magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 31. 5. 2017 | tla

Přestat kouřit a netloustnout? Těžké, ale jde to

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prestat-kourit-a-netloustnout-Tezke,-ale-jde-to__s10012x10401.html

Nikotin stimuluje nervový systém, zrychluje metabolismus a zvyšuje energetickou potřebu těla. Zahnat závislost na této energizující látce a nepřibrat i 10kg navíc je proto těžké, že nejde o to "jen" přestat kouřit, ale i zvládnout nutkavé zobání a žvýkání čekoholi.

Zdroj: Přestat koužit a netloustnout ze Shutterstock.com

Jak nejjednodušeji a hlavně natrvalo přestat?

Rozhodnutí se svým oblíbeným rituálem-zlozvykem skoncovat pro milovníky tabáku není jednoduché. Obzvláště, pokud slastně inhalují tabákový kouř

dlouhodobě. **Náhlý nedostatek látek v něm obsažených ovlivní organismus jak po stránce fyzické, tak psychické.**

Za neustálou potřebu zapálit si další a další cigaretu stojí nikotin obsažený v cigaretovém kouři. **„Nikotin je velmi vysoce návyková látka, která kuřáka nutí pokračovat ve svém zlozvyku přesto, že velmi dobře zná rizika, která s sebou kouření pro lidský organismus přináší,“** vysvětluje psycholožka a nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Paradoxně nikotin není látkou, která by tělu extrémně škodila. Po vdechnutí kouře z cigarety se ale rychle dostává do krve a následně do mozku, uvádí se že již po deseti vteřinách, a působí stimulačně. **„Kuřáci popisují, že zlepšuje jejich koncentraci, zlepšuje náladu, soustředění. Dále také snižuje pocit hladu, což je při odvykání jedna z velkých svízelí,“** říká Zuzana Douchová a připomíná, že spolu s nikotinem do sebe člověk dostává stovky dalších látek, z nichž u většiny jsou prokázány karcinogenní účinky či jejich neblahý vliv zejména na kardiovaskulární a hormonální systém.

Jak zahnat hlad a abstinenční příznaky

Po rozhodnutí s cigaretami skočit, je největším problémem právě v nutkání jíst. Exkuřáci se snaží abstinenční příznaky zahánět nejrůznějšími laskominami, a to

často ve stejných intervalech, v nichž byli zvyklí dát si na uklidnění svoji dávku nikotinu.

„Rozhodne-li se člověk přestat s kouřením, neměl by se stydět požádat o pomoc odborníka, zejména jde-li o člověka, který kouření holdoval dlouhé roky a kouřil opravdu hodně,“ doporučuje psycholožka. Zároveň říká, že každý po típnutí poslední cigarety by si měl uvědomit, že chce-li být opravdu úspěšný, měl by si nastavit celkově nový životní styl, aby se co nejméně dostával do starých stereotypů, kdy byl zvyklý sáhnout po krabičce a zapalovači. **„Je tedy potřeba hledat náhradní činnost za chvíle strávené s cigaretou mezi prsty. A nemělo by se jednat o jídlo, především ne o sladkosti či uzeniny,“** uvádí Zuzana Douchová.

Proč se při odvykání objevují chutě a člověk tloustne?

Statistiky uvádějí, že člověk přibere kolem pěti až osmi kilo. Je to jednoduché… Nikotin zrychluje metabolismus a zároveň stimuluje nervový systém, čím zvyšuje energetickou potřebu těla. **„Mimo jiné také tlumí činnost chuťových buněk, které se zpětně při odvykání aktivují. Při správně nastaveném režimu ale přibrat nemusí, nebo jde o dvě až tři kila a**

navíc jen krátkodobě,“ upozorňuje Zuzana Douchová.

Jak puzení dát si něco dobrého místo cigarety zahnat?

Ideální je změnit aktivitu, pokud jste chodili dopoledne na deset minut do kuřárny, domluvte se šéfem, že stejný čas věnujete procházce. Stačí obejít budovu či dvůr, kde pracujete. Místo sladkostí zvolte na zajídání ideálně zeleninu, nakrájejte si do krabiček či sáčků různé sezónní druhy a dejte si je namísto zavrhnuté cigarety.

Úprava jídelníčku je vhodná prevence zvýšení hmotnosti

„Po rozhodnutí skoncovat s kouřením by se změnou životního stylu měla být i úprava jídelníčku. Popisuje se, že by energetický příjem měl být snížen o 800 až 1000 kilojoulů, což odpovídá například polovině balíčku polomáčených sušenek či dvěma bílým jogurtům,“ poukazuje právě na zrádnost nahradit cigaretu cukrovinkami Zuzana Douchová.

Den by člověk měl začínat snídaní a kromě dalších dvou hlavních jídel by měl

mít dvě svačiny a v případě, že byl silným kuřákem i druhou lehkou večeři. **„Přesné rozvržení jídelníčku pro člověka, který přestává kouřit je potřeba připravit na míru. Záleží na pohlaví, jeho hmotnosti, na práci kterou dělá a také na tom, zda se rozhodne při odvykání využít léky či náhradní nikotinovou léčbu,“** dodává Zuzana Douchová. Léto je však pro takový životní krok naprosto ideální, je k dispozici dostatek zeleniny a ovoce a jídelníček si můžeme upravit po vzoru Italů, Francouzů či Řeků – na talíř naložit velké množství zeleniny, přidat bílkovinu jako je libové maso, polotučné sýry, luštěniny, vajíčka, a přidat olivy a ořechy jako zdroj kvalitních tuků. Přílohou pak může být celozrnné pečivo.

Přidat pohyb

Změna životního stylu by neměla spočívat jen v jídle, ale také v pohybu. **Není potřeba začít podávat extra výkony, zvlášť pokud nejste zvyklí pravidelně sportovat.** Stačí pravidelná svižná procházka, sednout na kolo a užít si hodinu šlapáním do pedálů, zajít do fitka na rotoped, do bazénu. Určitě ne se strhat, a pak si ze zoufalství s bolavými svaly zapálit.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz