med eller uden olieholdigt indhold.
 - Pludselig trang til afføring.
 - Afføring med fedt- eller olieindhold.
 - Løs afføring.
- Fortæl det til din læge eller apoteket, hvis en af disse bivirkninger bliver alvorlig eller generende.

Almindelige bivirkninger

Kan forekomme hos op til 1 ud af 10 personer, der bruger alli

- Mavepine (abdominalsmerter).
 - Ufrivillig afføring.
 - Tyndtflydende afføring.
 - Hyppig afføringstrang.
 - Uro
- Fortæl det til din læge eller apoteket, hvis en af disse bivirkninger bliver alvorlig eller generende.

Virkninger, der kan ses i blodprøver:

Hyppigheden af disse bivirkninger kendes ikke

- Forhøjede værdier for nogle leverenzymmer.
- Påvirkning af blodets størkning hos personer, der tager warfarin eller anden blodfortyndende medicin (antikoagulantia).

→ Fortæl din læge, at du bruger alli, hvis du skal have taget en blodprøve.

Tal med lægen eller apoteket, hvis en bivirkning er generende eller bliver værre, eller du får bivirkninger, som ikke er nævnt her.

Lær at håndtere gener, der skyldes kosten

De mest almindelige bivirkninger skyldes kapslernes virkemåde og er resultatet af, at noget af fedtet fra kosten udskilles fra kroppen. Disse bivirkninger opstår sædvanligvis i løbet af de første ugers brug af kapslerne, inden du lærer at begrænse mængden af fedt i kosten. Sådanne kostbetingede gener kan være et signal om, at du har indtaget mere fedt, end du burde.

Du kan lære at mindske omfanget af de kostbetingede gener ved at følge disse enkle retningslinjer:

- Begynd at spise mere fedtfattigt nogle dage eller måske en uge før du begynder at tage kapslerne.
- Sæt dig ind i hvor meget fedt dine yndlingsretter typisk indeholder i den portionsstørrelse, du plejer at spise. Ved at overveje portionens størrelse vil du blive mindre tilbøjelig til at indtage for meget fedt ved en fejltagelse.
- Fordel den tilladte mængde fedt jævnt mellem dagens måltider. Lad være med at "opspare" fedt og kalorier, for så at fråse med hele den tilladte mængde i et fedtholdigt måltid eller en dessert, som du måske har gjort under andre vægttabsprogrammer.
- De fleste, der får disse gener, finder frem til, hvordan de kan kontrollere dem ved at ændre kosten.

Vær ikke bekymret, hvis du ikke får disse gener. Det betyder ikke, at kapslerne ikke virker.

5. OPBEVARING

- Opbevares utilgængeligt for børn.
- Brug ikke alli efter den udløbsdato, der står på pakningen.
- Må ikke opbevares ved temperaturer over 25 °C.
- Hold beholderen tæt tillukket for at beskytte mod kapslerne fugt.
- For at holde kapslerne tørre ligger der i beholderen 2 forseglede tørrekapsler med silicagel. Lad tørrekapslerne blive i beholderen. Tørrekapslerne må ikke sluges.
- Du kan opbevare din daglige dosis alli i det blå etui (Shuttle), der følger med pakningen. Anvend ikke kapslerne, hvis de har ligget i etuiet i mere end 1 måned.

6. YDERLIGERE OPLYSNINGER

alli indeholder:

Aktivt stof: Orlistat. Hver hård kapsel indeholder 60 mg orlistat.

Øvrige indholdsstoffer:

- Kapselindhold: Mikrokrystallinsk cellulose (E460), natriumstivelsesglycolat, povidon (E1201), natriumlaurilsulfat, talcum.
- Kapselskal: Gelatine, indigotin I (E132), titandioxid (E171), natriumlaurilsulfat, sorbitanmonolaurat, sort blæk (shellac, sort jernoxid (E172), propylenglycol).
- Kapselbånd: Gelatine, polysorbat 80, indigotin I (E132).

allis udseende og pakningsstørrelse

alli kapsler har turkis hætte og krop, et mørkeblåt bånd omkring midten og er påtrykt "alli".

alli fås i pakninger med 42, 60, 84 eller 90 kapsler. Ikke alle pakningsstørrelser er nødvendigvis markedsført.

Pakningen indeholder også et blåt etui (Shuttle), der kan indeholde din daglige dosis af alli.

Indehaver af markedsføringstilladelse og fremstillere

Indehaver af markedsføringstilladelsen: Glaxo Group Limited, Glaxo Wellcome House, Berkeley Avenue, Greenford, Middlesex, UB6 0NN, Storbritannien.

Fremstillere: Famar, 190 11 Avlona, Grækenland.
Catalent UK Packaging Limited, Sedge Close, Headway, Great Oakley, Corby, Northamptonshire NN18 8HS, Storbritannien.

