

## Essen

15/12/2005

Sie haben sich entschieden, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie haben sich ein schweres Ziel gesetzt, das viel **Mut und Optimismus** erfordern wird!

Am besten ist es, **schlagartig** aufzuhören. Auch wenn das schwierig erscheinen mag, wird sich das Ergebnis schneller und nachhaltiger einstellen. In den **ersten Tagen** werden Sie sich **wirklich besser** fühlen. Nikotinersatz zu finden, ist besser, als den Nikotinkonsum schrittweise zu reduzieren.

Vorsicht, **Essen kann eine wirkliche Gefahr darstellen**. Die physische Gewichtszunahme aufgrund von Zigarettenverzicht ist sehr relativ. Trotzdem laufen Sie Gefahr, den Tabakverbrauch durch erhöhte Nahrungsaufnahme zu kompensieren und dem Naschen zu verfallen.

**Vorsicht...**

Nach wenigen Tagen der Entwöhnung werden Ihr Geschmacks- und Geruchssinn wieder ihre wahren Fähigkeiten entfalten. Betrachten Sie das als Bereicherung und entdecken Sie **die Freude am Essen**, insbesondere an Gemüse, indem Sie ausgewogene Mahlzeiten zu sich nehmen. Verzichten Sie auf Schokolade und Kaffee soweit wie möglich, da sie –ebenso wie alle kalorienreichen Produkte und Alkohol –das Verlangen nach einer Zigarette verstärken. **Konsultieren Sie ggf. einen Ernährungsberater**.

Wenn Sie Nikotinentzugserscheinungen oder Lust auf eine Zigarette haben, trinken Sie ein Glas Wasser, essen Sie Obst, kauen Sie einen zuckerfreien Kaugummi oder essen Sie etwas Süßes.

