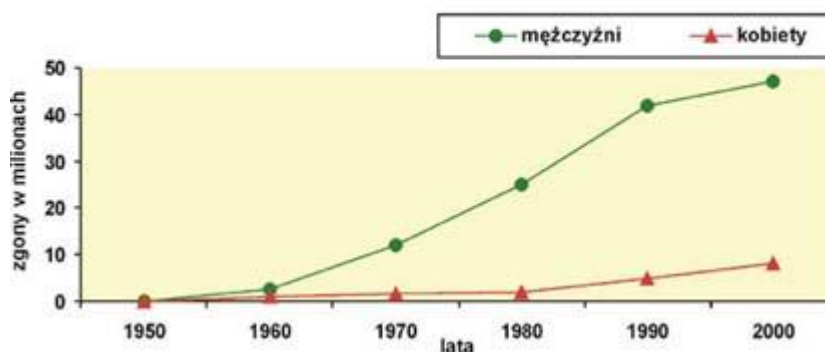


## Wsparcie żywieniowe pacjentów rzucających palenie

Palenie tytoniu wciąż góruje wśród przyczyn najczęstszych zgonów nie tylko w Polsce, ale i na świecie. Badania wskazują, że osoby, które przestają palić w wieku 40 lat, żyją przeciętnie około 9 lat dłużej niż nałogowi palacze i lepiej znoszą proces starzenia się. Uzależnienie od nikotyny jest silnym uzależnieniem psychicznym, ale również fizycznym uzależnieniem od substancji psychoaktywnych. Nieprawidłowy system odżywiania wymaga właściwie prowadzonego modelu żywienia, ponieważ przewlekła ekspozycja na związki zawarte w dymie papierosowym wymaga uzupełnienia deficytów żywieniowych podstawowych biopierwiastków.

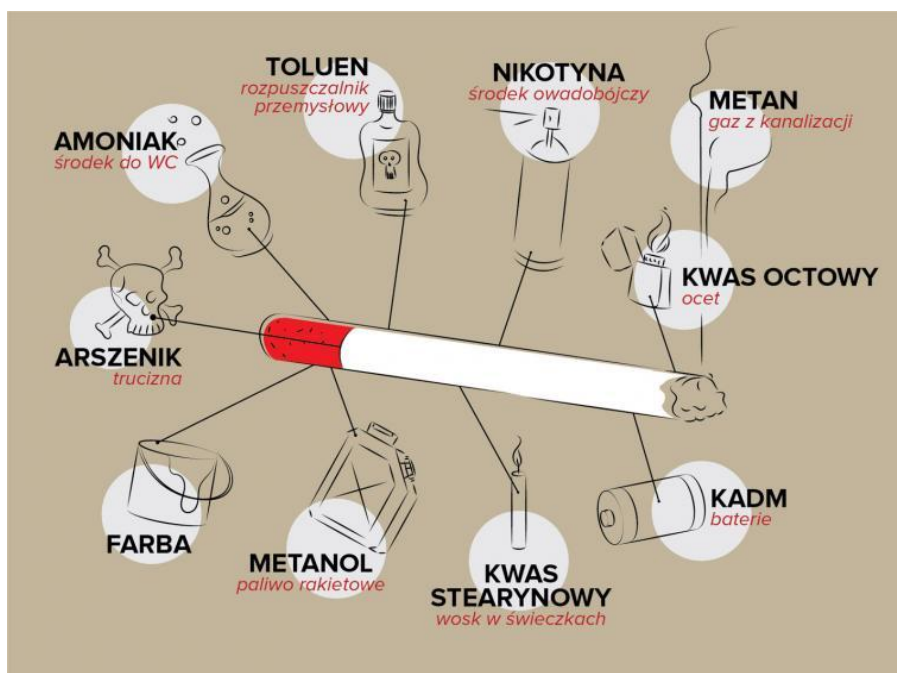
Łączna liczba zgonów spowodowanych paleniem tytoniu w krajach uprzemysłowionych, 1950–2000



W dymie papierosowym, wg danych WHO, obecne jest ok. 4 tys. różnych związków chemicznych, z czego setki są toksyczne, a 40 z nich stanowią związki rakotwórcze.

