

Patientenratgeber zum Thema ABNEHMEN



Orlistat HEXAL® 60 mg

Mit Leichtigkeit zum Wohlfühlgewicht

Arzneimittel Ihres Vertrauens



Mit Orlistat HEXAL® 60 mg
steht Ihnen ein rezeptfreies Arzneimittel zur Verfügung, das Sie beim Abnehmen unterstützt. Es hilft Ihnen, bis zu 50% mehr abzunehmen als mit einer Diät allein.



Das bedeutet für jeweils 2 kg, die Sie durch Diät und mehr Bewegung abnehmen, können Sie zusätzlich noch 1 kg mit **Orlistat HEXAL® 60 mg** abnehmen. **Orlistat HEXAL® 60 mg** ist für übergewichtige Menschen ab 18 Jahren mit einem BMI (Body-Mass-Index) von mindestens 28 geeignet.*

Wichtige Voraussetzung zum Abnehmen mit **Orlistat HEXAL® 60 mg** ist die Änderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten. Denn mit den richtigen Essgewohnheiten und dem richtigen Bewegungsprogramm können Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und auf lange Sicht erhalten.

Der Vorteil der Kombination von Orlistat HEXAL® 60 mg mit Ernährungsumstellung und mehr Bewegung ist:

- Ihre Diät wirkt stärker
- Ihre Diät wirkt nachhaltig
- Ihre Gesundheit wird profitieren

* BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)²

Weniger Gewicht bedeutet ein Plus für die Gesundheit

Nicht nur das Aussehen profitiert vom Abnehmen, auch die Gesundheit. Übergewicht erhöht das Risiko an Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie hohem Blutdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erkranken. Auch die Gelenke werden durch Übergewicht überdurchschnittlich belastet. Eine Gewichtsreduktion verhindert oder lindert Schmerzen in den Gelenken.



Dazu kommen die positiven Effekte einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung:

- **Das Wohlbefinden steigt**
- **Die Stimmung wird besser**
- **Die mentale Leistungskraft wird gestärkt**

Gesund abnehmen

Das bedeutet langsam und nachhaltig, ohne Mangelerscheinungen und Muskelabbau abzunehmen. Diäten gibt es wie Sand am Meer – doch das Geheimnis von gesundem Abnehmen ist eine langfristige Ernährungsumstellung in Kombination mit regelmäßiger Bewegung. Viele „Wundermittel“ helfen vielleicht kurzfristig, sind jedoch weder gesund noch nachhaltig, sondern enden meist nur in dem berühmten Jo-Jo-Effekt. Um Ihr Gewicht zu halten oder abzunehmen, ist es wichtig, Ihren täglichen Energie- bzw. Kalorienbedarf zu kennen. Bereits eine Kalorienersparung von täglich 500 kcal kann Ihr Körpergewicht senken.



Wenn Sie dauerhaft abnehmen wollen, sind folgende Punkte wichtig:

- **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.
- **Regelmäßige Bewegung gehört dazu.** Durch körperliche Aktivität werden Kalorien verbrannt. Mehr Muskelgewebe erhöht den Energiebedarf des Körpers.

Warum Bewegung wichtig ist

Bewegung ist gesund für Muskeln und Knochen, aber auch das Herz-Kreislauf-System und die Psyche werden positiv beeinflusst. **Bewegung** erhöht Ihren Kalorienverbrauch und fördert deshalb die Gewichtsabnahme.



Tipp:

Erhöhen Sie Ihren Energieverbrauch durch möglichst viel Bewegung! Planen Sie Ausdauersportarten wie Joggen, Walken oder Schwimmen im Wechsel mit Gymnastik.

Jede Form von Bewegung ist gut für Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit, auch kleinere Aktivitäten unterstützen Sie bei Ihrem Weg zum Wunschgewicht. Dabei können schon kleine Alltagsaktivitäten das Abnehmen unterstützen, wie z. B. Treppen steigen statt mit dem Aufzug fahren oder Besorgungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen und auf das Auto verzichten.

