

Unterstützung beim Abnehmen: Orlistat 60 mg



Übergewicht ist weitaus mehr als nur ein äußerliches Problem, denn es birgt zudem erhebliche gesundheitliche Risiken. Unterstützen Sie also Ihren Kunden durch Ihre Beratung in der Apotheke bei seiner Gewichtsreduktion.

Die deutsche Bevölkerung wird immer dicker. Mehr als zwei Drittel der erwachsenen Männer sind derzeit übergewichtig, 18 Prozent sind sogar adipös (fettleibig). Bei den Frauen sieht es ähnlich aus. Jede zweite ist von Übergewicht und knapp 20 Prozent sind von Fettleibigkeit geplagt. Und selbst Kinder und Jugendliche leiden zunehmend unter dem gewichtigen Problem. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Übergewicht und Adipositas nach dem Body-Mass-Index (BMI). Der BMI errechnet sich aus dem Quotienten aus Körpergewicht und dem Quadrat der Körpergröße (kg/m^2). Bei einem BMI ab 25 spricht man von Übergewicht, ab einem BMI von 30 von Adipositas.

Selber schuld? Die Ursachen für die übermäßigen Pfunde sind vielfältig. Prinzipiell kommt es zu Übergewicht, wenn die tägliche Kalorienzufuhr langfristig den körpereigenen Energieverbrauch übersteigt und damit eine positive Energiebilanz vorliegt. Konkret bedeutet dies, dass eine hohe Energiezufuhr über die Nahrung bei geringerem Verbrauch von überschüssiger Energie über körperliche Aktivität eine Ablagerung in Form von Fett bewirkt. Die Betroffenen ernähren sich oftmals zu kalorienreich und/oder bewegen sich zu wenig. Weitere Faktoren können zu einer Gewichtszunahme beitragen: Zu hoher Fettanteil in der Nahrung, Stress, zu wenig Schlaf, endokrine Erkrankungen (z. B. Schilddrüsenunterfunktion) oder bestimmte Medikamente (z. B. Glukokortikoide, Betablocker, Neuroleptika, einige Antidepressiva, Antidiabetika). Nicht zu vergessen ist die genetische Veranlagung, die eine größere Rolle

spielt, als man vor wenigen Jahren noch gedacht hatte.

Erhöhtes Risiko für lebensbedrohliche Erkrankungen Üppige Körpermaße sind aber nicht nur ein kosmetisches Problem. Übergewichtige und adipöse Menschen sind durch die vielen Kilos in ihrer Be-

weglichkeit eingeschränkt und verspüren oft Schmerzen im Rücken, in der Hüfte oder in den Knien. Zudem kommt es öfters zu Gelenkverschleiß (Arthrose). Starkes Schwitzen, Kurzatmigkeit, Schlafstörungen und schnelle Erschöpfung sind weitere unangenehme Begleitphänomene. Aber auch die Psyche leidet erheblich. Besonders junge Frauen fühlen sich oft in ihrem Selbstwertgefühl maßgeblich beeinträchtigt. Schlimmer noch ist aber, dass mit jedem Kilo zu viel auf der Waage das Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Tumore steigt. Dabei wächst das individuelle Gesundheitsrisiko nicht nur mit dem Ausmaß des Übergewichts (BMI-Wert). Entscheidend ist auch, wo das Fett sitzt.

Die Gefahr lauert im Bauch Übermäßiges Bauchfett (viszerales Fett) umgibt lebenswichtige Organe im Bauchraum. Viszerales Fett ist besonders stark mit gesundheitlichen Folgen assoziiert und erhöht das Morbiditätsrisiko stärker als das Ge-

samtgewicht. Der Bauchumfang auf Taillenhöhe (1 cm über dem Bauchnabel) ist ein einfacher Indikator für überschüssiges Bauchfett. Bei einem Taillenumfang über 88 cm bei Frauen bzw. 102 cm bei Männern spricht man von deutlicher abdominaler Adipositas, bei der das Risiko für gewichtsbedingte Folgeerkrankungen stark erhöht ist. Ein leicht erhöhtes Risiko ist aber schon bei Werten über 80 cm (Frauen) bzw. über 94 cm (Männer) zu verzeichnen. Gemeinhin wird diese Fettansammlung am Bauch als Apfeltyp bezeichnet. Sie wird vom Birnentyp unterschieden, bei dem das Fett besonders an Gesäß,

