

## **B. LIETOŠANAS INSTRUKCIJA**

# LIETOŠANAS INSTRUKCIJA: INFORMĀCIJA ZĀĻU LIETOTĀJAM

**alli 60 mg cietās kapsulas**  
Orlistat

Svarīga jauna drošības informācija: izlasiet lietošanas instrukciju.

## **Svarīga jauna drošības informācija**

Šī instrukcija satur šādu jaunu informāciju 2. apakšpunktā un 4. apakšpunktā. Uzmanīgi izlasiet šo jauno informāciju, kas ir norādīta arī turpmākajā tekstā.

## **2. PIRMS alli LIETOŠANAS**

### **Īpaša piesardzība, lietojot alli, nepieciešama šādos gadījumos**

Ja jums ir nieru slimība. Ja jums ir nieru darbības traucējumi, pirms alli lietošanas konsultējieties ar savu ārstu. Pacientiem ar hronisku nieru slimību orlistata lietošana var būt saistīta ar nierakmeņu veidošanos.

### **Citu zāļu lietošana**

Pirms alli lietošanas jums ir jāpastāsta ārstam, ja lietojat:

- zāles vairogdziedzera slimības ārstēšanai (levotiroksīnu), jo var būt nepieciešams pielāgot devu un zāles lietot dažādā dienas laikā;
- zāles pret epilepsiju, jo par visām krampju biežuma vai smaguma pārmaiņām jāpaziņo savam ārstam.

## **4. IESPĒJAMĀS BLAKUSPARĀDĪBAS**

Citas nopietnas blakusparādības

- pankreatīts (aizkuņģa dziedzera iekaisums). Tā simptomi var būt stipras sāpes vēderā, kas dažkārt izstāro uz muguru, iespējams, kopā ar drudzi, sliktu dūšu un vemšanu.

### **Uzmanīgi izlasiet visu instrukciju, jo tā satur Jums svarīgu informāciju.**

Šīs zāles ir pieejamas bez receptes. Tomēr Jums jālieto tās rūpīgi, lai no zāļu lietošanas iegūtu vislabākos rezultātus.

- Saglabājiet šo instrukciju! Iespējams, ka vēlāk to vajadzēs pārlasīt.
- Ja Jums nepieciešama papildus informācija vai padoms, vaicājiet ārstam vai farmaceitam.
- Ja Jūsu ķermeņa masa nesamazinās pēc 12 nedēļas ilgas alli lietošanas, jautājiet padomu ārstam vai farmaceitam. Jums var būt jāpārtrauc alli lietošana.
- Ja Jūs novērojat kādas blakusparādības, kas šajā instrukcijā nav minētas, vai kāda no minētajām blakusparādībām Jums izpaužas smagi, lūdzu, izstāstiet to savam ārstam vai farmaceitam.

### **Šajā instrukcijā varat uzzināt:**

1. Kas ir alli un kādam nolūkam to lieto
  - Liekās ķermeņa masas radītais risks
  - Kā alli darbojas
2. Pirms alli lietošanas
  - Nelietojiet alli šādos gadījumos
  - Īpaša piesardzība, lietojot alli, nepieciešama šādos gadījumos
  - Citu zāļu lietošana
  - alli lietošana kopā ar uzturu
  - Grūtniecība un zīdīšanas periods
  - Transportlīdzekļu vadīšana un mehānismu apkalpošana
3. Kā lietot alli
  - Sagatavošanās ķermeņa masas samazināšanai
    - Izvēlieties sākšanas datumu
    - Nosakiet ķermeņa masas samazināšanas mērķi

- Nosakiet vēlamo kaloriju un taukvielu patēriņu
- alli lietošana
  - Pieaugušie no 18 gadu vecuma
  - Cik ilgi man jālieto alli?
  - Ja esat lietojis alli vairāk nekā noteikts
  - Ja esat aizmirsis lietot alli
- 4. Iespējamās blakusparādības
  - Nopietnas blakusparādības
  - Ļoti biežas blakusparādības
  - Biežas blakusparādības
  - Novērotā ietekme uz asins analīžu rezultātiem
  - Uzziniet, kā rīkotos ar diētu saistītas ārstēšanas ietekmes gadījumā
- 5. Kā uzglabāt alli
- 6. Sīkāka informācija
  - Ko alli satur
  - alli ārējais izskats un iepakojums
  - Reģistrācijas apliecības īpašnieks un ražotājs
  - Sīkāka noderīga informācija

## 1. KAS IR alli UN KĀDAM NOLŪKAM TO LIETO

alli lieto ķermeņa masas samazināšanai pieaugušajiem no 18 gadu vecuma ar lieko svaru, kuriem ķermeņa masas indekss (KMI) ir 28 vai vairāk. alli jālieto kopā ar samazināta kaloriju un tauku satura diētu.

