

## - Rauchentwöhnung und Ernährung -

### Rauchentwöhnung und Ernährung: Der Heißhunger

Auch dies ist ein Aspekt, den du nicht außer Acht lassen solltest: wenn du mit dem Rauchen aufhörst, wirst du zwangsläufig sehr oft **Heißhunger** und **Gelüste** bekommen. Ganz vermeiden lässt sich das leider nicht. Denn wenn du bislang immer gewohnt warst, einen Zigarette in der Hand zu halten, wirst du fortan einen Ersatz dafür brauchen. Und da bietet sich etwas Essbares – leider – geradezu an. Man nennt dies auch **Ersatzhandlung**. Rauchentwöhnung und Ernährung, dabei musst du also immer aufpassen, dass du nicht ein ums andere Kilo zulegst. Sorge deswegen vor, wenn dich der Hunger übermannt: anstatt **Süßes** oder **Fettiges** zu essen, greife lieber auf **gesunde Snacks wie Obst oder Gemüse zurück**. Auch **Trockenobst** ist eine gute Alternative, wenn du häufig Lust auf Süßes verspürst.

### Rauchentwöhnung und Ernährung: Der Energieumsatz

Wenn du rauchst, wird durch das Nikotin dein **Energieumsatz** erhöht, das bedeutet, dass du als Raucher weniger schnell zunimmst und somit mehr essen kannst als als Nichtraucher. Das heißt natürlich im Umkehrschluss, dass du, wenn du mit dem Rauchen aufhörst, leider noch etwas schneller zunimmst. Außerdem kann es passieren, dass du in der ersten Zeit an **Verstopfung** leidest. Rauchentwöhnung und Ernährung müssen also entsprechend angepasst werden: wenn du auf einen **ballaststoffreiche Ernährung** achtest - das heißt, jede

**Menge Vollkornprodukte, Obst und Gemüse** – kannst du dem vorbeugen.

## Rauchentwöhnung und Ernährung – Wie ist das mit den Vitaminen?

**Rauchen entzieht dem Körper viele wichtige Vitamine und Mineralien.** Achte also darauf, dass du, wenn du dir das Rauchen abgewöhnst, **viel Gesundes und besonders viele Vitamine zu dir nimmst** – aber bitte nicht etwa in Form von Pillen oder Nahrungsergänzungsmitteln, sondern **frisch!** Obst und Gemüse sollten mindestens 5 Portionen auf dem Tisch stehe, besser wären 8-10. Gerade Gemüse enthält nicht vielen Kalorien, das heißt du kannst davon quasi beliebig viel futtern, ohne dass es sich auf dein Gewicht auswirken würde. Hier darfst du also unbesorgt zuschlagen.

## Rauchentwöhnung und Ernährung – Wie ist das mit der Milch?

Milch ist auf jeden Fall mit Vorsicht zu genießen. Sie kann nämlich, vor allem in Kombination mit Zucker, **verschleimend** wirken. Das gilt im Übrigen nicht nur für Milch, sondern für alle **Milchprodukte.** **Kalzium** bekommst du ohnehin problemlos auch aus **Gemüse, Früchten, Mineralwasser, Nüssen** oder **Samen** wie z.B. **Sesam.**

### Rauchentwöhnung und Ernährung: Tee trinken!

**Kräutertees** sind für die Zeit der Entwöhnung optimale Begleiter. Allerdings solltest du darauf achten, die Tees möglichst ungesüßt zu dir zu nehmen. Ideale Kräuter sind **Süßholzwurzel, Spitzwegerich, Eibisch, Lungenkraut, Thymian, Käsepappel, Eibisch** sowie einige andere. Alle

diese Kräuter wirken sich positiv auf die Lunge und einen eventuellen Hustenreiz aus. Manche sind sogar entzündungshemmend. Also: Tee darfst du gerne unbegrenzt trinken.

