

Orlistat HEXAL® 60mg

PATIENTENRATGEBER

ZUM ABNEHMEN



www.orlistat-hexal.de

A Sandoz Brand

WENIGER GEWICHT BEDEUTET EIN PLUS FÜR DIE GESUNDHEIT UND DAS WOHLBEFINDEN

Sie haben den überflüssigen Pfunden den Kampf angesagt?
Das ist eine gute Entscheidung!

Denn Übergewicht führt häufig nicht nur dazu, dass man sich einfach unwohl in seiner Haut fühlt – oftmals leidet auch die Gesundheit, denn Übergewicht erhöht das Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, hohen Blutdruck oder Schlaganfall. Umso besser, dass Sie jetzt aktiv werden.

Eine Gewichtsabnahme hat
zudem weitere positive Effekte:



Das Wohlbefinden steigt



Die Stimmung wird besser



Die mentale Leistungskraft
wird gestärkt



Das Geheimnis von gesundem Abnehmen ist
eine langfristige Ernährungsumstellung in
Kombination mit regelmäßiger Bewegung.

Nur so können Sie Ihr Wunschgewicht erreichen
und auch langfristig halten.

WENN SIE DAUERHAFT ABNEHMEN WOLLEN, SIND FOLGENDE PUNKTE WICHTIG:



**Kennen Sie Ihren
täglichen Energiebedarf!**

Für eine Gewichtsabnahme müssen Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrauchen.



**Setzen Sie sich
realistische Ziele!**

Niemand schafft es, seine Gewohnheiten von heute auf morgen komplett umzukrempeln. Etwa 0,5 bis 1 kg Gewichtsabnahme pro Woche sind ein realistisches Ziel.



**Halten Sie durch, auch wenn
Ihr Gewicht nur langsam sinkt.**

Dauerhaft niedrigeres Gewicht ist besser, als nach kurzfristigem Erfolg ständig mit dem Jo-Jo-Effekt zu kämpfen.

**EINE DIÄT IST KEIN SPRINT –
NEHMEN SIE SICH ZEIT**



DER ERSTE SCHRITT: BEWEGEN SIE SICH MEHR

Durch körperliche Aktivität, besonders durch Ausdauersportarten wie Walken oder Schwimmen, werden Kalorien verbrannt. Zudem wird durch ein gezieltes Training auch Muskelmasse aufgebaut. Das hilft beim Abnehmen, weil die Muskulatur einen hohen Energieverbrauch hat – und sogar im Ruhezustand Kalorien verbrennt.

So integrieren Sie mehr Bewegung in Ihr Leben:

- Wählen Sie Sportarten aus, die zu Ihnen passen und Ihnen Spaß machen, das erhöht die Motivation durchzuhalten.
- Beginnen Sie mit kleineren Trainingseinheiten, die Sie kontinuierlich steigern.
- Setzen Sie sich regelmäßige und fixe Termine. Am besten verabreden Sie sich mit einem Freund / einer Freundin, gemeinsam Sport zu treiben.
- Machen Sie öfter Spaziergänge an der frischen Luft.

Unterschätzen Sie die Bewegung im Alltag nicht!

Fahrrad statt Auto, zu Fuß statt mit der Bahn, Treppe statt Aufzug – in der Summe haben auch viele kleine Veränderungen einen Einfluss auf den Kalorienverbrauch.

FANGEN SIE MIT EINEM SPAZIERGANG AN UND STEIGERN SIE IHRE TRAININGSZEITEN LANGSAM.



STELLEN SIE IHRE ERNÄHRUNG UM

Für nachhaltige Erfolge ist es wichtig, dass Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umstellen.

- Achten Sie auf eine leicht fett- und kalorienreduzierte, **abwechslungsreiche Mischkost**, d. h. viel Gemüse, Obst, vollwertige Kohlenhydrate und wenig Fleisch.
- Eine tägliche **Kalorienreduktion um 500 kcal** ist bereits ausreichend, um Erfolge in der Gewichtsreduktion zu erzielen.
- **Trinken Sie viel.** Es wird empfohlen, täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder andere kalorienarme Getränke zu sich zu nehmen.

Diese Lebensmittel enthalten etwa 500 kcal

150 g Gummibärchen
2 Weißwürste
100 g Knuspermüsli

ACHTEN SIE AUF KALORIENBOMBEN

Unsere normale Nahrung besteht aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett.