KMI ir veids, kā noskaidrot, vai jums ir veselīgs svars vai arī ir liekais svars atbilstoši jūsu auguma garumam. Zemāk dotā tabulā varat noskaidrot, vai jums ir pārāk liela ķermeņa masa un vai alli ir jums piemērots.

Atrodiet tabulā savu auguma garumu. Ja jūsu ķermeņa masa ir mazāka nekā masa, kas tabulā norādīta kā atbilstoša jūsu augumam, nelietojiet alli.

Augums	Ķermeņa masa
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

### Liekās ķermeņa masas radītais risks

Palielināta ķermeņa masa paaugstina vairāku nopietnu veselības traucējumu, piemēram, cukura diabēta un sirds slimības risku. Šie stāvokļi var neradīt jums sliktu pašsajūtu, tādēļ jums jāapmeklē savs ārsts, lai pārbaudītu vispārējo veselības stāvokli.

## Kā alli darbojas

alli aktīvā viela ir radīta, lai ietekmētu jūsu gremošanas sistēmā esošās taukvielas. Tā pārtrauc aptuveni ceturtdaļas jūsu uzturā esošo taukvielu uzsūkšanos. Šīs taukvielas tiks izvadītas no organisma ar izkārnījumiem. Jums var rasties ar uzturu saistītas zāļu blakusparādības (skatīt 4. apakšpunktu). Tādēļ ir svarīgi ievērot diētu ar mazu tauku saturu, lai kontrolētu šo ietekmi. Tad kapsulas darbība palīdzēs jums vairāk samazināt ķermeņa masu, nekā to spēj tikai diētas ievērošana. Papildu katriem tikai ar diētas palīdzību zaudētiem 2 kg, alli var palīdzēt jums zaudēt 1 kg.

## 2. PIRMS alli LIETOŠANAS

### Nelietojiet alli šādos gadījumos

- Ja jums vēl nav 18 gadu.
- Ja esat grūtniece vai barojat bērnu ar krūti.
- Ja lietojat ciklosporīnu – zāles, ko lieto pēc orgānu transplantācijas, smaga reimatoīdā artrīta gadījumā un dažu smagu ādas slimību ārstēšanai.
- Ja lietojat varfarīnu vai citas zāles, ko lieto asins sašķidrināšanai.
- Ja jums ir alerģija (paaugstināta jutība) pret orlistatu vai kādu citu alli sastāvdaļu (skatīt 6. apakšpunktu *Sīkāka informācija*).
- Ja jums ir holestāze (stāvoklis, kad bloķēta žults atcece no aknām).
- Ja jums ir uztura uzsūkšanas traucējumi (hronisks malabsorbcijas sindroms), kuru diagnozi noteicis ārsts.

### Īpaša piesardzība, lietojot alli, nepieciešama šādos gadījumos

Ja jums ir cukura diabēts. Izstāstiet to savam ārstam, kuram, iespējams, būs jāpielāgo jūsu pret diabētu zāļu deva.

Ja jums ir nieru slimība. Ja jums ir nieru darbības traucējumi, pirms alli lietošanas konsultējieties ar savu ārstu. Pacientiem ar hronisku nieru slimību orlistata lietošana var būt saistīta ar nierakmeņu veidošanos.

### Citu zāļu lietošana

alli var ietekmēt dažas zāles, kuras jūs lietojat.

Lūdzu, pastāstiet ārstam vai farmaceitam, ja lietojat vai pēdējā laikā esat lietojis kādas citas zāles, ieskaitot zāles, ko var iegādāties bez receptes.

Nelietojiet alli kopā ar šīm zālēm:

- Ciklosporīns: ciklosporīnu lieto pēc orgānu pārstādīšanas, smaga reimatoīdā artrīta gadījumā un dažu smagu ādas slimību ārstēšanai.
- Varfarīns vai citas zāles, ko lieto asins sašķidrināšanai.

Perorālie kontracepcijas līdzekļi un alli

- Ja jums ir stipra caureja, var samazināties perorālo kontracepcijas līdzekļu efektivitāte. Ja jums ir stipra caureja, izmantojiet papildu kontracepcijas metodi.

Multivitamīni un alli

- Jums jālieto multivitamīni katru dienu. alli var samazināt dažu vitamīnu uzsūkšanās apjomu jūsu organismā. Multivitamīniem jāsatur A, D, E un K vitamīnu. Lai nodrošinātu vitamīnu uzsūkšanos, jums multivitamīni jālieto pirms naktsmiera - laikā, kad jūs nelietosiet alli.