Hüfte und Oberschenkel lokalisiert ist und das Risiko für Stoffwechsel- und Gefäßerkrankungen etwas günstiger betrachtet wird. Männer haben ein wesentlich höheres Risiko als Frauen, einen Apfelbauch zu entwickeln. Auch begünstigt das Alter die Bildung von viszeralem Fett, da der Stoffwechsel mit zunehmender Anzahl von Lebensjahren immer träger und damit auch der Fettabbau verlangsamt wird. Daher tritt bei Frauen inneres Bauchfett vermehrt nach den Wechseljahren auf.

Risiko im Kombipack Das unterschiedliche Gesundheitsrisiko der verschieden verteilten Fettpolster beruht auf ihrer andersgearteten Stoffwechselaktivität. Das viszerale Fett ist im Gegensatz zum Fett, das direkt unter der Haut liegt (subkutanes Fett), stoffwechselaktiv und sondert eine Reihe von Substanzen wie Entzündungsproteine und Hormone ab. Einige von diesen wirken sich wiederum negativ auf die Arterien aus, wodurch das Risiko für Thrombose und Schlaganfall ansteigt. Zudem setzt das Bauchfett Fettsäuren frei, die in die Leber gelangen, wodurch die Verstoffwechslung von Glu- ►

»Viszerales Fett korreliert besonders eng mit gesundheitlichen Risiken.«

► kose und Fetten im Körper gestört wird, was den Typ-2-Diabetes oder Bluthochdruck auslösen kann. Das gemeinsame Auftreten von Übergewicht mit einer Fettansammlung am Bauch, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2 wird als metabolisches Syndrom bezeichnet. Jede dieser Erkrankungen stellt schon für sich ein Risiko für Arteriosklerose und damit für Gefäßerkrankungen dar. In Kombination verstärken sie sich noch, weshalb auch vom tödlichen Quartett gesprochen wird.

UMFASSENDES GEWICHTSMANAGEMENT

Die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) stellt darüber hinaus gemeinsam mit der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG), der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) ein gestuftes Programm zum Gewichtsmanagement in ihren Leitlinien zur Prävention und Therapie der Adipositas vor. Einzelheiten können unter www.adipositas-gesellschaft.de/leitlinien.php nachgelesen werden.

Viszerales Fett zum Schmelzen bringen Vor diesem Hintergrund steigt mit jedem Gramm überflüssigem viszeralem Fett das Risiko für lebensgefährliche Stoffwechsel- und Gefäßerkrankungen. Andererseits hat sich gezeigt, dass selbst wenn man nur wenig Gewicht verliert, die Menge des inneren Bauchfetts und die damit verbundenen Risiken sinken. Auch können die gewichtsassoziierten Erkrankungen bereits durch einen geringen Gewichtsverlust deutlich gelindert oder sogar geheilt werden.

Die Reduktion des viszeralen Fetts konnte eindrucksvoll in einer dreimonatigen Studie mit dem Antiadipositem Orlistat gezeigt werden [1]. So führte die Einnahme von 60 Milligramm Orlistat in Verbindung mit einer kalorien- und fettreduzierten Diät bei 70 Prozent der übergewichtigen und adipösen Probanden

zu einer signifikanten Senkung des inneren Bauchfetts. Die Studienteilnehmer verloren über den Untersuchungszeitraum im Mittel nicht nur sechs Prozent ihres Körpergewichts, sondern auch zehn Prozent des viszeralen Fetts gegenüber ihrem Ausgangswert. Weitere Ergebnisse: Der Bauchumfang nahm im Durchschnitt um 4,7 cm ab und der BMI wurde um zwei BMI-Einheiten verringert.

