

► Rauchstopp ohne «gewichtige» Folgen



► Unterstützung

Ernährungsberatung

Wenn Sie Fragen zum Essen haben, wenden Sie sich an eine diplomierte Ernährungsberaterin oder einen diplomierten Ernährungsberater. Falls Sie in Ihrer Region keine Adresse finden, fragen Sie beim Schweizerischen Verband diplomierter Ernährungsberater/innen SVDE an:

Telefon 031 313 88 70
E-Mail service@svde-asdd.ch

Ein Onlineprogramm zum Abnehmen ist ebalance.ch. Das Ziel ist eine gesunde Balance zwischen Energiekonsum und Energieverbrauch. Für die Teilnahme ist eine kostenpflichtige Mitgliedschaft nötig. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre. Schwangere oder stillende Frauen sollten sich nicht anmelden. Personen mit einem BMI (Body Mass Index) unter 20 werden nicht akzeptiert.

► Rauchstopplinie

Falls Sie sich nach dem Rauchstopp noch nicht sattelfest fühlen und einen Rückfall befürchten, dann lassen Sie sich von den Beraterinnen und Beratern der Rauchstopplinie einen erfolgversprechenden Weg zur Absicherung des Erreichten vorschlagen.

Für Anrufe in **Deutsch, Französisch** und **Italienisch** ist die Rauchstopplinie unter der Nummer **0848 000 181** montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Festnetz).

Fast alles zum Thema Tabakprävention finden Sie auf der Homepage der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention: www.at-schweiz.ch

Für die Sprachen **Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch** und **Türkisch** gibt es je eine eigene Telefonnummer:

0848 183 183 Albanisch
0848 184 184 Portugiesisch
0848 185 185 Spanisch
0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch
0848 187 187 Türkisch

Wer die entsprechende Nummer wählt, erhält innerhalb von 48 Stunden den Anruf einer Fachperson der Rauchstopplinie.



at Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention
Haslerstrasse 30 3008 Bern

Zusätzliche Informationen und Broschüren:
Telefon 031 599 10 20 Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch www.at-schweiz.ch

Text: Christine Gafner Gestaltung: Hanspeter Hauser Druck: Atze AG

Überreicht durch:

© AT Schweiz 9.2013/3000/Nr. 47



mobile.at-schweiz.ch

► Zigarette weg – super! Gewicht zugelegt – schlecht!

Sie haben sich entschlossen, mit Rauchen aufzuhören. Ein guter Entscheid. Das Wegfallen des Rauchzwangs wird sich sehr bald befreiend für Körper und Psyche auswirken.

Sie wissen, dass der Rauchstopp oft mit einer Gewichtszunahme verbunden ist. Was Sie dagegen tun können, lesen Sie hier.

► Keine Panik!

Das Nikotin führt dazu, dass sich der Stoffwechsel verändert. Nikotin verbraucht Energie. Somit hatten Sie, während Sie rauchten, nicht Ihr Normalgewicht, sondern ein durch Nikotin vermindertes. Da Sie dies aber als Ihr Normalgewicht betrachtet haben, gehen Sie davon aus und wären über eine Gewichtszunahme wohl nicht glücklich.

Nach dem Rauchstopp an Gewicht zulegen kann verschiedene Ursachen haben. Die Veränderung des Stoffwechsels ist nur eine davon. Nikotin befriedigt auch das Hungerbedürfnis und das Bedürfnis nach Zucker.

Gegen jede dieser Ursachen gibt es Massnahmen, also kein Grund zu verzweifeln.

► Probleme? – Lösungen!

«Ich esse nicht mehr als vor dem Rauchstopp. Die Waage zeigt aber eine Gewichtszunahme an.»

Fact: Wenn kein Nikotin mehr zugeführt wird, verbrennt der Körper weniger Kalorien.

Was tun: Wenn Sie als Übergangslösung zum Ausschleichen aus der Nikotinsucht nikotinhalige Medikamente oder Bupropion oder Vareniclin verwenden, vermindert sich die Gewichtszunahme. Sie können sich an eine reduzierte Nahrungsaufnahme gewöhnen und das Problem in Schach halten. Aber nach Ende der medikamentösen Therapie verschwindet diese Wirkung wieder.

«Seit ich zu rauchen aufgehört habe, habe ich mehr Hunger.»

Fact: Nikotin befriedigt das Hungergefühl.

Was tun: Beruhigen Sie Ihren Magen durch kalorienarmes faserreiches «Füllmaterial», das gut gekaut werden muss.

«Plötzlich habe ich eine unbändige Lust nach Süßigkeiten.»

Fact: Nikotin befriedigt das Bedürfnis nach Zucker.

Was tun: Ersetzen Sie Konditoreiprodukte durch Früchte, Karotten... Fruchtzucker in Früchten ist harmloser als raffinierter Zucker in Speisen mit viel Mehl, Butter und Eiern.

«Das Essen schmeckt mir seit dem Rauchstopp wieder besser.»

Fact: Ihre Geschmacks- und Geruchsnerve erholen sich, seit sie vom Zigarettenrauch nicht mehr beeinträchtigt werden.

Was tun: Werden Sie (wieder) zum Feinschmecker. Nicht die Quantität, sondern die Qualität ausgeglichener Ernährung soll zur Richtschnur werden.

Trinken Sie mindestens 1.5 Liter Wasser täglich.