Pirms alli lietošanas jums ir jāpastāsta ārstam, ja lietojat:

- amiodaronu – lieto sirds darbības ritma traucējumu ārstēšanai;

- akarlozi - lieto cukura diabēta ārstēšanai;
- zāles vairogdziedzera slimības ārstēšanai (levotiroksīnu), jo var būt nepieciešams pielāgot devu un zāles lietot dažādā dienas laikā;
- zāles pret epilepsiju, jo par visām krampju biežuma vai smaguma pārmaiņām jāpaziņo savam ārstam.

Ja lietojat alli, pastāstiet savam ārstam vai farmaceitam

- ja lietojat zāles paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai, jo var būt nepieciešams pielāgot devu;
- ja lietojat zāles paaugstināta holesterīna līmeņa pazemināšanai, jo var būt nepieciešams pielāgot devu.

### **alli lietošana kopā ar uzturu**

alli jālieto kopā ar samazināta kaloriju un tauku daudzuma diētu. Mēģiniet sākt šo diētu pirms ārstēšanas sākšanas. Informāciju, kā noteikt vēlamu kaloriju un taukvielu daudzumu, skatīt nodaļā *Sīkāka noderīga informācija* 6. apakšpunkta zilajās lappusēs.

Lietojiet alli ēdienreizēs. Parasti tā ir viena kapsula brokastīs, pusdienās un vakariņās. Ja izlaižat ēdienreizi vai jūsu maltīte nesatur taukvielas, nelietojiet kapsulu. alli nedarbojas, ja ēdienā nav taukvielu.

Ja ēdat treknu ēdienu, nelietojiet vairāk par ieteikto devu. Kapsulas lietošana kopā ar ēdienu, kas satur pārāk daudz taukvielu, var palielināt ar uzturu saistīto blakusparādību rašanās iespējamību (skatīt 4. apakšpunktu). Dariet visu, lai izvairītos no trekniem ēdieniem, kamēr lietojat alli.

### **Grūtniecība un zīdīšanas periods**

Nelietojiet alli, ja esat grūtniece vai zīdāt bērnu.

### **Transportlīdzekļu vadīšana un mehānismu apkalpošana**

Nav novērota ietekme uz spēju vadīt transportlīdzekli un apkalpot mehānismus.

## **3. KĀ LIETOT alli**

### **Sagatavošanās ķermeņa masas samazināšanai**

#### **1. Izvēlieties sākuma datumu**

Jau iepriekš izvēlieties dienu, kad sāksiet lietot kapsulas. Pirms kapsulu lietošanas jums jāsāk ievērot mazkaloriju, maztauku diētu un jāļauj organismam pāris dienas pielāgoties jūsu jaunajiem ēšanas paradumiem. Pierakstiet visu, ko ēdat, savā uztura dienasgrāmatā. Uztura dienasgrāmatas ir efektīvas, jo dod iespēju jums apzināties, ko ēdat, cik daudz, un dod jums pamatu, lai veiktu pārmaiņas.

#### **2. Nosakiet ķermeņa masas samazināšanas mērķi**

Pārdomājiet, cik lielā mērā vēlaties samazināt ķermeņa masu, un tad nosakiet vēlamu ķermeņa masu. Īstenojams mērķis ir samazināt ķermeņa masu par 5 - 10% no ķermeņa sākotnējās masas. Ķermeņa masas samazinājums dažādās nedēļās var būt dažāds. Jūsu mērķim jābūt samazināt ķermeņa masu pakāpeniski un līdzsvaroti par apmēram 0,5 kg nedēļā.

#### **3. Nosakiet vēlamu kaloriju un taukvielu patēriņu**

Lai labāk sasniegtu savu ķermeņa masas samazināšanas mērķi, jums jānosaka divi vēlamie patēriņa lielumi dienā – viens kaloriju daudzumam, bet otrs – taukvielu daudzumam. Vairāk padomu skatiet nodaļā *Sīkāka noderīga informācija* zilajās lappusēs 6. apakšpunktā.

## **alli lietošana**

### **Pieaugušie no 18 gadu vecuma**

- Pa vienai kapsulai trīsreiz dienā.
- Lietojiet alli ēdienreizēs. Tas parasti nozīmē pa vienai kapsulai brokastīs, pusdienās un vakariņās. Pārlicinieties, ka jūsu trīs galvenās ēdienreizes ir labi līdzsvarotas, ar samazinātu kaloriju un tauku daudzumu.
- Ja izlaižat ēdienreizi vai tā nesatur taukvielas, nelietojiet kapsulu. alli nedarbojas, ja ēdienreizē nav tauku.
- Lietojiet alli tieši pirms ēdienreizes, tās laikā vai stundas laikā pēc ēšanas.
- Norijiet kapsulu veselu un uzdzeriet ūdeni.
- Dienā nelietojiet vairāk par 3 kapsulām.
- Jūs varat uzglabāt alli dienas devu savā Shuttle, zilā futrālī, kas ietilpst šajā iepakojumā.
  