Weitere Tipps für Ihr Bewegungsprogramm:

- 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.

Langfristige Erfolge kann man nur mit einer konsequenten und dauerhaften Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils erreichen. Dabei kann gesundes Essen durchaus schmackhaft und abwechslungsreich sein.



- **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.

Empfohlene tägliche Kalorienzufuhr während der Diät

Frauen

Geringe körperliche Aktivität	Unter 68,1 kg	1.200 kcal
	68,2 kg – 74,7 kg	1.400 kcal
	74,8 kg – 83,9 kg	1.600 kcal
	84,0 kg und mehr	1.800 kcal

Mittlere körperliche Aktivität	Unter 61,2 kg	1.400 kcal
	61,3 kg – 65,7 kg	1.600 kcal
	65,8 kg und mehr	1.800 kcal

Männer

Geringe körperliche Aktivität	Unter 65,7 kg	1.400 kcal
	65,8 kg – 70,2 kg	1.600 kcal
	70,3 kg und mehr	1.800 kcal

Mittlere körperliche Aktivität	59,0 kg und mehr	1.800 kcal
---------------------------------------	------------------	------------

Geringe körperliche Aktivität: Büroarbeit, Haushalt

Mittlere körperliche Aktivität: ca. 30 Minuten Bewegung oder leichter Sport am Tag

Die Dickmacher

Unsere Nahrung besteht aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett. Im 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 essen bzw. trinken, 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 (30 kJ)
Fett	1 g = 9 kcal (30 kJ)

Angaben zu Lebensmitteln finden Sie in der Tabelle auf Seite 9 und unter www.orlistat-hexal.de

**Die höchste
Energiedichte haben
Fett und Alkohol,
deshalb sollten Sie
darauf so weit wie
möglich verzichten.**



Tipp:

Essen Sie bewusst langsam und kauen Sie gut. Dann brauchen Sie mit einer kleineren Portion genauso lange zum Essen wie die anderen am Tisch. Entscheidend für das Sättigungsgefühl ist nämlich auch die Zeit, die wir mit dem Essen verbringen!

So sparen Sie Fett:

- Entfernen Sie sichtbares Fett (z. B. am Schinken oder Fleisch)
- Entfernen Sie die Haut von Geflügel und Fleischkrusten
- Meiden Sie fettreiche Fleisch- und Wurstwaren, fetten Fisch
- Meiden Sie fettreiche Milchprodukte, Käse mit mehr als 30% Fett in der Trockenmasse
- Auch viele Süßigkeiten enthalten Fett (Schokolade, Nougat, Nüsse)

- Max. 2 Eier/Woche
- Öl für Salat oder zum Braten ganz sparsam verwenden (z. B. 1 Teelöffel)
- Fettarme Zubereitung durch Dünsten und Grillen statt Braten oder Frittieren

Essen Sie fettarme Alternativen:

- Viel Gemüse und Salat mit kleinen Fleischbeilagen
- Goldbarsch und Kabeljau statt Lachs
- Magerer Schinken statt Salami
- Fettarmer Joghurt statt Sahneprodukte
- Obst statt Torte
- Gummibärchen statt Schokolade



Tabelle: Energiegehalt verschiedener Lebensmittel

Lebensmittel	Typische Portion	Energie pro Portion
Brötchen/Brezel	1 Stück 50 g	138 kcal
Knäckebrot	1 Scheibe 10 g	32 kcal
Vollkornbrot	1 Scheibe 50 g	92 kcal
Kopfsalat	5 große Blätter 50 g	4 kcal
Paprika	1 mittelgroße 150 g	10 kcal
Tomate	2 Stück 150 g	24 kcal
Tomatenketchup	1 Esslöffel 20 g	214 kcal
Kartoffeln	2 große 200 g	172 kcal
Pommes frites	Ca. 15 Stück 30 g	80 kcal
Apfel	1 kleiner 90 g	44 kcal
Banane	1 mittelgroße 140 g	123 kcal
Gummibärchen	6 Stück 14 g	46 kcal
Vollmilchschokolade	1 Riegel 20 g	106 kcal
Pizza	½ Pizza 180 g	392 kcal
Hamburger mit Käse	1 Stück 110 g	330 kcal
Currywurst mit Ketchup	1 Stück 150 g	516 kcal
Latte macchiato	1 Glas 200 g	86 kcal
Joghurt fettarm	1 Becher 125 g	59 kcal

Gehen Sie nicht hungrig und ohne Plan einkaufen.

