

Orlistat-ratiopharm® 60 mg Hartkapseln

Orlistat

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie. Dieses Arzneimittel ist ohne Verschreibung erhältlich. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, muss Orlistat-ratiopharm® 60 mg jedoch vorschriftsmäßig angewendet werden.

- Bewahren Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.
- Falls Sie nach 12 Wochen Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg keine Gewichtsreduktion erreicht haben, fragen Sie einen Arzt oder Apotheker um Rat. Möglicherweise müssen Sie die Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg beenden.
- Wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind, informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Packungsbeilage beinhaltet:

- 1. Was ist Orlistat-ratiopharm® 60 mg und wofür wird es angewendet?**
- 2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg beachten?**
- 3. Wie ist Orlistat-ratiopharm® 60 mg einzunehmen?**
- 4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?**
- 5. Wie ist Orlistat-ratiopharm® 60 mg aufzubewahren?**
- 6. Weitere Informationen**

1. Was ist Orlistat-ratiopharm® 60 mg und wofür wird es angewendet?



Orlistat-ratiopharm® 60 mg dient der Gewichtsreduktion und wird bei übergewichtigen Erwachsenen ab 18 Jahren mit einem Körpermasse-Index (BMI) von 28 oder darüber angewendet. Orlistat-ratiopharm® 60 mg sollte in Verbindung mit einer fett- und kalorienreduzierten Ernährung angewendet werden.

Der BMI hilft Ihnen zu bestimmen, ob Sie im Verhältnis zu Ihrer Körpergröße ein normales Gewicht haben oder übergewichtig sind. Anhand der folgenden Tabelle können Sie erkennen, ob Sie übergewichtig sind und ob Orlistat-ratiopharm® 60 mg für Sie geeignet ist.

Suchen Sie Ihre Größe in der Tabelle. Falls Sie weniger wiegen als in der entsprechenden Zeile für Ihre Körpergröße angegeben, nehmen Sie Orlistat-ratiopharm® 60 mg nicht ein.

Körpergröße	Körpergewicht
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

Welche Gesundheitsrisiken gibt es bei Übergewicht?

Übergewicht erhöht das Risiko für die Entstehung ernsthafter gesundheitlicher Probleme, wie z. B. Diabetes oder Herzerkrankungen. Auch wenn diese Erkrankungen zunächst nicht dazu führen, dass Sie sich unwohl fühlen, sollten Sie dennoch Ihren Arzt um eine Kontrolluntersuchung bitten.

Wie wirkt Orlistat-ratiopharm® 60 mg?

Der Wirkstoff in Orlistat-ratiopharm® 60 mg zielt auf das Fett in Ihrem Verdauungssystem. Er bewirkt, dass etwa ein Viertel des Fettes aus Ihren Mahlzeiten nicht vom Körper aufgenommen wird. Dieses überschüssige Fett wird mit Ihrem Stuhlgang ausgeschieden. Bei der Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg können ernährungsbedingte Begleiterscheinungen auftreten (siehe Abschnitt 4). Um diese Begleiterscheinungen so gering wie möglich zu halten, sollten Sie während der Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg auf eine fettreduzierte Ernährung achten. Dann hilft Ihnen Orlistat-ratiopharm® 60 mg auch, mehr Gewicht zu verlieren als mit einer Diät allein. Für jeweils 2 kg Körpergewicht, die Sie im Rahmen einer Diät abnehmen, können Sie mit Hilfe von Orlistat-ratiopharm® 60 mg 1 zusätzliches Kilogramm verlieren.

2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg beachten?