- Lietojiet mazāk taukvielu, lai samazinātu ar uzturu saistīto blakusparādību rašanās iespējamību (skatīt 4. apakšpunktu).
- Centieties jau pirms kapsulu lietošanas būt fiziski aktīvāks. Fiziskā aktivitāte ir svarīga ķermeņa masas samazināšanas programmas daļa. Atcerieties pārbaudīties pie ārsta, ja pirms tam neesat nodarbojies ar fiziskām aktivitātēm.
- Turpiniet būt fiziski aktīvs gan alli lietošanas laikā, gan pēc tā lietošanas pārtraukšanas.

### **Cik ilgi man jālieto alli?**

- alli nedrīkst lietot ilgāk par sešiem mēnešiem.
- Ja pēc alli lietošanas 12 nedēļas jūsu ķermeņa masa nesamazinās, lūdziet padomu ārstam vai farmaceitam. Jums var būt jāpārtrauc alli lietošana.
- Sekmīga ķermeņa masas samazināšana nenotiek, ja jūs tikai īslaicīgi ēdat citādāk, pirms atgriežaties pie vecajiem ieradumiem. Cilvēki, kas samazina ķermeņa masu un saglabā to, maina dzīvesveidu, ieskaitot arī to, ko viņi ēd un cik aktīvi dzīvo.

### **Ja esat lietojis alli vairāk nekā noteikts**

Nelietojiet vairāk par 3 kapsulām dienā.

➔ Ja esat lietojis pārāk daudz kapsulu, cik ātri vien iespējams, sazinieties ar ārstu.

### **Ja esat aizmirsis lietot alli**

Ja esat aizmirsis lietot kapsulu:

- Ja pēc jūsu pēdējās galvenās maltītes ir pagājusi mazāk nekā viena stunda, varat ieņemt aizmirsto kapsulu.
- Ja pēc jūsu pēdējās galvenās maltītes ir pagājusi vairāk nekā viena stunda, nelietojiet aizmirsto kapsulu. Pagaidiet un lietojiet nākamo kapsulu savā nākamajā ēdienreizē kā parasti.

## **4. IESPĒJAMĀS BLAKUSPARĀDĪBAS**

Tāpat kā citas zāles, alli var izraisīt blakusparādības, kaut arī ne visiem tās izpaužas.

Vairumu ar alli lietošanu saistīto biežāko blakusparādību (piemēram, gāzu uzkrāšanos zarnās ar eļļainiem izdalījumiem vai bez tiem, pēkšņu vai biežāku vēdera izeju un mīkstus izkārnījumus) izraisa tas, kā šīs zāles darbojas (skatīt 1. apakšpunktu). Ēdiet uzturu ar mazu tauku saturu, lai labāk kontrolētu ar uzturu saistītas blakusparādības.

### **Būtiskas blakusparādības**

*Nav zināms, cik bieži rodas šādas blakusparādības*

### **Smagas alerģiskas reakcijas**

- Smagas alerģiskas reakcijas pazīmes ir stipri apgrūtināta elpošana, svīšana, izsitumi, nieze, pietūkusi seja, paātrināta sirdsdarbība, ģībonis.
- ➔ Pārtrauciet kapsulu lietošanu. Nekavējoties meklējiet medicīnisko palīdzību.

### **Citas nopietnas blakusparādības**

- asiņošana no taisnās zarnas
  - divertikulīts (resnās zarnas iekaisums). Simptomi var būt sāpes vēdera lejasdaļā, īpaši kreisajā pusē, iespējams, ar paaugstinātu ķermeņa temperatūru un aizcietējumu
  - pankreatīts (aizkuņģa dziedzera iekaisums). Tā simptomi var būt stipras sāpes vēderā, kas dažkārt izstaro uz muguru, iespējams, kopā ar drudzi, sliktu dūšu un vemšanu
  - ādas čūlošanās (arī plīstošas čūlas)
  - stipras vēdera sāpes, ko izraisījuši žultsakmeņi
  - hepatīts (aknu iekaisums). Simptomi var būt ādas un acu dzelte, nieze, sāpes vēderā un jutīgas aknas.
- ➔ Pārtrauciet kapsulu lietošanu. Izstāstiet savam ārstam, ja jums rodas kāds no šiem traucējumiem.