Erfolgreich und dauerhaft abnehmen Schon ein moderates Abnehmen von fünf bis zehn Prozent des Körpergewichts kann die Gesundheit und das seelische Wohlbefinden deutlich fördern und ist dem Streben nach dem Normalgewicht vorzuziehen. Daher sollten nicht strenge Diäten mit schnellem Gewichtsverlust das Ziel sein. Vielmehr ist eine grundlegende Änderung des Lebensstils notwendig, um dauerhaft erfolgreich abzunehmen. Langfristig gehören dazu vor allem eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung, sodass eine langsame Gewichtsabnahme in Maßen erreicht werden kann. Damit kann auch die Wahrscheinlichkeit erhöht werden, den erzielten Gewichtsverlust nach der eigentlichen Abnehmphase aufrechtzuerhalten. Zudem werden Nebenwirkungen einer starken Reduktion der Kalorienzufuhr wie fallender Blutdruck, vorübergehende Erschöpfung und Schwindel sowie das Auftreten von Gallensteinen vermieden.

Erfolgreiches Gewichtsmanagement Bei der Ernährungsumstellung können die Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) als Orientierung dienen. Danach sollten die Betroffenen in erster Linie einen höheren Anteil an Kohlenhydraten verzehren. Bei den Fetten sollte gespart und möglichst pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren bevorzugt werden. Außerdem sollten die ausgewählten Lebensmittel einen hohen Wasser- und Ballaststoffgehalt, aber niedrigen Zuckerge-

halt aufweisen. Körperliche Aktivität und Bewegung begleitend zur Ernährungsumstellung bewirken zwar nicht zwangsläufig einen größeren Gewichtsverlust, da es neben dem Verlust an Fettmasse zu einer Zunahme der Muskelmasse kommt. Mehr Bewegung führt aber zu einer Steigerung des Grundumsatzes, da die vergrößerte Muskulatur den Kalorienverbrauch erhöht, was für die Aufrechterhaltung des Gewichtsverlustes hilfreich ist. Verhaltenstherapeutische Maßnahmen können dazu beitragen, ein angemessenes Ess- und Bewegungsverhalten langfristig zu erlernen. Unter bestimmten Voraussetzungen kann es auch sinnvoll sein, begleitend Medikamente einzusetzen.

Welches Mittel ist das richtige?

Es gibt eine Vielzahl von Diätmitteln auf dem Markt, die zur Unterstützung einer Gewichtsabnahme angepriesen werden. Dennoch empfehlen die deutschen Fachgesellschaften keines dieser Mittel, da bislang keine gesicherte Wirkung für die angebotenen Nahrungsergänzungsmittel oder Medizinprodukte in Studien nachgewiesen werden konnte. Zu diesem Ergebnis kommt auch eine kürzlich durchgeführte Studie des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen [2]. In dieser Untersuchung wurden insgesamt neun Nahrungsergänzungsmittel und Medizinprodukte zum Abnehmen getestet. Dazu wurde 189 Probanden mit Übergewicht über acht Wochen jeweils eines der Schlankheitsprodukte oder ein Placebo verabreicht. Die Testpersonen, die eines der Diätmittel einnahmen, verloren zwischen einem halben und zwei Kilo. Die Placebo-Probanden nahmen durchschnittlich eineinhalb Kilo ab, woraus geschlossen wurde, dass keines der getesteten Produkte einen besseren Effekt als das Scheinmedikament hat.

