

Ernährungsempfehlungen vor dem Rauchstopp

Sie haben sich vorgenommen, mit dem Rauchen aufzuhören. Dazu gratulieren wir Ihnen! Sie können Ihren Körper darauf vorbereiten, damit Sie beim Rauchstopp – wie oft befürchtet – weniger an Gewicht zunehmen oder an Verstopfung oder Unwohlsein leiden. Wenn Sie sich jetzt schon neue Essgewohnheiten zulegen, bleibt Ihnen auch mehr Energie für den Rauchstopp selbst.

Ziel ist eine ausgewogene, nährstoffreiche und entschlackende Ernährung mit genügend Antioxidantien. Dies sind Substanzen wie Vit. A, C, E, Zink, Selen, Chlorophyll etc., welche schädliche Stoffe im Körper neutralisieren und eliminieren.

Sie wollen etwas für sich tun?

1,5 – 2 Liter Wasser oder Kräutertee, möglichst ungesüsst oder leicht gesüsst mit Honig
→ Fördert die Ausscheidung von Giftstoffen und die Durchfeuchtung der **Haut**.

Täglich frisches Gemüse, Früchte (als Rohkost, verdünnter Fruchtsaft oder gedünstet) und Wildfrüchte, -beeren, Kräuter, Sprossen und Keime → Fördert die **Verdauung**, wirkt entgiftend und stärkt das Immunsystem mit Ballaststoffen, Vitalstoffen und Antioxidantien.

Täglich Kohlenhydrate (2 – 3 Port.); Kartoffeln, (Vollkorn)-Reis, Mais, Hirse, Haferflocken, Vollkornbrot, dunkles Brot, Hülsenfrüchte → Für die **Leistungsfähigkeit** und **Nerven** (B-Vit.), die enthaltenen Ballaststoffe lassen keine Heisshunger-Attacken aufkommen.

2 – 3 x pro Woche heller Fisch, Lachs, helles Fleisch (Poulet, Kalbfleisch) oder 1 Ei
→ Regt den **Stoffwechsel** an.

Zu jeder Mahlzeit ca. 1 TL Fette/Öle; Butter, Kokosöl, kalt gepresste Pflanzenöle wie Oliven-, Raps-, Leinöl etc. → für die **Denkleistung**, gesunde **Haut** und **Schleimhäute**. Pflanzenöle verderben schnell, deshalb nach dem Öffnen möglichst bald aufbrauchen.

Wenig Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Käse etc. essen. Diese wirken eher **schleimbildend** im Körper. Kein Problem sind frischer Rahm, Sauermilchprodukte und Butter.

Morgens als erstes ein Glas abgekochtes Wasser mit dem Saft ½ Zitrone trinken. Zitrone ins lauwarme Wasser geben, da Vitamin C hitzeempfindlich ist.

Das Sättigungsgefühl tritt bei **langsamem** Essen und gutem **Kauen** schneller ein. Auch die Verdauung wird so gefördert. Sie gewöhnen sich schon vor dem Rauchstopp daran und können ganz nebenbei einer **Gewichtszunahme vorbeugen**, um die viele Rauchstoppwilige besorgt sind.

Essen Sie regelmässig drei Mahlzeiten und kochen Sie so oft wie möglich mit frischen, saisonalen Zutaten. Damit versorgen Sie Ihren Körper mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen. Wenn Sie den Teller auch noch **appetitlich anrichten**, macht es gleich mehr Spass und das Essen wird zu einem lustvollen Erlebnis. Nach dem Rauchstopp dürfen Sie sich auf eine **verstärkte Wahrnehmung** der Geschmäcker und Düfte freuen!

Vermeiden oder reduzieren Sie folgende Lebensmittel

Gezuckerte und künstlich gesüsste Getränke oder Light-Produkte, auch zuckerfreie Kaugummis. Künstliche Süsstoffe **belasten** die Darmschleimhaut und bringen den Zucker-Stoffwechsel durcheinander → Dies fördert Heisshunger-Attacken und somit eine Gewichtszunahme

Versteckte Fette in Wurstwaren, Frittiertem, Blätterteig, Kuchen, Guetzli und Fertigprodukten → Sie sind kalorienreich und nährstoffarm

Lebensmittel mit Zusatzstoffen / E-Stoffen → Sie belasten den Körper unnötig mit Stoffen, die wieder ausgeschieden werden müssen