### **Ļoti biežas blakusparādības**

*Tās var skart vairāk nekā 1 no 10 cilvēkiem, kuri lieto alli*

- gāzes vēderā (meteorisms) ar vai bez taukainiem izdalījumiem
- pēkšņas zarnu kustības
- taukaini vai eļļaini izkārnījumi
- mīksti izkārnījumi

➔ Pasakiet savam ārstam vai farmaceitam, ja kāda no šīm blakusparādībām kļūst izteikta vai traucējoša.

### **Biežas blakusparādības**

*Tās var skart ne vairāk kā 1 no 10 cilvēkiem, kuri lieto alli*

- sāpes vēderā
- nesaturēšana (izkārnījumu)
- šķidri izkārnījumi
- biežāka vēdera izeja
- trauksme

➔ Pasakiet savam ārstam vai farmaceitam, ja kāda no šīm blakusparādībām kļūst izteikta vai traucējoša.

### **Novērotā ietekme uz asins analīžu rezultātiem**

*Nav zināms, cik bieži tā ir novērojama.*

- Dažu aknu enzīmu līmeņa paaugstināšanās;
- Ietekme uz asinsreci cilvēkiem, kuri lieto asinis šķidrinošas zāles (antikoagulantus), piemēram, varfarīnu.

➔ Ja jums veic asinsanalīzi, pasakiet savam ārstam, ka lietojat alli.

Ja novērojat jebkādas blakusparādības, kas šajā instrukcijā nav minētas, vai kāda no minētajām blakusparādībām jums izpaužas smagi, lūdzam par tām izstāstīt ārstam vai farmaceitam.

### **Uzziniet, kā rīkoties ar uzturu saistītu blakusparādību gadījumā**

Visbiežāk blakusparādības izraisa tas, kā kapsulas iedarbojas un kā dažas taukvielas tiek izvadītas no jūsu organisma. Šāda ietekme parasti rodas kapsulu lietošanas pirmajās pāris nedēļās, kad vēl neesat pieradis ierobežot taukvielu daudzumu uzturā. Šādas ar uzturu saistītās blakusparādības var liecināt, ka esat apēdis vairāk taukvielu nekā vajadzēja.

Jūs varat iemācīties samazināt ar uzturu saistītās blakusparādības, ievērojot šādus principus:

- sāciet savu diētu ar samazinātu taukvielu daudzumu pāris dienas vai pat nedēļas pirms kapsulu

- lietošanas sākšanas;
- pievērsiet uzmanību tam, cik daudz taukvielu ir jūsu mīļākos ēdienos, kā arī porcijas lielumam. Labāk iepazīstot porcijas lielumu, samazināsies iespēja nejauši pārsniegt vēlamo taukvielu daudzumu;
  - sadaliet uzņemamo taukvielu daudzumu vienmērīgi visās dienas ēdienreizēs. “Nesakrājiet” taukvielas un kalorijas un pēc tam nedīžojieties ar treknu maltīti vai desertu, kā, iespējams, esat darījis citu ķermeņa masas samazināšanas programmu laikā;
  - vairums lietotāju, kuriem rodas šāda ietekme, šo simptomus uzskata par paciešamiem un kontrolē tos, pielāgojot lietoto uzturu.
- Neuztraucieties, ja jums neradīsies neviens no šiem traucējumiem. Tas nenozīmē, ka šīs kapsulas neiedarbojas.

## 5. KĀ UZGLABĀT alli

- Uzglabāt bērniem nepieejamā un neredzamā vietā.
- Nelietot alli pēc derīguma termiņa beigām, kas norādīts uz kastītes.
- Uzglabāt temperatūrā līdz 25°C.
- Uzglabāt cieši noslēgtā iepakojumā, lai pasargātu no mitruma.
- Pudeliņā ir divi hermētiski noslēgti konteineri ar silīcija dioksīda gelu, lai pasargātu kapsulas no mitruma. Uzglabājiet konteinerus pudeliņā. Tos nedrīkst norīt.
- Jūs varat arī uzglabāt alli dienas devu zilā futrālī (*Shuttle*), kas pievienots šim iepakojumam. Izmetiet kapsulas, ja tās uzglabātas futrālī ilgāk par vienu mēnesi.

## 6. SĪKĀKA INFORMĀCIJA

### Ko alli satur

Aktīvā viela ir orlistats. Viena cietā kapsula satur 60 mg orlistata.