Orlistat-ratiopharm® 60 mg darf nicht eingenommen werden

- wenn Sie unter 18 sind.
- wenn Sie schwanger sind oder stillen.
- wenn Sie Ciclosporin einnehmen, z. B. nach einer Organtransplantation, bei schwerer rheumatoider Arthritis und bestimmten schweren Hauterkrankungen.
- wenn Sie Warfarin, Phenprocoumon oder andere Blutverdünnungsmittel anwenden.
- wenn Sie allergisch (überempfindlich) auf Orlistat oder einen der sonstigen Bestandteile von Orlistat-ratiopharm® 60 mg reagieren (siehe 6. „Weitere Informationen“).
- wenn Sie an Cholestase leiden (eine Erkrankung der Leber, bei der der Galleabfluss gestört ist).
- wenn Sie Probleme mit der Nahrungsaufnahme haben (chronisches Malabsorptionssyndrom) und dies von Ihrem Arzt diagnostiziert wurde.

Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg ist erforderlich

- wenn Sie an Diabetes leiden. Informieren Sie Ihren Arzt, damit er gegebenenfalls die Dosierung Ihres Arzneimittels gegen Diabetes anpassen kann.
- wenn Sie an einer Nierenerkrankung leiden. Informieren Sie Ihren Arzt bevor Sie Orlistat-ratiopharm® 60 mg einnehmen, wenn Sie Probleme mit Ihren Nieren haben. Die Anwendung von Orlistat kann Nierensteine bei Patienten mit chronischer Nierenerkrankung verursachen.

Bei Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg mit anderen Arzneimitteln

Orlistat-ratiopharm® 60 mg kann die Wirkung anderer Arzneimittel beeinflussen, die Sie gleichzeitig einnehmen müssen. Bitte informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen oder vor kurzem eingenommen haben, auch wenn es sich um nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel handelt.

Verwenden Sie Orlistat-ratiopharm® 60 mg nicht zusammen mit folgenden Arzneimitteln:

- Ciclosporin: Ciclosporin wird eingesetzt nach Organtransplantationen, bei schwerer rheumatoider Arthritis und bestimmten schweren Hauterkrankungen.
- Warfarin, Phenprocoumon oder anderen Arzneimitteln, die zur Blutverdünnung eingesetzt werden.

Orale Empfängnisverhütungsmittel und Orlistat-ratiopharm® 60 mg

- Die Wirkung von oral einzunehmenden Mitteln zur Schwangerschaftsverhütung („Pille“) wird unter Umständen abgeschwächt oder aufgehoben, wenn Sie starken Durchfall haben. Wenden Sie zusätzliche schwangerschaftsverhütende Maßnahmen an, falls Sie von schwerem Durchfall betroffen sind.

Multivitamine und Orlistat-ratiopharm® 60 mg

- Sie sollten täglich ein Multivitaminpräparat einnehmen. Orlistat-ratiopharm® 60 mg kann die Aufnahme einiger fettlöslicher Vitamine beeinflussen. Das Multivitaminpräparat sollte die Vitamine A, D, E und K enthalten. Um eine Aufnahme der Vitamine sicher zu stellen, sollten Sie vor dem Schlafengehen das Multivitaminpräparat einnehmen. Zu diesem Zeitpunkt werden Sie kein Orlistat-ratiopharm® 60 mg einnehmen.

Bitte wenden Sie sich vor der Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg an Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie:

- Amiodaron zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen einnehmen.
- Acarbose zur Behandlung von Diabetes anwenden.
- ein Schilddrüsenmittel (Levothyroxin) einnehmen, da möglicherweise Ihre Dosis angepasst werden muss und Sie beide Arzneimittel zu unterschiedlichen Zeiten einnehmen müssen.
- ein Arzneimittel gegen Epilepsie einnehmen, da jegliche Änderungen der Häufigkeit und Schwere Ihrer Krampfanfälle mit einem Arzt besprochen werden sollten.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie Orlistat-ratiopharm® 60 mg einnehmen und

- wenn Sie Arzneimittel gegen Bluthochdruck einnehmen, da möglicherweise die Dosierung angepasst werden muss.
- wenn Sie Arzneimittel gegen einen zu hohen Cholesterinspiegel einnehmen, da möglicherweise die Dosierung angepasst werden muss.