Hvis du vil have yderligere oplysninger om alli, skal du henvende dig til den lokale repræsentant:

Du kan også besøge din landsspecifikke alli-hjemmeside for yderligere information om alli væggtabsprogrammet.

België/Belgique/Belgien

GlaxoSmithKline s.a./n.v.
Tél/Tel: + 32 2656 2900

www.alli.be

Luxembourg/Luxemburg

GlaxoSmithKline s.a./n.v.
Belgique/Belgien
Tél/Tel: + 32 2656 2900

www.alli.be

България

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

www.gsk.bg

Magyarország

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

www.alliprogram.hu

Česká republika

GlaxoSmithKline s.r.o.
Tel: + 420 222 001 111
gsk.czmail@gsk.com

www.alli.cz

Malta

GlaxoSmithKline (Malta) Limited
Tel: + 356 21 238131

www.alli.com.mt

Danmark

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare A/S
Tlf: + 45 44 86 86 00
dk.info@gsk.com

www.alliplan.dk

Nederland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare BV
Tel: + 31 (0)30 693 8780
info.nlch@gsk.com

www.alli.nl

Deutschland

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

www.alliprogramm.de

Norge

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tlf: + 47 22 70 22 01
dk.info@gsk.com

www.alliplan.no

Eesti

GlaxoSmithKline Eesti OÜ
Tel: + 372 6676 979
estonia@gsk.com

www.alli.gsk.ee

Ελλάδα

GlaxoSmithKline A.E.B.E.
Λ. Κηφισίας 266, 152 32 Χαλάνδρι
Κλάδος ΜΗ.ΣΥ.ΦΑ & Καταναλωτικών
Προϊόντων, Κόδρου 3, 152 32 Χαλάνδρι
Τηλ: + 30 210 68 82 362

www.alli.gr

España

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, S.A.
Tel: + 34 902 014 400

www.alli.com.es

France

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

www.alliprogramme.fr

Ireland

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

www.alli.ie

Ísland

Icepharma hf.
Sími: + 354 540 8000

Italia

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.p.A.
Tel: + 39 02 38062020

www.alli.it

Österreich

GlaxoSmithKline Markenartikel GmbH
Tel: 0043 (0) 512 / 390 11040

www.alliprogramm.at

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: 800201343
LIS.FI-CH@gsk.com

www.alli.pt

România

GlaxoSmithKline (GSK) S.R.L.
Tel: + 40 21 302 8 208

www.alli.ro

Slovenija

GlaxoSmithKline d.o.o.
Tel: + 386 (0)1 280 25 66

www.alli.si

Slovenská republika

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

www.alli.sk

Suomi/Finland

GlaxoSmithKline Oy
Consumer Healthcare
Puh/Tel: +358 (0)10 3030 625
Finland.tuoteinfo@gsk.com

www.alliplan.fi

Κύπρος

Χ.Α.Παπαέλληνας & Σία Λτδ,
Τ.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

Lietuva

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

www.alli.lt

Sverige

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: 020 363 636
dk.info@gsk.com

www.alliplan.se

United Kingdom

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: + 44 (0)500 888 878 (Freephone)
customer.relations@gsk.com

www.alli.co.uk

Denne indlægsseddel blev senest godkendt { MM/ÅÅÅÅ }

Du kan finde yderligere information om dette lægemiddel på Det europæiske Lægemiddelagenturs (EMA) hjemmeside <http://www.emea.europa.eu/>.

FLERE NYTTIGE OPLYSNINGER**Risikoen ved at veje for meget**

Overvægt kan påvirke dit helbred og øge risikoen for at udvikle en række alvorlige sundhedsproblemer som:

- Forhøjet blodtryk
- Sukkersyge
- Hjertesygdom
- Slagtilfælde
- Visse kræftsygdomme
- Slidgigt

Tal med din læge om, hvilken risiko du har for at få disse lidelser.

Derfor er det vigtigt, at du taber dig

Ved at tabe dig og fastholde vægttabet - for eksempel ved at spise sundere og dyrke mere motion - kan du nedsætte risikoen for alvorlige sundhedsproblemer og derved opnå et bedre helbred.

Nyttige tips om kost og om dine mål for kalorie- og fedtindtag, mens du tager alli

alli bør tages sammen med en kalorie- og fedtfattig kost. Kapslerne virker ved at forhindre optagelsen af noget af det fedt du spiser, men du skal fortsat spise mad fra alle væsentlige fødegrupper. Selv om du skal fokusere på de kalorier og det fedt du indtager, er det vigtigt at spise en varieret kost. Du bør sammensætte måltider som indeholder en række forskellige næringskilder og lære at spise sundt i tiden der kommer.

Forstå vigtigheden af kalorier og fedtmål

Kalorier er et mål for den energi din krop behøver. Nogen gange kaldes det kilokalorier eller kcal. Energi kan også måles i kilojoule, hvilket du kan se på fødevaredeklarationer.