Palenie papierosów odpowiada za 30 proc. wszystkich zgonów z powodu nowotworów złośliwych. Choć najczęściej skutki palenia papierosów są kojarzone z ryzykiem zachorowania na **raka płuca** (odpowiada za 87 proc. zgonów z jego powodu), to palenie przyczynia się również do rozwoju wielu innych nowotworów: **raka jamy ustnej (w tym języka i wargi), raka krtani, gardła, nosa, zatok przynosowych, przełyku, żołądka, trzustki, jelita grubego i odbytnicy, nerki, pęcherza moczowego, jajnika**. Zwiększa też ryzyko **raka szyjki macicy oraz ostrej białaczki mieloblastycznej (szpikowej)**.

Palenie powoduje także inne poważne problemy zdrowotne mogące prowadzić do przedwczesnego zgonu, jak choroby układu krążenia, w tym zawały serca i udary mózgu, tętniaki, choroba naczyń obwodowych, czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP), która powoduje inwalidztwo oddechowe.



## Detoksykacja z nikotyny a wrażliwość smakowa i odżywianie

W związku z ograniczeniem przyjmowania nikotyny wzmożona perystaltyka jelit może być przyczyną wystąpienia zaburzeń żołądkowo-jelitowych. Błona śluzowa wyściełająca żołądek potrzebuje maksymalnie 5 dni na regenerację, stąd też odpowiednio prowadzone postępowanie dietetyczne może zminimalizować problem zaparc. Zalecenia żywieniowe dotyczące spożycia błonnika pokarmowego dla osób dorosłych wahają się między 20–40 g/dzień.

**Źródła błonnika w diecie:** produkty pełnoziarniste (otręby owsiane, zarodki pszenne, płatki owsiane górskie, kasza gryczana prażona, kasza pęczak, ryż brązowy, kasza jęczmienna perłowa, mąka razowa, chleb żytni razowy), warzywa (karczoch, soja, kalarepa, bataty, botwina), owoce (suszone owoce, porzeczki, maliny, jeżyny), fasola czerwona, fasola szparagowa, groch, soczewica, orzechy i nasiona (sezam, słonecznik).

**NIE ZAPOMINAJ! Spożywanie błonnika idzie w parze z odpowiednią ilością wypijanej wody:** minimum spożycia wody w przypadku kobiet wynosi 8 szklanek dziennie, zaś dla mężczyzn – 10 szklanek dziennie



Na rozregulowanie emocjonalne i wewnętrzne napięcie wynikające z zaburzonej pracy neuroprzebieżników w układzie nerwowym zaleca się wypijanie naparów na bazie żeń-szenia, melisy, szalwii czy dziurawca. Ostropest plamisty z kolei wzmocni pracę wątroby, która z większym wysiłkiem musi prowadzić procesy oczyszczania organizmu. Mięta pieprzowa wspomogę trawienie, a dodatkowo jej silny zapach i smak pomogę zrezygnować z chęci zapalenia zakazanego papierosa. Dowiedziono, że u palaczy występuje niższe stężenie witamin, szczególnie witaminy C, E, beta-karotenu oraz kwasu foliowego. Witamina C wraz z innymi przeciwutleniaczami (m.in. z witaminą E) obniża stopień występowania choroby wieńcowej.



<b>Źródła witaminy C:</b>	<b>Źródła witaminy E:</b>
warzywach: rokitnik (900 mg/100 g), pietruszka (269 mg/100 g), papryka (125–200 mg/100 g), brukselka (65–145 mg/100 g) czy brokuły (65–150 mg/100 g),	tłuszcze roślinne: olej słonecznikowy (38,7 mg/100 g), olej rzepakowy (18,9 mg/100 g), olej arachidowy (9,9 mg/100 g),
owocach: owoc dzikiej róży (250–800 mg/100 g), czarne porzeczki (150–300 mg/100 g), truskawki (46–90 mg/100 g), kiwi (84 mg/100 g),	ryby: makrela (1,52 mg/100 g), okoń (1,4 mg/100 g),
innych produktach, tj.: lucerna (200 mg/100 g), owoce głogu (160–180 mg/100 g).	orzechy: laskowe (38,4 mg/100 g), migdały (23,9 mg/100 g), orzeszki ziemne (7,31 mg/100 g).

W związku z tym, że witamina C pod wpływem obróbki technologicznej (odgrzewanie potraw, suszenie, zbyt szybkie rozmrażanie) znacznie traci swoje antyoksydacyjne właściwości, najlepszym wyborem zminimalizowania jej strat jest gotowanie na parze.

