



ORLISTAT BIJ OVERGEWICHT

Vermageren, zelfs enkele kilootjes, heeft een sterk positief effect op je gezondheid. Naast een daling van je bloeddruk, daalt ook je suikerspiegel en je totale cholesterolwaarde. Bovendien gaat gewichtsverlies ook gepaard met een vermindering van gewrichtspijnen en een verhoging van de inspanningstolerantie, wat zoveel wil zeggen dat je conditie erop vooruit gaat. Je voelt je beter in je vel en je zelfvertrouwen neemt toe.

Voor voedingsadvies vraag de folder "Gezond vermageren" aan uw apotheker!

Een evenwichtige en caloriearme voeding zijn een eerste belangrijke stap om enkele kilo's af te vallen. Heb je meer dan enkele kilo's teveel, dan kan het geneesmiddel **orlistat** je verder helpen bij je voornemen te vermageren. Onthou dat dit geneesmiddel enkel werkzaam is wanneer je ook je eet- en leefgewoonten aanpast en dat het enkel geschikt is voor volwassenen, ouder dan 18 jaar, met een Body Mass Index (BMI) ≥ 28 . Je kan zelf je BMI berekenen met onderstaande formule.

Bij velen die een té streng dieet volgen, komen de verloren kilo's er alweer snel bij wanneer ze stoppen met diëten, soms met een paar "extra" kilo's bovenop. Om dit te vermijden is het belangrijk dat je je eetgewoonten niet gedurende een welbepaalde, en dus "korte" periode verandert, maar dat je altijd gezond en evenwicht eet. Ook lichaamsbeweging zorgt ervoor dat je de verloren kilo's niet snel weer bijkomen. Voor een goed resultaat, start je best met je "dieet van gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging" vooraleer je dit geneesmiddel inneemt. Hou dit "dieet" ook vol nadat je het geneesmiddel stopzet. Is het al eventjes geleden dat je je waagde aan sport en wil je de draad hernemen? Raadpleeg je best eerst je arts. Hij zal je veilig op weg helpen!

Bereken je BMI

De BMI of Body Mass Index is een cijfer dat rekening houdt met je gewicht en je lengte. De bekomen waarde geeft aan of je te mager of te dik bent. De BMI is een betrouwbare methode voor volwassenen van 20 tot 65 jaar, maar ze mag niet gebruikt worden voor kinderen, zwangeren, vrouwen die borstvoeding geven of zeer gespierde personen.

$$\begin{aligned} \text{BMI} &= \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Lengte (m)} \times \text{Lengte (m)}} \\ &= \frac{\text{-----}}{\text{-----} \times \text{-----}} \\ &= \text{-----} \times \text{-----} \\ &= \text{-----} \text{ kg / m}^2 \end{aligned}$$

BMI (kg / m ²)	
< 18,5	Je weegt te weinig en hebt last van ondergewicht. Net als een te hoge BMI houdt ook een te lage BMI risico's in voor je gezondheid.
Tussen 18,5 en 24,9	Proficiat, je gewicht is ideaal!
Tussen 25 en 29,9	Je weegt te veel en hebt last van overgewicht. Let op je voeding (beperk vetten en suikers) en beweeg voldoende.
Tussen 30 en 39,9	Je weegt te veel. Men spreekt hier over obesitas. Indien de BMI > 40 spreekt men over morbide obesitas.

Hoe werkt het?

Orlistat werkt ter hoogte van het spijsverteringsstelsel. Door dit geneesmiddel zal het lichaam minder vetten opnemen uit de voeding. De niet opgenomen vetten worden verwijderd via de stoelgang.

Neem dit geneesmiddel niet indien:

- ↑ Je BMI < 28. Studies toonden aan dat bij een BMI < 28 dit geneesmiddel geen positief effect heeft op het gewicht;
- ↑ Je jonger bent dan 18 jaar;
- ↑ Je zwanger bent of borstvoeding geeft;
- ↑ Je allergisch of overgevoelig bent voor **orlistat** of een ander bestanddeel van het geneesmiddel;
- ↑ Je lijdt aan cholestase, een ziekte gekenmerkt door een afsluiting of vernauwing van de galwegen met volgende symptomen: jeuk, vermoeidheid, vette stoelgang, vermagering;
- ↑ Je lijdt aan het chronisch malabsorptiesyndroom. Hierbij heb je problemen met de opname van voedingsmiddelen met volgende mogelijke symptomen: chronische diarree, buikpijn, opgeblazen gevoel, vermoeidheid, vermagering, schilferige huid, blauwe vlekken.