Bei Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken

Orlistat-ratiopharm® 60 mg sollte in Verbindung mit einer fett- und kalorienreduzierten Ernährung angewendet werden.

Versuchen Sie, Ihre Ernährungsgewohnheiten bereits vor der Behandlung mit Orlistat-ratiopharm® 60 mg umzustellen. Wie Sie Ihre Kalorienziele und Fettobergrenzen festlegen können, erfahren Sie am Ende von Abschnitt 6. unter „Weitere hilfreiche Informationen“.

Nehmen Sie Orlistat-ratiopharm® 60 mg zu den Mahlzeiten ein. Das bedeutet üblicherweise jeweils 1 Kapsel zum Frühstück, Mittagessen und zum Abendessen. Wenn Sie eine Mahlzeit auslassen oder eine Mahlzeit kein Fett enthält, nehmen Sie keine Kapsel ein. Orlistat-ratiopharm® 60 mg kann nur wirken, wenn die Nahrung Fett enthält. Halten Sie sich an die empfohlene Dosis, auch wenn Sie eine sehr fett-haltige Mahlzeit zu sich nehmen. Wenn Sie die Kapsel in Verbindung mit einer Mahlzeit einnehmen, die zu viel Fett enthält, riskieren Sie ernährungsbedingte Begleiterscheinungen (siehe 4. unter „Wie können Sie ernährungsbedingte Begleiterscheinungen kontrollieren?“). Versuchen Sie daher, während der Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg auf Mahlzeiten mit hohem Fettanteil zu verzichten.

Schwangerschaft und Stillzeit

Sie dürfen Orlistat-ratiopharm® 60 mg nicht einnehmen, wenn Sie schwanger sind oder stillen.

Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen

Auswirkungen auf die Fahrtüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen wurden nicht beobachtet.

3. Wie ist Orlistat-ratiopharm® 60 mg einzunehmen?



Wie können Sie Ihre Gewichtsabnahme vorbereiten?

1. Wählen Sie Ihren Startzeitpunkt

Wählen Sie den Tag Ihrer Anwendung von Orlistat-ratiopharm® 60 mg im Voraus. Um Ihren Körper an die neuen Essgewohnheiten zu gewöhnen, beginnen Sie bereits einige Tage vor der ersten Kapsel-einnahme mit einer kalorien- und fettreduzierten Diät. Führen Sie am besten ein Ernährungstagebuch über das, was Sie essen und trinken. Ernährungstagebücher sind effektiv, da Sie jederzeit nachvollziehen können, was Sie essen, wie viel Sie essen und es Ihnen dadurch wahrscheinlich leichter fallen wird, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu verändern.

2. Setzen Sie sich ein Ziel für Ihre Gewichtsabnahme

Überlegen Sie sich, wie viel Gewicht Sie abnehmen möchten, und setzen Sie sich dann ein Ziel. Ein realistisches Ziel ist eine Gewichtsabnahme von 5 % bis 10 % Ihres Ausgangsgewichtes. Die Gewichtsabnahme kann von Woche zu Woche schwanken. Versuchen Sie, Ihr Gewicht schrittweise und kontinuierlich um etwa 0,5 kg pro Woche zu reduzieren.

3. Setzen Sie sich Ziele für Ihre Kalorien- und Fettaufnahme

Um Ihr Zielgewicht sicher zu erreichen, sollten Sie im Voraus zwei tägliche Ziele festlegen: eins für die Kalorien und eins für Fett. Hinweise hierzu finden Sie am Ende von Abschnitt 6. unter „Weitere hilfreiche Informationen“.

Wie sollten Sie Orlistat-ratiopharm® 60 mg einnehmen?