## Rauchentwöhnung und Ernährung: Die ersten 100 Tage

Zugegeben, die ersten 100 Tage sind die schlimmsten, aber genau deswegen ist es in dieser kritischen Zeit so wichtig, dass du genau darauf achtest, was du zu dir nimmst – vor allem dann, wenn du gesund werden und bleiben und nicht unnötig an Gewicht zunehmen willst. Ganz wichtig dabei ist das **abwechslungsreiche Essen**. Brokkoli mag noch so gesund sein, wenn du ihn aber wochenlang täglich essen würdest, würden dir andere Stoffe aus anderen Lebensmitteln fehlen. Alois: iss am besten die **Obst-** und **Gemüseabteilung** aus dem Supermarkt hoch und runter, stelle schwerpunktmäßig **Vollkornprodukte** auf den Tisch und versuche mal Neues aus wie [Quinoa](#) [Amaranth](#) oder rauch **Hirse**. Du wirst sehen: man kann gesund nicht nur äußerst abwechslungsreich, sondern auch überaus lecker essen. Mit Fetten und auch mit Zucker solltest du unbedingt sparsam umgehen. Ein paar Nüsse am Tag sind erlaubt, aber Nüsse sind leider nicht nur gesund, sondern eben zugleich auch ausgesprochen fettig und daher lieber in Maßen als in Massen zu genießen.

## Rauchentwöhnung und Ernährung: Das Essverhalten umstellen

Wichtig ist, dass du dein Essen von jetzt an nicht mehr **herunterschlingst**, sondern so **langsam** wie möglich isst und dabei auch genießt. Denn das Sättigungsgefühl setzt leider immer etwas verspätet ein, so dass du, wenn du schnell isst, schnell mal über den Hunger hinaus zugreifst. Und das muss ja nicht sein. Außerdem ist es allemal besser, du isst mehrere Male über den Tag verteilt als nur drei größere Mahlzeiten. Somit hat dein Magen nämlich immer etwas zu tun und der schlimmste Heißhunger bleibt aus. Rauchentwöhnung und Ernährung erfordern also auch in punkto Essverhalten eine gewisse Umgewöhnung.

## Rauchentwöhnung und Ernährung: Welche Lebensmittel sind hilfreich?

Es gibt bei dem Thema Rauchentwöhnung und Ernährung tatsächlich ein paar Lebensmittel, die dir dabei helfen können. An Platz eins steht, ganz profan, das **Wasser**. Denn Wasser hilft deinem Körper dabei, **Giftstoffe** abzubauen und loszuwerden. Also: **am besten du trinkst 2 Liter Wasser am Tag**. Das hat einen weiteren positiven Nebeneffekt: du verspürst weniger Hunger.

Interessanterweise gibt es aber auch Lebensmittel, die die Lust auf einen Zigarette vermindern, weil sie den Geschmack von einer Zigarette einfach unangenehm machen. Dazu gehören Obst und Gemüse. Auf der anderen Seite machen **Kaffee, Bier** und **Fleisch** mehr Lust auf Zigaretten. Der Zusammenhang wird schnell klar: Raucher leben nicht nur ungesünder, weil sie

rauchen, sondern weil wie weniger Lust auf Gesundes, dafür aber mehr Lust auf Ungesundes verspüren und dies dementsprechend häufiger konsumieren. Also: Gemüse- und Obstsalat hochfahren, dafür **Alkohol** und **Fleisch** (und dazu zählt auch **Wurst**) öfter mal weglassen. Außerdem schreit der nachmittägliche Kaffee geradezu nach einer Zigarette als Begleiter. Auch den solltest du einfach weglassen und vorübergehend durch ein anderes Getränk – vielleicht Tee - ersetzen.

Rauchentwöhnung und Ernährung sind also zwei Dinge, die fest zusammengehören, denn eines bedingt das andere. Wenn schon denn schon! Du willst schließlich nicht nur rauchfrei, sondern auch gesund werden und bleiben, oder?

## **Für Neugierige einige Tipps:**

### [Lebensmittelkombination - Anfängerkurs](#)

Die falsche Kombination von Lebensmitteln ist eine der Hauptursachen von Bauchschmerzen, Blähungen, zahlreichen Volkserkrankungen, Übergewicht und frühzeitigem Altern. Nach Einschätzungen von Experten begeht jeder Mensch im Jahr bis zu 1825 Ernährungsfehlern die den gesamten Organismus belasten.

Mit diesem Kurs lernst Du die richtige Kombination von Lebensmitteln für eine saubere, störungsfreie Verdauung und einer höheren Lebensqualität.

**Bei Interesse [>>HIER<<](#) klicken!**

<https://raucher-frei.de/>