Citas sastāvdaļas ir:

- Kapsulas pildījums: mikrokristāliska celuloze (E460), nātrijs cietes glikolāts, povidons (E1201), nātrijs laurilsulfāts, talks.
- Kapsulas apvalks: želatīns, indigokarmīns (E132), titāna dioksīds (E171), nātrijs laurilsulfāts, sorbitāna monolaurāts, melnā tinte (šellaka, melnais dzelzs oksīds (E172), propilēnglikols).
- Kapsulas josla: želatīns, polisorbāts 80, indigokarmīns (E132).

### alli ārējais izskats un iepakojums

alli kapsulām ir tirkīza krāsas vāciņš un korpus ar tumši zilu joslu vidū un uzdruku "alli".

alli pieejams iepakojumā par 42, 60, 84 un 90 kapsulām. Visās valstīs visi iepakojuma lielumi var nebūt pieejami.

Zils futrālis (*Shuttle*) pievienots šim iepakojumam jūsu alli dienas devas uzglabāšanai.

### Reģistrācijas apliecības īpašnieks un ražotājs

**Reģistrācijas apliecības īpašnieks:** Glaxo Group Limited, Glaxo Wellcome House, Berkeley Avenue, Greenford, Middlesex UB6 0NN, Lielbritānija.

**Ražotājs:** Famar, 190 11 Avlona, Grieķija.  
Catalent UK Packaging Limited, Sedge Close, Headway, Great Oakley, Corby,  
Northamptonshire NN18 8HS, Lielbritānija.

Lai iegūtu papildus informāciju par šīm zālēm, lūdzam kontaktēties ar Reģistrācijas apliecības īpašnieka vietējo pārstāvniecību:

Lai uzzinātu sīkāku informāciju par alli ķermeņa masas samazināšanas programmu, jūs varat arī apmeklēt jūsu valstij specifisku interneta mājaslapu.

**België/Belgique/Belgien**

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

[www.alli.be](http://www.alli.be)

**Luxembourg/Luxemburg**

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

[www.alli.be](http://www.alli.be)

**България**

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

[www.alli.bg](http://www.alli.bg)

**Magyarország**

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

[www.alliprogram.hu](http://www.alliprogram.hu)

**Česká republika**

GlaxoSmithKline s.r.o.  
Tel: + 420 222 001 111  
[gsk.czmail@gsk.com](mailto:gsk.czmail@gsk.com)

[www.alli.cz](http://www.alli.cz)

**Malta**

GlaxoSmithKline (Malta) Limited  
Tel: + 356 21 238131

[www.alli.com.mt](http://www.alli.com.mt)

**Danmark**

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare A/S  
Tlf: + 45 44 86 86 00  
[dk.info@gsk.com](mailto:dk.info@gsk.com)

[www.alliplan.dk](http://www.alliplan.dk)

**Nederland**

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

[www.alli.nl](http://www.alli.nl)

**Deutschland**

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

[www.alliprogramm.de](http://www.alliprogramm.de)

**Norge**

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare  
Tlf: + 47 22 70 22 01  
[dk.info@gsk.com](mailto:dk.info@gsk.com)

[www.alliplan.no](http://www.alliplan.no)

**Eesti**

GlaxoSmithKline Eesti OÜ  
Tel: + 372 6676 979  
[estonia@gsk.com](mailto:estonia@gsk.com)

[www.alli.gsk.ee](http://www.alli.gsk.ee)

**Österreich**

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

[www.alliprogramm.at](http://www.alliprogramm.at)

**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](http://www.alli.gr)

**España**

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

[www.alli.com.es](http://www.alli.com.es)

**France**

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

[www.alliprogramme.fr](http://www.alliprogramme.fr)

**Ireland**

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

[www.alli.ie](http://www.alli.ie)

**Ísland**

Icepharma hf.  
Sími: + 354 540 8000

**Italia**

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

[www.alli.it](http://www.alli.it)

**Polska**

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

[www.alli.pl](http://www.alli.pl)

**Portugal**

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare – Produtos  
para a Saúde e Higiene, Lda.  
Tel: 800201343

[LIS.FI-CH@gsk.com](mailto:LIS.FI-CH@gsk.com)

[www.alli.pt](http://www.alli.pt)

**România**

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

[www.alli.ro](http://www.alli.ro)

**Slovenija**

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

[www.alli.si](http://www.alli.si)

**Slovenská republika**

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

[www.alli.sk](http://www.alli.sk)

**Suomi/Finland**

GlaxoSmithKline Oy  
Consumer Healthcare  
Puh/Tel: +358 (0)10 30 30 625  
[Finland.tuoteinfo@gsk.com](mailto:Finland.tuoteinfo@gsk.com)

[www.alliplan.fi](http://www.alliplan.fi)

