

Ernährungstherapeutische Maßnahmen bei der Raucherentwöhnung

Gaby Harringer, Katharina Thaller

Biologische Komponente

Erhöhter Energieverbrauch

- ✓ Vermehrte Adrenalin Ausschüttung
- ✓ Steigerung der Herzfrequenz und des Blutdrucks
- ✓ Absinken der Körpertemperatur
- ✓ Erhöhung des Grundumsatzes (ca. 200 kcal / 20 Zigaretten/ die)

Geringere Ansammlung von Körperfett

- ✓ Erhöhte Lipolyse

Biologische Komponente

Geringere Energiezufuhr

- ✓ Verringerung des Appetits
- ✓ Reduzierung des Hungergefühls
- ✓ Veränderung von Geschmacks- und Geruchswahrnehmung

Rauchen und Gewicht

Konsequenzen

- ✓ **Erhöhung des Energiebedarfs** um ca. 200 kcal / die
- ✓ **Nikotin hemmt Appetit** (rauchen statt essen)
- ✓ **Nikotin hemmt die Ausschüttung von Insulin**
Der Prozess der Unterzuckerung wird verlangsamt
Insulin erhält unser Depotfett
- ✓ **Fehlt Nikotin = Heißhungerattacke regelmäßige Mahlzeiten**
- ✓ **Gewichtszunahme von 3-4 kg ist „normal“** – sollte nach 3 Monaten wieder weg sein
- ✓ **Regelmäßige Mahlzeiten**

Rauchen und Gewicht

Häufigkeit und Dauer von Entzugssymptomen

70 %	vermehrter Appetit	< 10 Wochen
70 %	Craving	< 2 – 3 Wochen
60 %	Depressive Verstimmung	< 4 Wochen
60 %	Unruhe	< 4 Wochen
60 %	Konzentrationsprobleme	< 2 Wochen

Rauchen und Gewicht

Maßnahmen

- ✓ **Kalorienreduzierte, vollwertige Ernährung vor dem Raucherstopp**

- ✓ Hoher Anteil an ballaststoffreichen Lebensmitteln
 - Verbesserte Sättigung (Vermeidung einer Unterzuckerung)
 - Höhere Zufuhr an Mikronährstoffen – Vitamine, Mineralstoffe,
 - Sekundäre Pflanzenstoffe
 - Regelmäßige Mahlzeiten am besten 3 x am Tag
 - Frühstück (Heißhunger)

- ✓ Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- ✓ Regelmäßige Bewegung



Der rauchende Patient



Auswirkung von Rauchinhaltsstoffen auf den
Mikronährstoffstatus

Rauchen und Mikronährstoffe

Anstieg freier Radikale

- ✓ Durch die Rauchinhaltsstoffe wie Kohlenmonoxid, Nitrosamine, Benzpyren.....
- ✓ kommt es zu einem massiven Anstieg an **freien Radikalen**, die **Antioxidantien** verbrauchen

Abfall von Mikronährstoffen

- ✓ Vitamin C
- ✓ Vitamin E
- ✓ Vitamin A
- ✓ Beta Carotin
- ✓ Zink
- ✓ Selen

Rauchen und Mikronährstoffe

Vitamin C

- ✓ Eine Zigarette kann bis zu 30 mg Vitamin C verbrauchen
- ✓ 1 Packung verbraucht 300 – 600 mg Vitamin C
- ✓ Schneller Abbau von Vitamin C Reserven

- ✓ 30 mg Vitamin C sind ca. 2 Äpfel frisch
- ✓ 1 Packung Zigaretten pro Tag sind 40 Äpfel frisch

Dosierungsempfehlung für Raucher 1-3 g/ die

Vitamin C Quellen

- ✓ **Regional, saisonal**
- ✓ **Biologische Qualität**

- ✓ Sauerkraut
- ✓ Paprika
- ✓ Kohlgemüse
- ✓ Beerenfrüchte
- ✓ Sanddorn
- ✓ Ribisel rot und schwarz
- ✓ Petersilie, Kresse

Rauchen und Mikronährstoffe

Vitamin C schützt Vitamin E

- ✓ Vitamin E ist eine der wichtigsten Substanzen, die die Lunge vor Rauchinhaltsstoffen schützt
- ✓ Dosierung bei Rauchern 200 – 1000 IE/die

Vitamin E Quellen

- ✓ Unraffinierte Öle für den Salat
- ✓ **Weizenkeimöl**
- ✓ Sonnenblumenöl
- ✓ Maiskeimöl
- ✓ Haselnüsse

Rauchen und Mikronährstoffe

Vitamin D

- ✓ Fördert Kalziumaufnahme im Darm
- ✓ Regelt Calcium- und Phosphathaushalt
- ✓ Antientzündlich und antioxidativ
- ✓ Unterstützt die Lungenfunktion beim Raucher

Vitamin D Quellen

- ✓ Milch
- ✓ Eidotter
- ✓ Butter
- ✓ Leber aus artgerechter Haltung
- ✓ Fette Meeresfische
- ✓ Pilze

Rauchen und Mikronährstoffe

Vitamin D

- ✓ Vitamin D3 ist eine Vorstufe des Vitamin D und sitzt unter der Haut
- ✓ Erst durch Sonnenbestrahlung wird es aktiviert
- ✓ In den sonnenarmen Monaten (Herbst bis Frühling) sind wir daher in einer Mangelsituation
- ✓ Substitution ist empfehlenswert
- ✓ Vitamin D Tropfen / 1 x wöchentlich mindestens 50 Tropfen

Rauchen und Mikronährstoffe

Vitamin B Komplex

- ✓ Stärkt das Nervensystem
- ✓ Stabilisiert den Appetit
- ✓ Fördert Gedächtnis und Konzentration
- ✓ Fördert Ausgeglichenheit

Vitamin B Quellen

- ✓ Vollkornprodukte
- ✓ Geflügel, Fisch, Fleisch
- ✓ Hülsenfrüchte
- ✓ Milch und Ei
- ✓ Hefe

Rauchen und Mikronährstoffe

weitere ausgewählte Mikronährstoffe

Omega-3-Fettsäuren

- ✓ Schutz für Herz und Gefäße
- ✓ Substitution bewirkt eine Reduktion der rauchbedingten Entzündungsreaktionen sowie eine verbesserte Elastizität der Gefäße
- ✓ 1- 2 Kl Leinöl / Tag/ in den Mund

Zink

- ✓ Der Körper benötigt bei Oxidativen Stress (z.B.: Rauchen) mehr Zink
- ✓ Der Körper verbraucht Zink zur Entgiftung des Cadmiums