Sicher und wirksam Im Gegensatz dazu sind aber auch Präparate zum Abnehmen verfügbar, bei de-

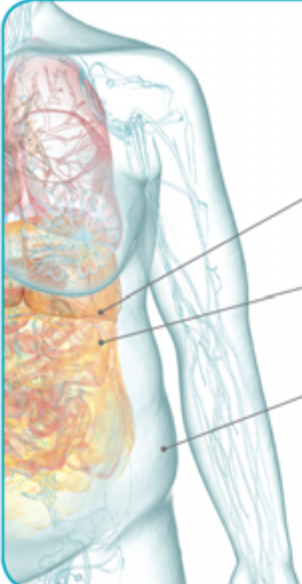
nen Wirksamkeit und Unbedenklichkeit durch klinische Studien nachgewiesen wurden, und die daher eine Zulassung als Arzneimittel erhalten haben. Es gibt sie inzwischen nicht nur in verschreibungspflichtiger Form, sondern es existiert seit April 2009 auch ein rezeptfreies Präparat mit 60 Milligramm Orlistat (alli®). Es ist das erste EU-weit zugelassene rezeptfreie Arzneimittel zur Gewichtsreduktion. Der Wirkstoff kann nachweislich helfen, bis zu 50 Prozent mehr an Körpergewicht zu verlieren als mit einer Diät allein. Die niedrigere Dosierung mit 60 Milligramm kann Übergewichtige beim Abnehmen wirkungsvoll unterstützen, bei weniger ernährungsbedingten Begleiterscheinungen im Vergleich zu der verschreibungspflichtigen Dosierung mit 120 Milligramm Orlistat. Das in Apotheken erhältliche, rezeptfreie Medikament ist zur Behandlung von Erwachsenen mit einem BMI von 28 oder darüber zugelassen und sollte in Verbindung mit einer leicht hypokalorischen, fettreduzierten Ernährung angewendet werden.

Ganzheitliches Therapiekonzept

Mit Orlistat 60 mg ist es möglich, Gewicht und damit erwiesenermaßen auch viszerales Fett zu verlieren. Das Schwinden der Pfunde auf der Waage und der augenscheinlich reduzierte Bauchumfang führen dem Anwender die positiven Effekte beim Abnehmen deutlich vor Augen. Das Arzneimittel belohnt Abnehmwillige aber nicht nur mit schnellen Erfolgserlebnissen. Eingebettet in ein umfassendes Begleitprogramm fördert es zusätzlich die Motivation zu einer langfristigen Lebensstilveränderung, die unabdingbare Voraussetzung für dauerhafte Erfolge beim Abnehmen und Halten des Gewichts sind. Die dem Medikament beigefügten Informationsbroschüren mit Bewegungstipps, Ernährungsvorschlägen und Rezeptideen sowie einem Ernährungstagebuch sind Bestandteil eines ganzheitlichen Therapiekonzeptes, das Abnehmwillige wirkungs-

voll bei einer dauerhaften Umstellung der Ernährung und des Bewegungsverhaltens unterstützt. Da eine gesündere Ernährung und körperliche Betätigung wichtige Bestandteile eines Programms zur Gewichtsreduktion sind, empfiehlt der Hersteller, bereits vor Beginn der Orlistat-Behandlung mit einer leicht fettreduzierten und hypokalorischen Kost zu beginnen. Auch sollten diese Lebensgewohnheiten nach Beendigung der Therapie mit dem Lipasehemmer beibehalten werden. Auch auf der Internetseite finden Verwender umfangreiche Unterstüt-

Dadurch kann ein Teil der Nahrungsfette in Form von Triglyceriden nicht mehr zu resorbierbaren freien Fettsäuren und Monoglyceriden hydrolysiert werden. Mit einer dreimal täglichen empfohlenen Einnahme von 60 Milligramm Orlistat unmittelbar vor, während oder bis zu einer Stunde nach jeder Hauptmahlzeit werden somit etwa 25 Prozent der zugeführten Nahrungsfette nicht resorbiert und damit unverdaut mit dem Stuhl ausgeschieden. Die doppelte, verschreibungspflichtige Dosierung an Orlistat erhöht diesen Anteil lediglich auf etwa 30 Prozent.



Eine aktuelle 3-Monats-Studie¹ mit Orlistat 60 mg hat gezeigt:

- Bei mehr als **70%** konnte das viszerale Fett reduziert werden.
- Das viszerale Fett wurde um durchschnittlich **10%** reduziert.
- Der Bauchumfang nahm im Durchschnitt um **4,7 cm** ab.
- Der Body-Mass-Index (BMI) wurde um **-2 BMI-Einheiten** verringert.