- Kaloriemålet er det maksimale antal kalorier du bør spise hver dag. Se tabellen senere i dette afsnit.
- Dit fedtmål er det maksimale antal gram fedt, du bør spise hver dag. Tabellen for dit fedtmål følger efter informationen, om hvordan du bestemmer dit kaloriemål.
- Det er vigtigt at kontrollere dit fedtmål på grund af kapslerne virkemåde. Når du tager alli vil der passere fedt ufordøjet igennem din krop. Din krop vil derfor måske få problemer med at omsætte samme fedtindtag som tidligere. Ved at overholde dit fedtmål, kan du maksimere dit vægttab og minimere risikoen for gener relateret til kosten.
- Du bør sigte efter at tabe dig gradvist og i et jævnt tempo. Et vægttab på 0,5 kg pr. uge er ideelt.

Hvordan bestemmer du dit kaloriemål

Den efterfølgende tabel er udregnet så den giver dig et kaloriemål, der ligger ca. 500 kalorier under det, din krop behøver for at bibeholde din nuværende vægt. Sammenlagt giver det 3500 færre kalorier om ugen, hvilket omtrent svarer til antallet af kalorier i 0,5 kg fedt.

Dit kaloriemål alene bør medføre et gradvist og jævnt vægttab på omkring 0,5 kg om ugen uden følelsen af frustration eller afsavn.

Du bør ikke spise mindre end 1200 kalorier om dagen.

Det er vigtigt, at du kender dit aktivitetsniveau for at kunne sætte dit kaloriemål. Jo mere aktiv du er, jo højere kaloriemål.

- Lav aktivitet betyder, at du dagligt udfører lidt eller ingenting af det følgende: gang, trappegang, havearbejde, eller andre fysiske aktiviteter.
- Moderat aktivitet betyder at du forbrænder omkring 150 kalorier om dagen ved fysisk aktivitet. For eksempel ved at gå 3 kilometer, lave havearbejde i 30 til 45 minutter, eller løbe 2 kilometer på 15 minutter. Vælg det aktivitetsniveau der passer bedst på din daglige rutine. Hvis du er usikker på hvilket niveau du tilhører, så vælg Lav aktivitet.

Kvinder

Lavt aktivitetsniveau	Under 68,1 kg	1200 kalorier
	68,1 kg til 74,7 kg	1400 kalorier
	74,8 kg til 83,9 kg	1600 kalorier
	Fra og med 84,0 kg	1800 kalorier
Moderat aktivitetsniveau	Under 61,2 kg	1400 kalorier
	61,3 kg til 65,7 kg	1600 kalorier
	Fra og med 65,8 kg	1800 kalorier

Mænd

Lavt aktivitetsniveau	Under 65,7 kg	1400 kalorier
	65,8 kg til 70,2 kg	1600 kalorier
	Fra og med 70,3 kg	1800 kalorier
Moderat aktivitetsniveau	Fra og med 59,0 kg	1800 kalorier

Sådan fastsætter du fedtmålet

Skemaet nedenfor viser, hvordan du kan fastsætte målet for fedtindtag baseret på den mængde kalorier, du må få om dagen. Du bør planlægge ud fra 3 daglige måltider. Hvis du f.eks. har fastsat et kaloriemål på 1400 kalorier om dagen, må du højst få 15 g fedt pr. måltid. For ikke at overskride den mængde fedt, du må få om dagen, må dine mellemmåltider højst indeholde 3 g fedt.

Mængde kalorier du må få om dagen	Maksimal mængde fedt pr. måltid	Maksimal mængde fedt om dagen fra mellemmåltider
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Vigtigt:

- Fastsæt realistiske mål for kalorier og fedt, da det gør det lettere at fastholde vægttabet på længere sigt.
- Før dagbog over, hvad du spiser, og angiv kalorie- og fedtindholdet i kosten.
- Prøv at øge din fysiske aktivitet, før du begynder at tage kapslerne. Motion er en vigtig del af et vægttabsprogram. Tal først med din læge, hvis du ikke tidligere har dyrket motion.
- Fortsæt med at dyrke motion, mens du tager alli, og blev ved, selv om du ikke længere tager alli.

alli vægttabsprogrammet kombinerer kapslerne med en kostplan og en lang række midler, der hjælper dig med at fastlægge en kalorie- og fedtfattig kost og giver dig ideer til, hvordan du kan blive mere aktiv.

På allis hjemmeside (find din landsspecifikke hjemmeside på listen over lokale repræsentanter herover) kan du finde en række interaktive værktøjer, opskrifter på fedtfattig mad, gode råd om motion og andre nyttige oplysninger, der kan hjælpe dig med at få en sundere livsstil og støtte dig i at nå dine vægtmål. Du finder også en beskrivelse af et vægttabsprogram, der kan tilpasses dine behov.

Besøg www.alliplan.dk