In Magen und Darm wird sie verdaut und kann dann vom Körper aufgenommen werden. Besonders viel Energie und damit Kalorien liefert Fett.

Sie haben sicher schon bemerkt, dass fette Mahlzeiten besonders lange satt machen.

Um Ihr Kalorienlimit zu halten und trotzdem satt zu werden, sollten Sie Lebensmittel zu sich nehmen, die besonders wenig Energie enthalten.

Nachfolgende Tabelle liefert Ihnen einen Überblick über die Energiegehalte der Hauptnährstoffe:

Nährstoff	Energiegehalt
Eiweiß	1 g = 4 kcal (17 kJ)
Kohlenhydrate	1 g = 4 kcal (17 kJ)
Alkohol	1 g = 7 kcal (29 kJ)
Fett	1 g = 9 kcal (37 kJ)



SO SPAREN SIE FETT



Fettreiches gegen...
Salami, Fleischwurst, Wiener Würstchen, Streichwurst
Streichfette wie Butter, Margarine & Co.
Doppelrahmfrischkäse
Vollmilch (3,5 % Fett)
Hart- und Schnittkäse ab 45 % Fett i. Tr. (in der Trockenmasse)
Sahnejoghurt
Quark Doppelrahmstufe
Blätterteigtaschen
Chips
Croissant

...Fettarmes austauschen

Gekochter Schinken, Putenbrust-aufschnitt, Corned Beef, Bratenaufschnitt
Senf, Tomatenmark
Körniger Frischkäse
Fettarme Milch (1,5 % Fett), Buttermilch
Hart- und Schnittkäse mit bis zu 30 % Fett i. Tr. (in der Trockenmasse)
Joghurt mit 1,5 % Fett
Magerquark
Hefekuchen mit Obst
Salzstangen
Vollkornbrot

Lebensmittel	Typische Portion	pro Portion: Energie (kcal)	Fettgehalt (g)
Weizenbrötchen	1 Stück 50 g	137	1
Knäckebrot	1 Scheibe 10 g	32	0,2
Vollkornbrot	1 Scheibe 50 g	98	0,6
Kopfsalat	5 große Blätter 50 g	6	0,1
Paprika	1 mittelgroße 150 g	29	0,3
Tomate	2 Stück 150 g	26	0,3
Tomatenketchup	1 Esslöffel 20 g	21	0,1
Kartoffeln	2 große 200 g	136	0,2
Pommes frites	ca 15 Stück 30 g	87	4,4
Apfel	1 kleiner 90 g	49	0,5
Banane	1 mittelgroße 140 g	123	0,3
Gummibärchen	6 Stück 14 g	46	0
Joghurt fettarm	1 Becher 125 g	59	1,9
Vollmilchschokolade	1 Riegel 20 g	106	6
Pizza Margherita	1/2 Pizza 180 g	389	12,6
Cheeseburger	1 Stück 110 g	330	14,3
Bratwurst (Schwein)	1 Stück 150 g	447	43,2



UNTERSTÜTZEN SIE IHREN DIÄTERFOLG MIT ORLISTAT HEXAL® 60 MG

Orlistat HEXAL® 60 mg ist ein Lipasehemmer in Kapselform. Er hemmt die Fettverdauung und reduziert so die Fettaufnahme aus der Nahrung. Das unverdaute Fett wird dann über den Stuhlgang ausgeschieden.

Orlistat HEXAL® 60 mg kann mit dem 3-fach Effekt Ihre Diät effektiv unterstützen:



Reduziert die Fettaufnahme aus der Nahrung etwa um ein Viertel.



Verringert die Kalorienzufuhr.



Beschleunigt den Diät-Effekt.



So hilft Ihnen Orlistat HEXAL® 60 mg bis zu 50% mehr abzunehmen als mit einer Diät allein.

Orlistat HEXAL® 60 mg ist kein Appetitzügler, wirkt nur im Magen-Darm-Trakt und beeinflusst weder direkt das Gehirn noch das Herz-Kreislauf-System.