**Κύπρος**

X.A.Παπαέλληνας & Σία Λτδ,  
Τ.Θ. 24018, 1700 Λευκωσία  
Τηλ. +357 22 741 741

www.all.com.cy

**Latvija**

GlaxoSmithKline Latvia SIA  
Tel: + 371 67312687  
[lv-epasts@gsk.com](mailto:lv-epasts@gsk.com)

www.alli.com.lv

**Lietuva**

GlaxoSmithKline Lietuva UAB  
Tel: + 370 5 264 90 00  
[info.lt@gsk.com](mailto:info.lt@gsk.com)

www.alli.lt

**Sverige**

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare  
Tel: 020 363 636  
[dk.info@gsk.com](mailto:dk.info@gsk.com)

www.alliplan.se

**United Kingdom**

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

www.alli.co.uk

**Šī lietošanas instrukcija akceptēta {MM/GGGG}**

Sīkāka informācija par šīm zālēm ir pieejama Eiropas zāļu aģentūras (EMA) mājas lapā  
<http://www.emea.europa.eu/>.

**SĪKĀKA NODERĪGA INFORMĀCIJA****Liekās ķermeņa masas radītais risks**

Palielināta ķermeņa masa ietekmēs jūsu veselību un palielinās šādu nopietnu veselības traucējumu risku:

- paaugstināts asinsspiediens
- cukura diabēts
- sirds slimības
- insults
- daži vēža veidi
- osteoartrīts

Pārrunājiet ar savu ārstu šo stāvokļu rašanās risku.

**Ķermeņa masas samazināšanas nozīme**

Ķermeņa masas samazināšana un uzturēšana, piemēram, uzlabojot diētu un palielinot fizisko aktivitāti, var palīdzēt pazemināt nopietnu veselības traucējumu risku un palīdzēt uzlabot jūsu veselību.

## **Noderīgi padomi par diētu un kaloriju un taukvielu patēriņu alli lietošanas laikā**

alli jālieto kopā ar samazinātu kaloriju un taukvielu diētu. Kapsulas darbojas, neļaujot apēstiem taukiem uzsūkties, bet jūs varat turpināt ēst ēdienu no visām galvenajām uztura grupām. Lai gan jums jāpievērš uzmanība apēstām kalorijām un taukvielām, ir svarīgi ievērot līdzsvarotu diētu. Jums jāizvēlas maltītes, kas satur dažādas uzturvielas, un jāmācās ēst veselīgi ilgā laika posmā.

### **Kaloriju un taukvielu ierobežota patēriņa nozīmes izprašana**

Ar kalorijām mērī enerģijas daudzumu, kas nepieciešams jūsu organismam. Dažkārt tās sauc par kilokalorijām vai kcal. Enerģiju var mērīt arī kilodžoulos, ko jūs arī varat redzēt uz pārtikas produktu etiķetēm.

- Kaloriju patēriņa mērķis ir maksimālais kaloriju daudzums, ko jūs ēdat katru dienu. Skatieties turpmāk tabulā šajā apakšpunktā.
- Jūsu taukvielu patēriņa mērķis ir maksimālais taukvielu daudzums gramos, ko jūs ēdat katrā maltītē. Tūkvielu patēriņa mērķis gramos norādīts tabulā pēc kaloriju patēriņa mērķa noteikšanas.
- Tauku patēriņa mērķa kontrole ir būtiska kapsulas darbības veida dēļ. Lietojot alli, jūsu organisms neizlietos vairāk tauku un tā var censties tikt galā ar tauku daudzumu, kas iepriekš tika apēsts. Tātad, sasniedzot taukvielu mērķa patēriņu, jūs padarīsiet maksimālus ķermeņa masas samazināšanas rezultātus, samazinot ar diētu saistītas ārstēšanas ietekmes risku.
- Jums jāsamazina ķermeņa masa pakāpeniski un līdzsvaroti. Samazināšana par apmēram 0,5 kg nedēļā ir ideāla.

### **Kā noteikt vēlamu kaloriju patēriņu**

Zemāk esošā tabula izstrādāta, lai noteiktu vēlamu kaloriju patēriņu, kas ir par aptuveni 500 kalorijām dienā mazāks, nekā jūsu ķermenim nepieciešams pašreizējās ķermeņa masas uzturēšanai. Tādēļ kopējais daudzums ir par 3 500 kalorijām nedēļā mazāk, kas ir aptuvenais kaloriju daudzums 0,5 kg taukvielu.

Jūsu vēlamais kaloriju mērķis vien ļautu jums pakāpeniski, līdzsvaroti samazināt ķermeņa masu par aptuveni 0,5 kg nedēļā, neliekot jums vilties vai justies nelāgi.