© GlaxoSmithKline

zung, wie zum Beispiel Rezepte, Bewegungsübungen und ein Diskussionsforum mit mehreren Tausend Teilnehmern.

Hemmt die Fettaufnahme Orlistat wirkt nicht zentral und ist somit kein Appetitzügler, der unerwünschte systemische Nebeneffekte aufweist. Die Substanz entfaltet ihre Wirkung vielmehr lokal im Magen-Darm-Trakt und beeinflusst dort die Fettresorption. Orlistat bindet kovalent an den aktiven Serin-Rest der fettverdauenden Enzyme (Lipasen), wodurch die Lipasen aus Magen und Bauchspeicheldrüse spezifisch und lang anhaltend gehemmt werden.

Auf eine fett- und kalorienreduzierte Ernährung achten

Die nicht resorbierten Fette führen unter Umständen zu einem fettigen, öligen Stuhl (Fettstuhl). Außerdem entwickeln sich durch den Abbau der Fette durch die Darmflora Gase, die sich in Form von Blähungen und Bauchschmerzen bemerkbar machen können. Diese ernährungsbedingten Begleiterscheinungen hängen unmittelbar von der zugeführten Fettmenge ab. Daher wird den Verwendern angeraten, ausnahmsweise keine Kapsel einzunehmen, wenn etwas fettreicher gegessen wird, da sonst die gastrointestinalen Nebenwirkungen eintreten können und ►

► Durchfälle möglich sind. Generell sollte zur Begrenzung der Nebenwirkungen fettreduziert gegessen werden. Dabei wird empfohlen die Fettzufuhr auf ca. 15 bis 19 Gramm pro Mahlzeit zu beschränken. Andererseits wirkt die Substanz nur, wenn die Nahrung Fett enthält, sodass auf die Einnahme von Orlistat verzichtet werden kann, wenn eine Mahlzeit ausgelassen wird oder das Essen gar kein Fett aufweist.

kungsmechanismus zu einer Einschränkung der Resorption der Vitamine A, D, E und K kommen. Zum Ausgleich der Resorptionsverluste ist daher die Einnahme eines Multivitaminpräparates vor dem Schlafengehen empfehlenswert.

Für manche Abnehmwillige ist Orlistat nicht geeignet. So darf der Lipasehemmer nicht von Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren sowie von Schwangeren und Stillenden angewendet werden, da für diesen Personenkreis nicht genügend Daten zur Wirksamkeit und Sicherheit existieren. Ebenso ist Orlistat für Patienten, die mit Ciclosporin behandelt werden oder die Warfarin sowie andere orale Antikoagulantien (Vitamin-K-Antagonisten) einnehmen, kontraindiziert. Kontraindikationen bestehen auch bei einer bekannten Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile sowie bei Patienten mit einer chronischen Störung der Nahrungsresorption (Malabsorptionssyndrom) oder einer Störung des Galleabflusses (Cholestase). Da bei der Einnahme von Levothyroxin, antiepileptischen Arzneimitteln und Acarbose Wechselwirkungen möglich sind, sollte Orlistat nicht zeitgleich mit den genannten Medikamenten eingenommen werden. In diesen Fällen sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Anpassung der Medikation Diabetiker sowie Patienten mit Bluthochdruck oder erhöhten Cholesterinspiegeln sollten vor Beginn der Therapie mit Orlistat den Arzt konsultieren, da sich die Krankheitsbilder durch die Gewichtsreduktion verbessern können und somit eine Dosisreduktion der genannten Dauermedikation notwendig werden kann.

Last but not least Orlistat sollte nicht länger als sechs Monate eingenommen werden. Falls nach zwölf Wochen kein Gewichtsverlust eingetreten ist, sollte der Arzt oder Apotheker um Rat gefragt werden.

