

Savjetovalište za osobe u procesu odvikavanja od pušenja

ODLUČILI STE PRESTATI PUŠITI, ALI BOJITE SE DOBIVANJA NEŽELJENIH KILOGRAMA?

Tjelesna aktivnost te pravilna i uravnotežena prehrana, kao najvažniji čimbenici životnog stila, imaju važnu ulogu u prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti i stanja te usporavanju tijeka napredovanja bolesti. Znanstveno je dokazano kako je tjelesna aktivnost aerobnog tipa povezana s dugoročno uspješnim prestankom pušenja.

Osobama u procesu odvikavanja od pušenja potrebna je podrška, ne samo kako bi usvojile zdrave navike, nego i pri samom odvikavanju kako ne bi došlo do pojave prekomjerne tjelesne težine i pretilosti, koja je dokazano povezana s prestankom pušenja.

U našem Savjetovalištu korisnici će dobiti detaljne upute o prehrani i tjelesnoj aktivnosti (kojom vrstom tjelesne aktivnosti se baviti, kojim intenzitetom i frekvencijom), sukladno njihovim preferencijama i zdravstvenom stanju, kao i načinima dugoročnog održavanja navika koje doprinose zdravlju.

PREHRANA

Nikotin djeluje na različite receptore pa tako i na onaj za sitost, što znači da ima utjecaj na smanjenje apetita. Pri prestanku pušenja, metabolizam se usporava te tijelo treba od 7 do 15 % manje energije.

Pušenje uništava vitamin C, koji štiti organizam od raka i srčanih bolesti. **Svaka konzumirana cigareta uništi između 25 i 100 mg vitamina C** (npr. 1 naranča = 1 cigareta). Osim za vitaminom C, pušači imaju povećanu potrebu i za vitaminima B skupine te za vitaminima A i E.

Najčešće pogreške nakon prestanka pušenja:

- Pretjerana konzumacija slatkiša
- Pretjerana konzumacija grickalica
- Nedovoljan unos vode u organizam - nedovoljan unos tekućine također može utjecati **na povećanje osjećaja gladi i žudnje za hranom** koja obiluje dodanim šećerom, soli te zasićenim masnim kiselinama
- Prevelik unos i smanjena potrošnja kalorija



Prestankom pušenja usporava se metabolizam te se smatra normalnim da osoba dobije kroz nekoliko tjedana i mjeseci oko 3 do 4 kilograma. Pušenje je navika, stoga nakon prestanka možete osjetiti žudnju za visoko kaloričnim grickalicama, kao zamjenom za cigaretu. Nakon nekoliko mjeseci organizam i metabolizam se vraćaju u ravnotežu, uz pravilnu i uravnoteženu prehranu.

Preporuke:

- povećati konzumaciju voća i povrća,
- povećati unos namirnica bogatih vlaknima (preporuka je od 25 do 30 g/dan),
- piti puno vode,
- smanjiti unos slatkiša,
- smanjiti unos grickalica,
- smanjiti unos masnoća,
- smanjiti unos alkohola.



PREPORUKE ZA ZDRAVSTVENO USMJERENU TJELESNU AKTIVNOST

Idealne aerobne tjelesne aktivnosti za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja su hodanje, brzo hodanje, nordijsko hodanje, trčanje, vožnja bicikla itd. U svrhu postizanja značajne zdravstvene koristi, trebali bismo provoditi:

- aerobnu aktivnost umjerenog intenziteta najmanje 30 minuta dnevno, pet dana u tjednu (ukupna tjelesna aktivnost u tjednu trebala bi iznositi 150 minuta) ili
- aerobnu tjelesnu aktivnost visokog intenziteta najmanje 20 do 25 minuta dnevno, tri dana u tjednu (ukupna tjedna aktivnost trebala bi iznositi najmanje 75 minuta) ili
- kombinaciju aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta najmanje 20 do 30 minuta dnevno, tri do pet dana u tjednu.

Vježbe za jačanje mišića trebalo bi provoditi najmanje dva puta tjedno i trebale bi uključivati sve veće mišićne skupine.

Praktični savjeti:

- Obavite preventivni zdravstveni pregled prije nego započnete s vježbanjem.
- Zagrijte se prije početka vježbanja.
- Odredite optimalan intenzitet opterećenja (na ljestvici od 1 do 10, niska aktivnost je 3 ili 4, umjerena 5 ili 6, dok je visoka 7 ili 8).
- Postupno povećavajte opterećenje.
- Istegnite se nakon vježbanja.



Želite li doći na savjetovanje i potrebna vam je podrška u procesu prestanka pušenja i prevencije prekomjerne težine i debljine, molimo da se naručite pozivom na broj **01 4696 168** ili putem elektronske pošte na adresi preventivna.medicina@stampar.hr. Naše savjetovalište radi od ponedjeljka do petka, od 8 do 16 sati na Mirogojskoj cesti 16, uz obaveznu prethodnu narudžbu.