Nav ieteicams dienā patērēt mazāk par 1 200 kalorijām.

Lai noteiktu vēlamu kaloriju patēriņu, jums jāzina sava aktivitātes pakāpe. Jo lielāka ir jūsu aktivitāte, jo lielāks būs jūsu vēlamais kaloriju patēriņš.

- Maza aktivitāte nozīmē, ka jūs pastaigājaties, kāpjat pa kāpnēm, nodarbojaties ar dārza darbiem vai citām ikdienas fiziskām aktivitātēm maz vai to nedarāt vispār.
- Vidēja aktivitāte nozīmē, ka fiziskā aktivitātē dienā jūs sadedzināt aptuveni 150 kalorijas, piemēram, nostaigājat trīs kilometrus, nodarbojaties ar dārza darbiem 30 - 45 minūtes vai noskrienat divus kilometrus 15 minūšu laikā. Izvēlieties pakāpi, kas vislabāk atbilst jūsu ikdienai. Ja neesat pārliecināts, kādu pakāpi izvēlēties, izvēlieties mazu aktivitāti.

### Sievietes

<b>Maza aktivitāte</b>	Mazāk par 68,1 kg	1 200 kalorijas
	68,1 kg līdz 74,7 kg	1 400 kalorijas
	74,8 kg līdz 83,9 kg	1 600 kalorijas
	84,0 kg un vairāk	1 800 kalorijas
<b>Vidēja aktivitāte</b>	Mazāk par 61,2 kg	1 400 kalorijas
	61,3 kg līdz 65,7 kg	1 600 kalorijas
	65,8 kg un vairāk	1 800 kalorijas

### Vīrieši

<b>Maza aktivitāte</b>	Mazāk par 65,7 kg	1 400 kalorijas
	65,8 kg līdz 70,2 kg	1 600 kalorijas
	70,3 kg un vairāk	1 800 kalorijas
<b>Vidēja aktivitāte</b>	59,0 kg un vairāk	1 800 kalorijas

### Kā noteikt vēlamo taukvielu patēriņu

Turpmāk tabulā parādīts, kā noteikt vēlamo taukvielu patēriņu, balstoties uz jums dienā uzņemt atļauto kaloriju daudzumu. Jums jāplāno trīs maltītes dienā. Ja jūsu patēriņš būs, piemēram, 1 400 kalorijas dienā, maksimālais taukvielu daudzums ēdienreizē būs 15 g. Lai ievērotu dienā atļauto taukvielu patēriņu, uzkodas nedrīkst saturēt vairāk par 3 g tauku.

<b>Kaloriju daudzums, kādu jūs drīkstat dienā uzņemt</b>	<b>Lielākais maltītē pieļaujамais taukvielu daudzums</b>	<b>Lielākais vienās uzkodās pieļaujамais taukvielu daudzums</b>
1 200	12 g	3 g
1 400	15 g	3 g
1 600	17 g	3 g
1 800	19 g	3 g

Atcerieties:

- Izvēlējieties reālu kaloriju un taukvielu patēriņu, jo tas ir labs veids, kā uzturēt jūsu ķermeņa masas samazināšanas sasniegumus ilgtermiņā.
- Pierakstiet, ko apēdat, uztura dienasgrāmatā, arī kaloriju un taukvielu daudzumu.
- Mēģiniet būt fiziski aktīvāks pirms sākat lietot kapsulas. Fiziskā aktivitāte ir svarīga ķermeņa masas samazināšanas programmas sastāvdaļa. Neaizmirstiet vispirms pārbaudīties pie ārsta, ja iepriekš nav bijis slodzes.
- Turpiniet būt aktīvs, kamēr lietojat alli un pēc tā lietošanas.

alli ķermeņa masas samazināšanas programma apvieno kapsulas ar ēšanas plānu un dažādiem līdzekļiem, lai palīdzētu jums saprast, kā ievērot diētu ar samazinātu kaloriju un taukvielu daudzumu, kā arī vadlīnijas aktivitātes palielināšanai.

alli mājaslapā (lūdzu, skat. jūsu valstij specifisko mājaslapu, kas norādīta vietējo pārstāvniecību sarakstā iepriekš) jums sniegtas interaktīvas iespējas, receptes ar zemu tauku saturu, padomus par fizisku aktivitāti un citu noderīgu informāciju, kas palīdzēs jums sasniegt veselīgu dzīvesveidu un ķermeņa masas samazināšanas mērķi, kā arī sīkāku informāciju par ķermeņa masas samazināšanas programmu, kas pielāgota tieši jums.

Apmeklējiet [www.alli.com.lv](http://www.alli.com.lv)