DIE ANWENDUNG VON ORLISTAT HEXAL® 60 MG

Das sollten Sie beachten:

- **Wählen Sie einen passenden Startzeitpunkt:** Um die Wirkung von Orlistat HEXAL® 60 mg kennen zu lernen, ist meist ein Wochenende gut geeignet, an dem Sie keine Termine oder Verpflichtungen haben.
- Nehmen Sie eine Kapsel Orlistat HEXAL® 60 mg zu einer **fetthaltigen Mahlzeit** ein, maximal 3 Kapseln pro Tag.
- **Achten Sie auf eine fettreduzierte Ernährung.** Jede Hauptmahlzeit sollte etwa 15 g Fett enthalten (bei einer täglichen Kalorienzufuhr von 1.400 kcal).
- Beachten Sie den Fettanteil genau, denn **zu viel Fett kann zu ernährungsbedingten Begleiterscheinungen führen**, doch etwas Fett ist notwendig für die Aufnahme wichtiger Vitamine und für den guten Geschmack.
- Gerade zu Beginn der Einnahme kann es zu Blähungen oder vermehrtem Stuhldrang kommen. **Das ist oftmals ein Zeichen dafür, dass Sie noch zu fetthaltig essen.**



Orlistat ist der einzige Wirkstoff, der für die medikamentöse Begleittherapie bei Adipositas empfohlen wird.¹

Gut zu wissen:

Pro 2 kg, die Sie durch Diät und Bewegung abnehmen, können Sie zusätzlich noch 1 kg mit Orlistat HEXAL® 60 mg abnehmen.

Mit Orlistat HEXAL® 60 mg ist kein Ersatz von Mahlzeiten nötig:

Auch auf Restaurantbesuche müssen Sie nicht verzichten. Achten Sie auf fettarme bzw. fettarm zubereitete Speisen.

¹ Patientenleitlinie zur Diagnose und Behandlung der Adipositas. 1. Ausgabe Januar 2019. Hinweis: Eine medikamentöse Behandlung sollte nur in Kombination mit einem Basisprogramm aus Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie durchgeführt werden. Medikamente zum Abnehmen sollten erst dann zum Einsatz kommen, wenn mit der Änderung des Lebensstils allein keine Gewichtsreduktion erreicht werden kann.

ERFOLGE SIND DIE BESTE MOTIVATION

Eine Umstellung des Lebensstils ist keine einfache Aufgabe und erfordert Durchhaltevermögen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, auch, wenn die Abnahme vorübergehend stagniert.



Setzen Sie sich realistische Ziele.

Motivieren Sie sich durchzuhalten, in dem Sie auch auf kleinere Teilziele stolz sind und belohnen Sie sich für Ihre Erfolge: vielleicht gönnen Sie sich ein Schaumbad oder ein neues Buch?



Vermeiden Sie zu häufige Gewichtskontrolle.

Eine wöchentliche Kontrolle ist ausreichend und verhindert Frustrationen bei natürlich vorkommenden Gewichtsschwankungen.



Dokumentieren Sie Ihren Erfolg.

Machen Sie zu Beginn eine Bestandsaufnahme und notieren Sie Gewicht und Bauchumfang in einem Tagebuch. Zudem können Sie auch über Fotos Ihre Erfolge im Zeitablauf für sich festhalten.



**MIT DEM RICHTIGEN LEBENSSTIL
UND ORLISTAT HEXAL® 60 MG
SCHAFFEN SIE ES MIT LEICHTIGKEIT
ZUM WOHLFÜHLGEWICHT!**

Orlistat HEXAL® 60 mg

EFFEKTIVE UNTERSTÜTZUNG FÜR EINE FETTREDUZIERTE DIÄT

Hilft Ihnen,
bis zu **50% mehr**
abzunehmen als
mit einer Diät
allein.



MIT 3-FACH-EFFEKT



Fettauf-
nahme

**Reduziert die Fettauf-
nahme aus der Nahrung
etwa um ein Viertel.**



Kalorien

**Verringert die
Kalorienzufuhr.**



Diät-
Effekt

**Beschleunigt
den Diät-Effekt.**

Orlistat HEXAL® 60 mg Hartkapseln: Wirkstoff: Orlistat. **Anwendungsgebiet:** Dient der Gewichtsreduktion und wird bei übergewichtigen Erwachsenen ab 18 Jahren mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 28 od. darüber angewendet. Sollte in Verbindung mit einer fett- und kalorienreduzierten Ernährung angewendet werden. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Mat.-Nr.:** 2/51010600 **Stand:** Oktober 2016 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de

Z: DE/HEX/ORO/0814/0007(2)