Vooraleer je dit geneesmiddel neemt, moet je je arts raadplegen indien:

- ↑ Je ciclosporine neemt. Dit geneesmiddel wordt gebruikt na een orgaantransplantatie, voor de behandeling van reumatoïde polyartritis of bepaalde huidaandoeningen;
- ↑ Je geneesmiddelen neemt die het bloed verdunnen (warfarine en andere orale anticoagulantia);
- ↑ Je antidiabetica of amiodarone, een geneesmiddel voor de behandeling van hartritmestoornissen, neemt.

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!

Gebruik dit geneesmiddel volgens de aanwijzingen van je apotheker of arts!

Hoe dit geneesmiddel nemen?

Neem dit geneesmiddel drie maal per dag, met water, onmiddellijk voor, tijdens of tot één uur na elk van de hoofdmaaltijden. **Orlistat** moet steeds gecombineerd worden met een matig dieet van caloriearme en vetarme voeding. Sla je een maaltijd over of bevat de maaltijd geen vetten, moet je het geneesmiddel niet innemen. Neem nooit meer dan 1 capsule per keer, ook niet indien je vetrijk eet. Bij een vetrijke maaltijd, kan je na inname van het geneesmiddel meer last hebben van de bijwerkingen van het geneesmiddel (zie verder).

Dit geneesmiddel kan de opname van vetoplosbare vitaminen (A, D, E en K) verminderen. Het is daarom belangrijk dat je evenwichtig en gevarieerd eet met voldoende vers fruit en groenten. Het nemen van een multivitaminepreparaat (dat de vitaminen A, D, E, K en β - caroteen bevat), kan nodig zijn, zeker indien je onevenwicht eet of ingeval van een langdurige behandeling (meer dan 2 maand). Je neemt dit dan best in 2 uur voor of na de inname van **orlistat**, of bij het slapengaan.

Wat bij een vergeten pil?

Heb je minder dan een uur ervoor gegeten, neem dan de vergeten capsule in. Is het langer dan een uur geleden, dan heeft het geen enkele zin de capsule nog in te nemen. Je neemt de volgende capsule zoals gewoonlijk bij de volgende hoofdmaaltijd.

Lees voor meer informatie ook steeds de bijsluiter!

Hoelang moet je het geneesmiddel innemen?

Je mag **orlistat** niet langer dan 6 maanden nemen. Neem je het al 12 weken (3 maanden) en vermager je niet, raadpleeg dan je arts of apotheker. Hij zal nagaan of je het geneesmiddel juist gebruikt en of het nodig is de behandeling alsdusdanig verder te zetten.

Mogelijke bijwerkingen?

Meer dan 1 op 10 personen heeft last van bijwerkingen als winderigheid met of zonder vette vlekken, dringende stoelgang, vette en olieachtige stoelgang of zachte stoelgang. Ongeveer één persoon op tien klaagt van hoofdpijn, incontinentie (stoelgang), vloeibare stoelgang, meer frequente stoelgang of angst (voor de gewijzigde stoelgang).

Deze bijwerkingen zijn te verklaren door de werking van het geneesmiddel dat immers de opname van vetten uit de voeding verhindert. Ze duiken meestal op de eerste 3 maanden van de behandeling en zijn meestal van voorbijgaande aard. Vetarme maaltijden zullen deze bijwerkingen helpen voorkomen of verminderen.

Wat met andere geneesmiddelen?

Vertel je arts en / of apotheker steeds welke andere geneesmiddelen je neemt, ook al zijn dit geneesmiddelen zonder doktersvoorschrift.

Bij ernstige diarree kan de contraceptiepil minder doeltreffend zijn. Gebruik bij diarree een bijkomend voorbehoedsmiddel.

Wat met alcohol?

Er bestaat geen interactie tussen **orlistat** en alcohol. Als je echter een caloriearm dieet volgt, moet je het drinken van alcohol beperken. Alcohol is immers vaak rijk aan calorieën.

Wat met autorijden?

Orlistat heeft geen enkele invloed op je rijvaardigheid en je vermogen om machines te besturen.

Wanneer je arts raadplegen?

Stop het geneesmiddel en raadpleeg onmiddellijk je arts indien je last hebt van:

- ↑ Tekenen van een ernstige allergische reactie: ademhalingsmoeilijkheden, zweten, huiduitslag, jeuk, zwelling van het gezicht, snelle hartslag, bewusteloosheid;
- ↑ Bloedingen ter hoogte van de anus;
- ↑ Blaasjes ter hoogte van de huid;
- ↑ Hevige buikpijn.

Raadpleeg ook je arts indien je:

- ↑ Een geneesmiddel neemt tegen een hoge bloeddruk of een te hoog cholesterolgehalte. Mogelijk moet je arts de dosis hiervan aanpassen;
- ↑ Niet vermager na 12 weken behandeling;
- ↑ Eén van de bijwerkingen erger wordt of indien je last hebt van bijwerkingen die niet vermeld worden in de bijsluiter.

Stempel apotheek

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!