



## Ernährung

Rauchen kann zu einem erhöhten Bedarf Ihres Körpers an Vitamin C und Vitamin B<sub>12</sub> führen. Um diesem gerecht zu werden, können Sie Vitamine einnehmen oder, noch besser, direkt an die Quelle gehen:

Natürliches Vitamin C ist in Gemüse wie Tomaten und Brokkoli und in Vitamin C-reichen Zitrusfrüchten wie Orangen und Grapefruit enthalten.

Vitamin B<sub>12</sub> findet sich in Milch und Milchprodukten.

Auch kann die Ergänzung Ihrer Ernährung um weitere Nahrungsstoffe Ihrer Gesundheit während des Entzugs helfen:

- Vitamin B<sub>1</sub> (in ganzen Getreidekörnern und Nüssen)
- Vitamin E (in Ölen und Margarine)
- Beta-Karotin (in gelben Früchten und Gemüsesorten)
- Vitamin A (in dunkelgrünen und gelben Gemüsesorten und in Milch und Milchprodukten).

---

## Gewichtszunahme vermeiden

Obwohl manche Menschen zunehmen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, liegt der Durchschnitt nur bei 5 Pfund. Nur 3,5 % der Menschen, die aufhören, nehmen mehr als 20 Pfund zu. Nachstehend finden Sie einige Tipps, wie Sie Ihr Gewicht nach dem Aufhören halten. Überlegen Sie, welche der Aussagen auf Sie zutrifft und welcher der Vorschläge Sie für am hilfreichsten ist.

### **„Ich fing an, zu Esse, und konnte nicht aufhören.“**

Das Verlangen, zu Essen, ist ein typisches, aber kurzes Stadium des Nikotinentzugs. Wenn Sie sich entscheiden, mit dem Rauchen aufzuhören, legen Sie sich einen Vorrat an kleinen Imbissen mit wenig Kalorien an: Ungebuttertes Popcorn, frisches Obst, Gemüse und zuckerfreie Bonbons sind zum Beispiel eine gute Wahl.

### **„Ich verhielt mich so toll und begann, mich mit Essen zu belohnen.“**

Es ist gut, sich zu belohnen. Sie sollten dies tatsächlich regelmäßig tun -- aber nicht mit Essen! Kaufen Sie sich stattdessen von dem Geld, das Sie durch Ihr Nicht-Rauchen gespart haben, ein Geschenk. Oder tun Sie etwas, das Sie schon immer tun wollten, wie zum Beispiel einen Tanzkurs besuchen oder Tennisstunden nehmen.

### **„Ich entwickelte einen Heißhunger auf Süßes.“**

Wenn Sie einen Heißhunger auf Süßes entwickeln, befriedigen Sie diesen durch frisches Obst. Eine Orange oder Mandarine ist ein guter Trick. Oder probieren Sie eine andere Geschmacksrichtung. Essen Sie etwas Saures. Derartige Nahrungsmittel können häufig das Verlangen nach etwas Süßem stillen.

### **„Einfaches Essen schmeckte so gut, ich fand es schwer, mit dem Essen aufzuhören.“**

Nachdem Sie mit dem Rauchen aufhören ist es möglich, dass Sie Dinge intensiver schmecken als zu der Zeit, als Sie noch geraucht haben. Einfachste Nahrungsmittel – selbst Brot – kann wesentlich besser schmecken. Es ist in Ordnung, wenn Sie sich ein wenig mit diesen einfachen Freuden verwöhnen, so lange Sie mit diesem reichhaltiger gedeckten Tisch vorsichtig umgehen.



**„Mein Appetit hat gewaltig zugenommen.“**

Mit dem Rauchen aufzuhören verbessert sowohl Ihre Gesundheit wie auch Ihren Appetit. So lange Sie Ihren Appetit mit gesunder, kalorienarmer Nahrung stillen, sollten Sie keine Probleme mit Ihrem Gewicht bekommen. Falls jedoch Probleme auftreten, versuchen Sie, häufiger oder länger Sport zu treiben.

**„Essen erscheint mir als die einzige Möglichkeit, das Zittern loszuwerden.“**

Wenn Sie aufgrund des Entzugs zittern, versuchen Sie, dem nicht mit kalorienreichem Essen zu begegnen. Schlürfen Sie stattdessen den ganzen Tag über Wasser und essen Sie viel rohes Gemüse.

**„Ich esse genauso viel wie zu der Zeit, als ich rauchte, und nehme dennoch zu.“**

Niemand kann genau sagen, warum dies passiert, aber bei einer sehr kleinen Gruppe von Menschen trifft dies zu. Sie müssen nun nicht zu einer drastischen Diät greifen. Ein kleines bisschen weniger Nahrung und/oder etwas mehr Sport sollten Ihnen helfen, Ihr Gewicht im Griff zu behalten.

**„Ich esse, weil ich etwas im Mund haben möchte.“**

Versuchen Sie es mit zuckerfreiem Kaugummi oder Bonbons, mit rohem Obst oder Gemüse.

---

### **Weitere Tipps, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden**

- Essen Sie das Gleiche wie üblich, aber reduzieren Sie die Größe der Portionen.
- Arbeiten Sie daran, Ihr Essverhalten zu verlangsamen – lernen Sie, den Geschmack und die Konsistenz Ihrer Nahrung wirklich zu genießen.
- Verwenden Sie Milch mit niedrigem Fettgehalt, Mager- oder 1- bis 2-prozentige Milch und verwenden sie fettfreie Trockenmilch beim Kochen.
- Ersetzen Sie Imbisse mit vielen Kalorien oder viel Zucker durch Obst und rohes Gemüse.
- Binden Sie in Ihre Ernährung geeignetes Obst oder Gemüse zusammen mit Vollkornbrot und Getreide ein.
- Essen Sie häufiger – Sie werden seltener wirklich hungrig sein oder zuviel essen.
- Vermeiden Sie Gewaltkuren, die Ihnen wichtige Nährstoffe rauben und kaum Sättigungswert haben.
- Verwenden Sie beim Kochen möglichst trockene Zubereitungsweisen wie zum Beispiel backen oder grillen – wenn Sie in der Pfanne braten, trocknen Sie das Fett immer wieder vom Fleisch ab.
- Fügen Sie beim Kochen keinen Saucen oder Fette hinzu.
- Knabbern Sie kalorienarme Nahrungsmittel wie Sellerie- oder Karottenstifte.
- Verwenden Sie beim Kochen und bei einem Imbiss mit Obst Käse mit niedrigem Fettgehalt wie Ricotta, Parmesan, Romano, Mozzarella und Edamer. Verfeinern Sie Salate mit geriebenem Käse anstelle fett- und kalorienhaltiger Dressings.
- Greifen Sie zu Nahrungsmitteln wie Nüssen mit Schalen oder Obst, das geschält werden muss – Dies erfordert etwas Arbeit und verringert die Nahrungsaufnahme.
- Setzen Sie sich zum Ziel, das Gewicht zu halten – nicht zu reduzieren – wenn Sie mit dem Rauchen aufhören.