

## A LESZOKÁS UTÁNI SÚLYGYARAPODÁS MEGELŐZÉSE

A dohányzásról való leszokás egyetlen negatív következménye a testsúly növekedése. 100 leszokott dohányosból kb. 80 tapasztalja, hogy többet nyom a mérlegen, mint korábban. A tudományos adatok szerint a férfiak átlagosan 2,8 kg-ot a nők átlagban 3,8 kg-ot hízik. Sokak számára ez visszatartó lehet annak ellenére is, hogy a dohányzásról való leszokás előnyei nagymértékben ellensúlyozzák a súlynövekedéssel együtt járó enyhe egészségi rizikó növekedését. A súlynövekedést megelőzheti vagy mérsékelheti.

### MIÉRT NŐ MEG A TESTSÚLY A DOHÁNYZÁS ABBAHAGYÁSÁKOR?

A dohányzásról való leszokás következtében számos változás áll be az Ön és a szervezete működésében. Ezek egyik következménye, hogy megváltozhatnak az étkezési szokásai és a szervezete anyagcseréje. Az alábbiakban röviden bemutatjuk, hogy miért eredményezheti a dohányzásról való leszokás a testsúly növekedését egyeseknél, és ez hogyan előzhető meg vagy hogyan mérsékelhető.

- 1. Az étkezés a dohányzás helyettesítője (pótlék):** Amikor a dohányzást étkezéssel helyettesíti, akkor könnyen növekedhet a testsúlya. Éppen ezért fontos, hogy ezekben az esetekben alacsony kalóriatartalmú rágcsálnivalót válasszon.
- 2. Ízlelés változása:** Az ízérzékelés intenzívebbé válhat, így az ételek ízletesebbek, illatosabbak és így vonzóbbak lesznek. Emiatt az elfogyasztott táplálék mennyisége is nő. Érdemes tudatosan törekedni arra, hogy kisebb adagot szedjen a tányérjára, és lehetőleg ne szedjen másodszer.
- 3. Anyagcsere visszaállása az eredeti szintre:** A dohányosokat magasabb alapanyagcsere szint jellemzi. A dohányzás abbahagyását követően az anyagcsere szintje visszaáll a korábbi alacsonyabb szintre. Az alacsonyabb energia felhasználás következtében a felesleges energia zsírként elraktározódik.
- 4. Kevesebb energia:** Sok dohányos sokkal fáradtabbnak érzi magát a leszokás alatt, emiatt kevésbé aktív, így kevesebb energiát használ fel a fizikai aktivitás révén.
- 5. Megnövekedett étvágy:** Lehetséges, hogy korábban azért is dohányzott, hogy csökkentse az étvágyát, és így a kívánatos szinten tartsa a testsúlyát. A leszokás következtében gyakrabban jelentkezik az éhség érzet és az étvágya is megnőhet. Mivel az éhség természetes jelzése annak, hogy a szervezetnek szüksége van táplálékra, a kulcs ebben az esetben az, hogy a leszokás alatt megtanulja helyesen kezelni az éhséget hízás nélkül.
- 6. Édesség utáni sóvárgás:** Sok kábítószer, így a nikotin is hatással van a szervezet cukorháztartására. A leszokás következtében csökken a vércukorszint, ami kiválthatja az édesség utáni fokozott sóvárgást.

### NÉHÁNY ÖTLET AZ ÉTKEZÉSEKHEZ:

- Fogyasszon kisebb adagokat (pl. használjon kisebb tányérokat)!
- Egyen lassan, próbáljon meg az utolsó lenni az asztalnál!
- Egyen kisebb falatokat! Rágja meg alaposan, és közben figyeljen az étel ízére és állagára!
- Igyon sok vizet az étkezés során!
- Ne szedjen másodszer, ne repetázzon!
- Gyümölcsöt fogyasszon desszert gyanánt, vagy hagyja el a desszertet!
- Amint befejezte az étkezést, álljon fel az asztaltól!
- Étkezés után válasszon nemdohányzó tevékenységet: menjen el sétálni egyet, mosson fogat, mosogasson, rágózzon cukormentes rágóval, alakítson ki étkezés utáni szokásokat. Az étkezés befejezése komoly rizikót jelenthet a dohányzásra.

## NÉHÁNY ÖTLET ARRÓL, HOGY MIT TEHET AZ ÉTKEZÉSEK KÖZÖTT:

A dohányzásról leszokás kezdetben megnöveli az erős sóvárgást valamilyen rágcseálnivaló iránt. Különösen megnövekedhet az édesség utáni sóvárgás. Néhány ötletet gyűjtöttünk össze azért, hogy megelőzhesse túl sok édes nassolni való fogyasztását:

- Engedélyezzen magának korlátlan mennyiségű nyers zöldséget vagy egyes gyümölcsöket, almát, sárgarépát, zellerszálat, koktél paradicsomot, uborkaszeleteket, brokkolit, karfiolt és így tovább! Tartsa ezeket a hűtőben legelől, hogy könnyen elérhetőek legyenek!
- Mindig legyen magánál cukormentes rágógumi, cukormentes cukorka vagy más hasonló. Egyszerre csak egyet, és azt is minél hosszabb idő alatt fogyasszon el!
- Engedélyezzen magának korlátozott mennyiségű alacsony kalóriatartalmú rágcseálnivalót! Ilyen lehet a ropi, a kétszersült, a puffasztott magvak (rizs, búza), esetleg kismennyiségben aszalt gyümölcsök. Kerülje el a magas cukor vagy zsírtartalmú rágcseálnivalót. Tiltottnak tekintheti a chips-eket, a süteményeket, az olajos magvakat (pl. mandula, sós vagy sótlan mogyoró, diófélék, pisztácia, hántolt tökmag, hántolt szoty), mert ezek rendkívül magas energiatartalommal bírnak.
- Tartózkodjon az alkoholtól! Az alkoholos italok igen sok kalóriát tartalmaznak, ráadásul az alkohol csökkenti az önkontrollt, ami falásrohamhoz vagy dohányzáshoz vezethet.
- Ne tartson otthon magas kalóriatartalmú nassokat legalább 3-6 hónapig a leszokást követően. Ha ez nem lehetséges, akkor tartsa ezeket elzárva, nehezen elérhető helyeken.
- Kérje meg barátait és családtagjait, hogy ne kínálják étellel.
- A leszokás elején érdemes kerülni azokat a helyzeteket, ahol nagy kalóriatartalmú rágcseálnivalókat szolgálnak fel.
- Tanácsos magával vinnie az egészséges rágcseálnivalókat a munkahelyére vagy bárhova.
- Foglalja le magát például valamilyen hobbival, javítson meg mindent otthon, ami elromlott, varrjon, végezzen házimunkát, stb.

## NÉHÁNY TOVÁBBI ÖTLET AHHOZ, HOGY ALACSONYAN TARTSA A TESTSÚLYÁT:

- A Függetlenség Napját úgy érdemes meghatározni, hogy az ne olyan ünnepek elé essen, amikor rendszerint magas kalóriatartalmú ételeket szokás fogyasztani. A kísértés túlságosan nagy lenne.
- Mérje meg a testsúlyát naponta, mindennap ugyanakkor például reggel fürdés után. Ha feljegyzi mindennap a súlyát, akkor ez jobban tudatosítja Önben a változásokat.
- Igyon nagyon sok folyadékot, vizet, cukormentes üdítőket! Vigyázzon, mert a szénsavas üdítők, a jeges tea és egyes gyümölcslevek nagyon magas cukortartalmúak, és óhatatlanul, észrevétlenül sok felesleges kalóriát vihet be ezekkel az italokkal.