

# Vény nélkül kapható fogyókúra szer

**Az egyetlen vény nélkül is kapható fogyókúra készítmény bevezetése alkalmából a GlaxoSmithKline gyógyszercég tudományos találkozót szervezett a sajtó képviselőinek. Az elhízás gyógyszeres kezeléséről dr. Pados Gyula egyetemi docens, a helyes diétáról Antal Emese, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke, az Alli nevű új termékéről pedig Palotai Zoltán, a GSK marketingigazgatója tartott előadást.**

Az új termék nem más, mint a zsírfelszívódást gátló, 120 mg hatóanyagot tartalmazó formában már tíz éve kapható, vényköteles orlisztát 60 mg-os változata. Szedésével 50%-kal lehet többet fogyni, mint pusztán a gyógyszer alkalmazása mellett kötelező csökkentett kalóriatartalmú, zsírszegény diéta betartásával (Alli nélküli 2 kg fogyás a tabletta szedése mellett 3 kg lehet) – tájékoztatott Palotai Zoltán.

A szer azon túlsúlyos embereknek ajánlott, akiknek testtömegindexe nagyobb vagy egyenlő 28-nál, és úgy érzik, készen állnak a fogyókúrára, de szívesen vennének egy kis segítséget, hogy hamarabb elérhessék a kívánt eredményt.

A készítmény alkalmazása ugyanis kötelezővé teszi az elhatározott zsírszegény étrend betartását, mert aki a gyógyszeres kúra közben mégis elcsúszol, és pl. megeszik egy hamburgerből és sült krumpliból álló, 80 g zsírt tartalmazó ebédet, annak kellemetlen mellékhatásokkal, leginkább súlyos hasmenéssel kell számolnia.

Az Alli európai uniós engedéllyel rendelkezik, kétféle kiszerelésben, 84, illetve 42 db kapszulát tartalmazó dobozban került piacra, ára kb. 390 Ft kiadási jelent naponta.

## INTERNETES PLUSZSEGÍTSÉG

Palotai Zoltán a készítmény bevezető kampányáról is szót ejtett, melynek része egy testsúlycsökkentést segítő honlap. Az alliprogram.hu weboldalon a fogyasztók egyrészt általános információkat találhatnak elhízásról, az Alli termékéről és annak hatásmechanizmusáról, a kúrára való felkészülés részleteiről, valamint a helyes alkalmazás módjáról, emellett pedig interaktív támogató eszközöket: személyre szabható támogató programot, BMI-kalkulátort, testmozgás-gyakorlatokat bemutató videót, recepteket és étrendtervezőt találhat-

nak. A recepttár – emelte ki a marketingigazgató – az átlagos magyarországi közértekben is elérhető alapanyagokból készíthető ételeket tartalmaz.

## FOGYÓKÚRA GYÓGYSZERREL

Az orlisztát lokálisan, az emésztőrendszerben fejti ki hatását, meggátolja a zsírok felszívódását (a zsírfelszívódáshoz szükséges lipáz enzimet gátolja), csak elenyésző mértékben kerül be a vérkeringésbe, és – 15 európai országban végzett felmérés alapján – 1 év alatt akár 10,2 kg fogyáshoz is hozzásegítheti a diétázót – tájékoztatta a hallgatóságot Pados doktor, majd áttekintést nyújtott a fogyókúrárt segítő gyógyszerek történetéről. Az ilyen céllal gyártott készítmények 80 éves múltta tekintenek vissza: az elsőként erre a célra alkalmazott efedrin hatóanyagot 1924-ben fedezték fel a kutatók. A gyógyszeres fogyókúra első eszközei közé sorolható amfetaminszármazékok – bár jók voltak az étvágycsökkentésben – idegrendszeri, szív- és érrendszeri mellékhatásaik, valamint a 20%-os hozzászokási arány következtében nem maradtak sokáig népszerűek. Ettől kezdve számos készítmény csillantotta fel a reményt a nehezen fogyó nők és férfiak számára, melyeket később többnyire kedvezőtlen mellékhatásprofiljuk miatt ki is vontak a forgalomból: ilyen szer volt pl. a Preludin, a Gracidin, a Desopimón, az Adipex és a '90-es évek Isolipanja, mely szívbillentyűhibákat okozott.

Jelenleg két hatásos receptköteles szer van forgalomban Pados doktor elmondása szerint: a 90-es évek végétől kapható, telítettségérzést fokozó szibutramin és a zsírfelszívódást gátló orlisztát.

A szibutramin a központi idegrendszerre hat, de biztonságosabb az amfetaminkészítményeknél. Az erre vonatkozó vizsgálatok alapján 1 év alatt 10,2 kg fogyáshoz segítheti a

diétázót, szedése ugyanakkor idegrendszeri feszültséget, pulzus- és vérnyomás-emelkedést okozhat. (Ezért szívbetegség és magas vérnyomással élők számára ellenjavallt.)

## A HATÁSOS DIÉTA EGÉSZSÉG-ÜGYI ALAPSZABÁLYAI

Az egészséges és hatásos diétára vonatkozóan Antal Emese elmondta: a dietetikus szakma által legjobbnak ítélt testsúlycsökkentő étrend összetétele megegyezik az egészséges táplálkozásban javasoltakkal. A nőknek általában 1200 kcal, a férfiaknak 1500 kcal napi bevitel eredményezhet fogyást, és az elfogyasztott tápanyag összetevőinek megoszlása optimálisan: 50–55% szénhidrát, 15–20% fehérje és 30e%-nál kevesebb zsír. A helyes táplálkozás, illetve életmód 12 pontját a szakember a következőkben állapította meg:

1. Változatos étrend.
2. Teljes kiőrlésű lisztből készült, barna pékáruk fogyasztása.
3. Naponta többször nyers gyümölcs vagy zöldség-, főzelékféle fogyasztása.
4. Napi rendszerességű tej, tejtermék, hús, illetve húskészítmény bevitel.
5. Édességek, desszertek mérsékelt fogyasztása.
6. Hetente tengeri hal fogyasztása.
7. 1,5–2 l folyadékbevitel.
8. Zsírszegény táplálkozás.
9. Étkezés közben kevés só felhasználása.
10. Naponta 4-5-ször, a napi mennyiséget egyenletesen elosztva megenni.
11. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek.
12. A helyes táplálkozás mellett szükség van a rendszeres testmozgásra is.

Antal Emese fogyókúrában alkalmazható apró fogásokat is felsorolt. Ajánlotta például, hogy a testsúlycsökkentés elősegítése érdekében álljunk meg a főzés közbeni kóstolgatást, a könnyen elkészíthető ételeket preferáljuk (hogy ne töltsünk sok időt a konyhában), segíthet továbbá a lassú evés, az étkezések közbeni gyümölcsfogyasztás, a magas alkoholtartalmú italok mellőzése, az étkezések előtti nagyobb mennyiségű folyadékbevitel, és az, ha már a vásárlásnál olyan alapanyagokat választunk, amelyekből kalória- és zsírszegény menüt készíthetünk.

RADNAI ANNA