Ihr Kalorienlimit halten Sie am besten ein,

wenn Sie sich genau vornehmen was

und wieviel Sie essen. Informieren

Sie sich in Kalorientabellen

und auf den Packungen

über den Kaloriengehalt.



Durchhalten

Sie wollen etwas für Ihr Aussehen und Ihre Gesundheit tun, deshalb schaffen Sie es: Sie achten auf Ihre Ernährung und sorgen für mehr Bewegung im Alltag. Doch aller Anfang ist schwer, für niemanden ist es einfach, Gewohnheiten zu ändern. Deshalb müssen Sie sich immer wieder motivieren, bis das Neue wieder zur Gewohnheit wird.

Tipp:

Wenn Sie der Hunger überfällt, nicht zu Chips, Kuchen oder Schokoladenriegeln greifen. Vielleicht können Sie Ihre Mahlzeit vorverlegen. Als Snack bieten sich eine halbe Scheibe Vollkornbrot (langsam und intensiv kauen), 1 Becher Magerjoghurt oder etwas Obst an.

Die beste Motivation ist der Erfolg, denn beim Abnehmen will man auch auf der Waage den Erfolg sichtbar messen können. Dabei kann **Orlistat HEXAL® 60 mg** Ihnen helfen: Es verstärkt die Wirkung von Diät und Bewegung um bis zu **50%**. So sehen Sie auf der Waage schneller und dauerhafter Erfolge, und Sie bleiben motiviert, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben!



Wie wirkt Orlistat HEXAL® 60 mg?

Orlistat HEXAL® 60 mg reduziert nicht Ihren Appetit, sondern die Aufnahme der hochkalorischen Nahrungsfette in den Körper:

- **Orlistat HEXAL® 60 mg** inaktiviert im Magen-Darm-Trakt einen bestimmten Anteil der Enzyme, die Fett spalten. Dadurch wird etwa $\frac{1}{4}$ des Nahrungsfettes nicht vom Körper aufgenommen.
- Dieses unverdaute Fett wird auf natürlichem Weg über den Stuhlgang wieder ausgeschieden, d. h. das Fett kann nicht in den Fettzellen gespeichert werden, was auf lange Sicht eine Gewichtsabnahme bewirkt.
- Auf diese Weise hilft **Orlistat HEXAL® 60 mg** die Wirkung Ihrer Diät zu verstärken.



- **Orlistat HEXAL®**
- Ernährung
- Bewegung





Da die Wirkung nur im Magen-Darm-Trakt erfolgt, hat **Orlistat HEXAL® 60 mg** keine Auswirkungen auf das Gehirn oder das Herz-Kreislauf-System und verursacht auch keine Schlafstörungen.

Info:

*Achten Sie während der Einnahme von **Orlistat HEXAL® 60 mg** auf eine fettreduzierte Ernährung, denn durch **Orlistat HEXAL® 60 mg** wird die Fettaufnahme um ein $\frac{1}{4}$ verringert, es wird unverdaut über den Stuhl ausgeschieden.*



- Der Fettanteil sollte ca. 15 g pro Mahlzeit betragen (bei einer täglichen Kalorienzufuhr von 1.400 kcal).
- Beachten Sie den Fettanteil genau, denn zu viel Fett kann zu Nebenwirkungen führen, doch etwas Fett ist notwendig für die Aufnahme wichtiger Vitamine und für den guten Geschmack.
- Sollten zu Beginn der Behandlung Blähungen oder vermehrter Stuhldrang auftreten, könnte es sein, dass Sie den Fettanteil in der Ernährung noch nicht genug reduziert haben.