Nahrungsmittel wie Milch und Milchprodukte, Kaffeeahm, UHT Produkte, Erdbeeren, Erbsen → Diese wirken **schleimbildend** im Körper und belasten die **Schleimhäute**

Pausen mit Kaffee → Kaffee macht oft Lust auf eine Zigarette und könnte wieder zum Rauchen verleiten, wenn dies eine Gewohnheit war

Alkohol → Enthält fast so viele Kalorien wie Fett und **hemmt den (Fett)-Stoffwechsel**

Nach dem Rauchstopp

Der Nikotinentzug bedeutet für den Körper eine Umstellung. Der **Stoffwechsel** verändert und **normalisiert** sich. Passen Sie deshalb Ihre Essensgewohnheiten dem neuen Lebensstil als nichtrauchende Person an. Sie brauchen etwas weniger Kalorien, wenn sie nicht mehr rauchen. (Ca. 250 kcal, bzw. 10%, je nach Wohlfühlgewicht). Eine Gewichtszunahme ist möglich, weil sich der Körper auf ein Leben ohne die Appetit hemmende Wirkung von Nikotin einstellt und das **Wohlfühlgewicht** erst finden muss.

Dies erreichen Sie auch ohne Kalorienzählen. Mit einer ausgewogenen Ernährung und genügend Bewegung wird sich Ihr Gewicht nach einer gewissen Zeit einpendeln. Und was sind 1 – 2 kg mehr gegenüber dem Gewinn der Rauchfreiheit?

Bewegung und Sport sind das beste Mittel für ein **gesundes Körpergewicht**. Ausserdem wirken sportliche Aktivitäten **positiv auf die Stimmung**, allfällige Depressionen oder Stress.

Geben Sie Ihrem Körper Zeit!

Die Ernährungsempfehlungen der Vorbereitungszeit zum Rauchstopp können nach dem Rauchstopp einfach weitergeführt werden.

Lebensmittel gegen die Lust aufs Rauchen

Bei Heisshungerattacken ... einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel anstreben! D.h.

- ... keine Mahlzeit auslassen / 3x täglich ist ideal, ev. plus kleine Zwischenmahlzeit
- ... regelmässig (Vollkorn)-Getreide, Früchte, Gemüse, Haferflocken zum Frühstück (Porridge), ein Ei, eine Handvoll ungesalzene Nüsse, Trockenfrüchte usw. essen

Bei Lust auf eine Zigarette hilft...

- ... ein Glas Wasser langsam trinken und in den Bauch atmen
- ... Kaugummi kauen oder Zähne putzen

Bei Stimmungsschwankungen hilft...

- ... Sport treiben ... sich an frischer Luft bewegen
- ... scharfe Gewürze wie Chili, Curry und Ingwer (z.B. Ingwertee)
- ... saure Gurken essen
- ... etwas schwarze Schokolade / mind. 70% Kakaoanteil, oder 1 EL Kakaopulver
- ... sich etwas Gutes tun

Alkohol

Während der ersten zwei Wochen nach dem Rauchstopp ist es besser, ganz auf Alkohol zu verzichten. Er fördert einen Rückfall durch Kontrollverlust. Alkohol könnte zum Rauchen verleiten, wenn es eine Gewohnheit war und ein Risiko für eine neue Sucht sein.

Antioxidantien / Zellschutz

Täglich bilden sich freie Radikale (schädliche Stoffe) in unserem Körper – bei Rauchern jedoch erhöht. Diese lagern sich u.a. im Gewebe ab. Antioxidantien können helfen, freie Radikale und Giftstoffe auszuschleiden und zu neutralisieren. Zellschützende Nahrungsmittel:

- Farbige Gemüse, Früchte und Beeren
- Grünes Gemüse, Kräuter, Weizengras (Chlorophyll), „Grüne Smoothies“ (Getränk aus ½ grünem Blattgemüse und ½ frischen, reifen Früchten)
- Wildfrüchte: Sanddorn, Preiselbeeren, Hagebutte, Heidelbeeren ... / auch als Saft
- Kakaopulver und Weizenkeimöl

Die während des Rauchens stark belasteten Organe können sich nach dem Rauchstopp, bei gesunder Ernährung und Bewegung an der frischen Luft meistens regenerieren.

