

Rauchfrei ohne Gewichtszunahme

Rauchen ist eine der größten Gesundheitsgefahren unserer heutigen Zeit. Mehr als 200 giftige Stoffe im Tabakrauch sorgen für ein erhöhtes Krebsrisiko und für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für ein geschwächtes Immunsystem u.a.m. In Folge des Rauchens kommt es auch zu einer gesteigerten Stoffwechselleistung, die bei einer Raucherentwöhnung auf ein Normalmaß heruntergefahren werden muss. So kommt es in einigen Fällen zu einer Gewichtszunahme. Mit einigen Tricks und Tipps können Sie dieser Entwicklung aber erfolgreich entgegensteuern.

Tipps für eine "rauchfreie Ernährung"

- ▶ Essen Sie nicht immer dann, wenn Sie zur Zigarette gegriffen hätten. Kauen Sie Kaugummi, nehmen Sie einen Lutscher oder trinken Sie schluckweise Wasser.
- ▶ Ein kleines Spielzeug beschäftigt Ihre Hände.
- ▶ Bewegung erhöht die Stoffwechselleistung und wirkt auf diese Weise einer Gewichtszunahme entgegen.
- ▶ Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zur Vorbeugung einer Gewichtszunahme. Wasser, Schorlen (Mischungsverhältnis 1:3), Früchte- und Kräutertees sind empfehlenswerte Getränke, von denen mind. 1,5l pro Tag getrunken werden sollten.
- ▶ Trinken Sie über den Tag verteilt. Das sättigt und entgiftet gleichzeitig den Körper.
- ▶ Wenn der Konsum von Kaffee oder Alkohol für Sie gleichzeitig mit dem Anzünden einer Zigarette verbunden ist, sollten Sie auf Kaffee oder auf Alkohol oder auf beides zunächst verzichten.
- ▶ Mindestens die Hälfte der Getreideprodukte sollte in Form von Vollkornprodukten gegessen werden. Der Ausmahlungsgrad eines Mehls bestimmt den Nährstoffgehalt d.h. ein Mehl mit hoher Typenzahl ist ernährungsphysiologisch wertvoller.
- ▶ Gemüse und Obst sollte sich vielfältig und entsprechend der Saison im Speiseplan wiederfinden. Da während der Zubereitung von Gemüse oder auch Obst wertvolle Substanzen verloren gehen, sollte Obst und Gemüse überwiegend in roher Form täglich gegessen werden.
- ▶ Obst und Gemüse liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die mit ihrem antioxidativen Charakter einen zusätzlichen Schutzschild vor Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen bieten. Die Regel "5 am Tag" gibt Ihnen dabei vor, dass 5 Portionen Obst und Gemüse täglich verzehrt werden sollten.
- ▶ Bei Milch und Milchprodukten sowie Fleisch und Wurst sollten fettarme Produkte bevorzugt werden, damit die tägliche Fettaufnahme das Optimum nicht überschreitet.
- ▶ Langsames und genussvolles Essen gibt dem Gehirn eine bessere Rückmeldung bzgl. des Sättigungsgrades.
- ▶ Süßigkeiten bzw. zuckerreiche Produkte sowie fettreiche Produkte sollten in kleinen Mengen in den täglichen Speiseplan eingebaut werden, um Heißhunger-Attacken zu vermeiden.
- ▶ Planen Sie Ihre Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten im Voraus und kaufen Sie dementsprechend ein. Vermeiden Sie so eine Überbevorratung und Einkauf mit Hungergefühl.

Eine Kur mit Schüßler Salzen kann helfen, Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die beiliegende Broschüre zeigt Ihnen den Weg.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie all Ihre Ziele erreichen.
Ihr Team der Spitzweg Apotheke