Orlistat HEXAL® 60 mg und Restaurantbesuche? Kein Problem, wählen Sie fettarme bzw. fettarm zubereitete Speisen. Achten Sie dabei auf kleine Portionen.



Wie wird Orlistat HEXAL® 60 mg angewendet?

- Nehmen Sie 3-mal täglich eine Kapsel **Orlistat HEXAL® 60 mg** zu den Mahlzeiten ein. Sie sollten dabei beachten, dass Sie die empfohlene Fettmenge gleichmäßig auf die drei Mahlzeiten verteilen und diese kalorienreduziert sind.
- Nehmen Sie die Kapsel unmittelbar vor, während oder bis zu 1 Stunde nach jeder Hauptmahlzeit mit Wasser ein.
- Wenn Sie eine Mahlzeit auslassen oder eine Mahlzeit kein Fett enthält, sollten Sie auf die Einnahme von **Orlistat HEXAL® 60 mg** verzichten, da es nur bei fetthaltigen Nahrungsmitteln wirkt.
- Nehmen Sie nicht mehr als 3 Kapseln pro Tag ein.
- Um eine ausreichende Vitaminzufuhr zu gewährleisten, sollten Sie täglich vor dem Schlafengehen ein Multivitaminpräparat mit den Vitaminen A, D, E und K zu sich nehmen.
- Nehmen Sie **Orlistat HEXAL® 60 mg** nicht länger als 6 Monate ein.

Nicht aufgeben!

Nach den ersten Erfolgen einer Gewichtsabnahme kann sich nach einigen Wochen ein Stillstand einstellen, der Sie aber nicht entmutigen sollte. Dieser Stillstand lässt sich dadurch erklären, dass unser Körper gegen eine größere Gewichtsabnahme anzukämpfen versucht, um seine Fettreserven zu halten. Der Stoffwechsel wird gedrosselt, der Energieverbrauch des Körpers verringert sich. Trotz gleichbleibender Kalorienaufnahme fällt die Gewichtsabnahme immer schwerer.

Halten Sie trotzdem durch und überwinden Sie den kurzzeitigen Durchhänger. Geben Sie sich und Ihrem Körper Zeit, sich auf die neuen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten einzustellen.

Tipps zur Motivation:

- Setzen Sie sich realistische Ziele. Motivierend sind auch Teilziele, bei denen Sie sich schon einmal freuen oder sogar belohnen, sobald Sie sie erreicht haben.
- Wiegen Sie sich nicht zu oft. Eine wöchentliche Kontrolle ist ausreichend und verhindert Frustrationen bei Gewichtsschwankungen.
- Führen Sie ein Gewichtstagebuch und tragen Sie regelmäßig Ihr Gewicht ein, um einen Überblick über Ihre Gewichtsabnahme zu haben.
- Setzen Sie sich ein regelmäßiges Bewegungsprogramm zum Ziel. Nutzen Sie die Gelegenheiten im Alltag, z. B. Treppensteigen statt Aufzug, Fahrrad statt Auto.
- Essen Sie nicht unbewusst und unkontrolliert. Machen Sie sich einen Ernährungsplan mit gleichmäßig über den Tag verteilten Mahlzeiten und kaufen Sie gezielt ein.

Mit der richtigen Einstellung (einer angemessenen Ernährung, etwas Bewegung) und **Orlistat HEXAL® 60 mg** schaffen Sie es mit Leichtigkeit zum Wohlfühlgewicht!



Mit 3-fach-Effekt:

- ✓ Reduziert die Fettaufnahme
- ✓ Verringert die Kalorienzufuhr
- ✓ 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.:** 2/51004885 **Stand:** Juni 2012, Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de

Hexal AG

Industriestr. 25 – 83607 Holzkirchen

Fax: 08024/908-1290

E-Mail: service@hexal.com

Internet: www.hexal.de

www.orlistat-hexal.de

Art.-Nr.: 49025230 Stand: 08/2014

Arzneimittel Ihres Vertrauens