Darmgewebe z.B. nach 1 Monat, die Leber nach 6 Monaten, kleine Gefässe nach einigen Monaten, Herzkranzgefässe nach 1 – 3 Jahren, Nervenzellen nach 2 – 6 Jahren und die Haut nach 1 Monat. (Alle Angaben sind ungefähr, da dies je nach Mensch variiert und vom Zustand der Organe abhängt.)

Der Regenerationsprozess kann zusätzlich unterstützt werden!

Schleimhaut (Mund, Magen, Darm, Atemorgane) und **Milz** unterstützen

- **Schleimsuppen** (Hafer, Reis, Dinkel, Gerste, Leinsamen), v.a. bei Magen-Darmproblemen
- Ideale **Schleimpflanzentees**: Eibisch, Malve, Huflattich, Spitzwegerich und Schlüsselblumen (Pflanzen kalt ansetzen bis sie Schleim bilden, danach aufwärmen und trinken)
- Keine schleimbildenden Nahrungsmittel (siehe Empfehlungen Seite 2)
- Hirse, Brennnessel- und Schachtelhalmtee/Zinnkraut enthalten Kieselsäure, welche die Schleimhaut stärkt
- Präparate mit **kolloidaler Kieselsäure** (Apotheke, Drogerie, Reformhaus) werden besser aufgenommen als Kieselsäure aus Tee
- Vitamin E für einen optimalen Zellschutz (z.B. Weizenkeime, Weizenkeimöl)

Verdauung und Ausscheidung unterstützen

- Täglich ballaststoffreiche Lebensmittel essen (Gemüse, Früchte, Getreide...)
- Viel **Wasser**, Kräutertees (z.B. Brennessel, Goldrute), Molke und „Grüne Smoothies“ trinken (gut für ausgewogenen Säure-Base-Haushalt)
- Wenig Fleisch, Zucker und Weismehlprodukte → sie bilden Säuren, wirken verstopfend
- Sauna, **Entspannungsübungen**, tiefe **Atmung** an frischer Luft und gutes **Kauen** der Nahrung

Nerven regenerieren

- Vitamin B-haltige Lebensmittel wie Bierhefeflocken, Melasse, Champignons, Vollkornprodukte, Vollreis, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Lachs, Eigelb, Kerne, Nüsse, Gemüse, Gemüsemais, grüne Salate und Kräuter, Pflaumen, Quark, Rahm, Butter usw.
- Nahrungsergänzungsmittel z.B. aus Dattelsirup, Sojalecithin und Weizenkeimextrakt

Leber unterstützen

- Bittere **Kräuter**, **Wildkräuter**, **Bitterstoffe** aus Pflanzenpräparaten (Urtinkturen)
- Leberwickel / warm
- Viel trinken / 1,5 bis 2 Liter pro Tag, je nach Körpergewicht und sportlicher Aktivität mehr

Gesunde Zwischenmahlzeiten

- Trockenfrüchte (2-3 Stk./Portion)
- „Grüne Smoothies“ (Getränk aus ½ grünem Blattgemüse und ½ frischen, reifen Früchten)
- Frische Früchte oder verdünnte Fruchtsäfte (1:1 mit Wasser)
- Nüsse (1 Handvoll/Portion) am besten ungesalzen
- Milchshake mit frischen Früchten oder Molkegetränk
- Rohkost (Karotten, Fenchel, Selleriestängel, Gurke, Radieschen etc.), mit Quark Dip
- Vollkorncrackers, Butterbrot mit (Gemüse)-Aufstrichen (z.B. Avocado, Kichererbsenmus)

Rauchstopp kann ganzheitlich unterstützt werden

- Gesunde Ernährung
- Pflanzliche Tropfen zur Unterstützung von Beschwerden (Unruhe, Verstimmung etc.)
- Sport, Bewegung und tiefe Atmung an frischer Luft, Spaziergänge im Wald (**Lunge**)
- Autogenes Training, Yoga
- Atemtherapie (**Lunge**)
- Sauna, Meersalz-, Basen- und Entspannungsbäder, Massagen, warme Leberwickel
- Colon-Hydro-Therapie / Darmspülung (Adressen im Internet)

Weiterführende Literatur und Webseite

- Für Frauen: «Frau und Tabak» / Bezug: Züri Rauchfrei, Shop
- Für Jugendliche: spezifische Informationen auf www.feel-ok.ch