Erwachsene ab 18 Jahren

- Nehmen Sie 3 x täglich 1 Kapsel ein.
- Nehmen Sie Orlistat-ratiopharm® 60 mg zu den Mahlzeiten ein. Üblicherweise bedeutet dies je eine Kapsel zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Achten Sie darauf, dass diese drei Mahlzeiten ausgewogen, kalorien- und fettreduziert sind.
- Nehmen Sie keine Kapsel ein, wenn Sie eine Mahlzeit auslassen oder wenn die Mahlzeit kein Fett enthält. Orlistat-ratiopharm® 60 mg kann nur wirken, wenn die Nahrung Fett enthält.
- Nehmen Sie Orlistat-ratiopharm® 60 mg unmittelbar vor, während oder bis zu 1 Stunde nach dem Essen ein.
- Schlucken Sie die Kapsel unzerkaut mit etwas Wasser.
- Nehmen Sie nicht mehr als 3 Kapseln pro Tag ein.
- Ernähren Sie sich fettreduziert, um die Wahrscheinlichkeit für ernährungsbedingte Begleiterscheinungen zu verringern (siehe 4. unter „Wie können Sie ernährungsbedingte Begleiterscheinungen kontrollieren?“).
- Versuchen Sie, sich mehr zu bewegen, bevor Sie mit der Einnahme der Kapseln beginnen.

Körperliche Aktivität ist ein wichtiges Element eines Programms zur Unterstützung der Gewichtsabnahme. Denken Sie daran, im Vorfeld Ihren Arzt zu fragen, wenn Sie körperliche Betätigung nicht gewohnt sind.

- Bleiben Sie während der Einnahme und auch nach Beendigung der Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg körperlich aktiv.

Wie lange sollten Sie Orlistat-ratiopharm® 60 mg einnehmen?

- Orlistat-ratiopharm® 60 mg sollte nicht länger als 6 Monate eingenommen werden.
- Wenn Sie nach 12 Wochen Anwendung von Orlistat-ratiopharm® 60 mg keine Reduktion Ihres Gewichts feststellen können, fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker um Rat. Unter Umständen müssen Sie die Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg beenden.
- Bei einer erfolgreichen Gewichtsabnahme geht es nicht darum, nur kurzfristig die Ernährung umzustellen und dann wieder zu den alten Gewohnheiten zurückzukehren. Um erfolgreich abzunehmen und das neue Gewicht zu halten, sollte man seinen Lebensstil ändern. Dazu gehört eine Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten.

Wenn Sie eine größere Menge Orlistat-ratiopharm® 60 mg eingenommen haben als Sie sollten

Nehmen Sie pro Tag nicht mehr als 3 Kapseln ein. Falls Sie zu viele Kapseln eingenommen haben, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Wenn Sie die Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg vergessen haben

Wenn Sie die Einnahme einer Kapsel vergessen haben:

- Wenn weniger als 1 Stunde seit der letzten Mahlzeit vergangen ist, holen Sie die Einnahme der Kapsel nach.
- Wenn mehr als 1 Stunde seit der letzten Mahlzeit vergangen ist, nehmen Sie keine Kapsel ein.

Warten Sie bis zur nächsten Mahlzeit, und nehmen Sie die nächste Kapsel dann wie üblich ein.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?



Wie alle Arzneimittel kann Orlistat-ratiopharm® 60 mg Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Die meisten mit der Einnahme von Orlistat-ratiopharm® 60 mg verbundenen häufigen Nebenwirkungen (z. B. Blähungen mit und ohne öligem Austritt, plötzlicher oder vermehrter Stuhldrang und weicher Stuhl) sind auf den Wirkmechanismus zurückzuführen (siehe 1. „Was ist Orlistat-ratiopharm® 60 mg und wofür wird es angewendet?“). Ernähren Sie sich fettreduziert, um diese ernährungsbedingten Begleiterscheinungen besser kontrollieren zu können.

Schwerwiegende Nebenwirkungen
Es ist nicht bekannt, wie häufig diese Nebenwirkungen auftreten.