Fazit Mit Orlistat lassen sich in Kombination mit einer leicht fettreduzierten Ernährung und mehr körperlicher Bewegung Abnehmerfolge erzielen. Neben der Gewichtsreduktion kommt es auch zu einem Abbau des viszeralen Fetts, sodass auch damit verbundene gesundheitliche Risiken wie Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzkrankheiten und Diabetes effektiv verringert werden können. Da die erwünschten Wirkungen aber bei Missachten der Ernährungsempfehlungen zu unerwünschten gastrointestinalen Begleiterscheinungen führen können, welche die Compliance des Verwenders gefährden, ist eine diesbezügliche Beratung des Patienten sinnvoll. Eine intensive Betreuung des Patienten kann auch zu einer langfristigen Änderung seines Lebensstils motivieren. Eine gute Unterstützung zu einem veränderten Ernährungsverhalten und vermehrter körperlicher Aktivität bieten die Informationsbroschüren und das Begleitprogramm auf der Internetseite des Präparates. ■

- [1] Beaver J et al. Orlistat 60 mg in conjunction with diet provides significant reduction in visceral adipose tissue. Poster presented at: 1st International Congress on Abdominal Obesity, 2010, Hong Kong.
- [2] Ellrott T et al (2010) Obesity Reviews 11 (s1): 43.

Claudia Fischer, Pharmazeutin / Freie Fachjournalistin

VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN NACH DEN 10 REGELN DER DGE

1. Vielseitig essen
2. Getreideprodukte – mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm „5“ am Tag
4. Täglich Milch und Milchprodukte; einmal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Vorsichtsmaßnahmen Weiterhin sollte darauf aufmerksam gemacht werden, dass bei eventuell auftretenden Durchfällen die Wirksamkeit von hormonellen Verhütungspäparaten (Pille) herabgesetzt sein kann. Der Hersteller rät daher, zusätzliche schwangerschaftsverhütende Maßnahmen zu treffen, um dem möglichen Versagen der oralen Kontrazeptiva beim Auftreten von schwerer Diarrhö vorzubeugen. Sicherheitshalber sollte auch auf eine ausreichende Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen geachtet werden. Mit Orlistat kann es aufgrund des Wir-

alli 60 mg Hartkapseln. Wirkstoff: Orlistat. – Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält: Wirkstoff: 60 mg Orlistat. Sonstige Bestandteile: Mikrokristalline Cellulose (E 460), Poly(O-carboxymethyl)stärke, Natriumsalz, Povidon (E 1201), Natriumdodecylsulfat, Talkum, Gelatine, Indigocarmin (E 132), Titandioxid (E 171), Sorbitanlaurat, Schellack, Eisen(II,III)-oxid (E 172), Propylenglycol, Polysorbat 80. Anwendungsgebiete: Zur Gewichtsreduktion von Erwachsenen mit Übergewicht (Body-Mass-Index BMI $\geq 28 \text{ kg/m}^2$) in Verbindung mit einer leicht hypokalorischen, fettreduzierten Ernährung. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile, gleichzeitige Behandlung mit Ciclosporin, chronisches Malabsorptionssyndrom, Cholestase, Schwangerschaft, Stillzeit, gleichzeitige Behandlung mit Warfarin oder anderen oralen Antikoagulantien. Nebenwirkungen: Sehr häufig: Ölige Flecken, Flatulenz mit Stuhlabgang, Stuhldrang, fettiger öliger Stuhl, Abgang öligen Sekrets, Flatulenz, weicher Stuhl. Häufig: Unterbauchschmerzen, Stuhlinkontinenz, flüssige Stühle, vermehrter Stuhlgang, Beklemmungen. Häufigkeit nicht bekannt: Verringerung des Prothrombin und erhöhte INR, Überempfindlichkeitsreaktionen wie anaphylaktischer Schock, Bronchospasmus, Angioödem, Pruritus, Exanthem und Urtikaria, Divertikulitis, Pankreatitis, leichte Rektalblutungen, Oxalat-Nephropathie, Hepatitis, Cholelithiasis, Erhöhung der Transaminasen und der alkalischen Phosphatase, bullöses Exanthem. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, D-77815 Bühl