## Pozostałe produkty, które warto włączyć do diety

- Wysoką dawkę beta-karotenu zapewnia spożywanie marchwi (6,2–9,2 mg/100 g), jarmużu (2,8–4,3 mg/100 g), szpinaku (3,3–5,6 mg/100 g).
- W diecie palacza powinna się znaleźć wątróbka (200–580 µg witaminy B9/100 g) oraz jajka (65 µg witaminy B9/100 g) – ze względu na wysoką koncentrację kwasu foliowego. Warto pamiętać, że fermentowane produkty mleczne (tj. jogurt naturalny, maślanka, kefir) również są dobrym źródłem witaminy B9 (7–10 µg/100 g). Spośród ryb najlepszym źródłem kwasu foliowego będzie łosoś (26 µg/100 g), a surowe i krótko gotowane zielone warzywa liściaste, tj. brokuł, brukselka, szpinak i włoska kapusta (150–200 µg/100 g), będą najlepszym źródłem witaminy B9 wśród produktów roślinnych
- Produkty mleczne oraz soja, tofu czy warzywa strączkowe są wskazane ze względu na negatywny wpływ nikotyny na metabolizm wapnia. Dodatkowo produkty mleczne pozostawiają kwaśny posmak w ustach, co zniechęci do sięgnięcia po papierosa.
- Wykazano, że u palaczy może być także zaburzona gospodarka takich biopierwiastków, jak: magnez (pestki dyni, gorzkie kakao), cynk (mięso, jaja) czy selen (orzechy, owoce morza).

Nikotyna obniża wrażliwość smakową, ale zmiany powstałe w wyniku długotrwałego palenia są odwracalne. Jedzenie wydaje się jałowe i bez smaku co zwiększa chęć na produkty tłuste oraz produkty z nadmierną ilością soli. Potrawy słone, smażone, tłuste, wysokoprzetworzone produkty spożywcze (gotowe dania w proszku, kostki rosółowe, jedzenie typu fast-food, desery i słodczyce) są łatwym źródłem tłuszczów nasyconych, tłuszczów trans, uwodornionych tłuszczów zwierzęcych, cukru czy syropu glukozowo-fruktozowego, które stanowią czynnik ryzyka rozwoju otyłości i innych chorób przewlekłych. W przygotowywaniu posiłków powinny przeważać takie techniki kulinarne, jak: gotowanie na wodzie, gotowanie na parze, pieczenie i grillowanie. Pieczone warzywa, jak np. pieczony czosnek czy papryka, pasty pomidorowe, suszone



pomidory czy podprażony sezam doskonale podnoszą smak wielu potraw. Przykładowo do warzyw na parze sprawdzają się dressingi na bazie orzechów oraz awokado wymieszane z musztardą, odrobiną miodu czy z dodatkiem naturalnie fermentowanych octów. Wśród warzyw największe korzyści zdrowotne wykazują: szpinak, sałata, rukola, roszponka i papryka, a najlepsze właściwości ochronne i przeciwzapalne mają: jabłka, gruszki oraz owoce jagodowe.



sok z limonki,  
jako pomocnik  
przy rzucaniu  
palenia

## Aktywność fizyczna w trakcie rzucania palenia – czy ma znaczenie?

Odchodzenie od nałogu wspomagane regularną dawką ruchu nie tylko zwiększa możliwości redukcji dodatkowych kilogramów, ale również prowadzi do ogólnej poprawy kondycji fizycznej i psychicznej. Właściwym wyborem będą ćwiczenia wytrzymałościowe zwiększające stopniowo wydolność płuc (aerobowe) – jazda na rowerze, jazda na rolkach, bieganie, pływanie, fitness. Już umiarkowana aktywność fizyczna zmniejsza chęć sięgnięcia po papierosa, nawet do 50 minut po odbyciu wysiłku fizycznego. Istnieją przesłanki, że wystarczy nawet 110 minut ćwiczeń tygodniowo, aby zminimalizować nawyk palenia. Wpływ nikotyny i całego postępowania odchodzenia od nałogu na zmianę masy ciała w trakcie prób zerwania z nałogiem zależy od wieku, płci, cech osobniczych i genetycznych, a także od poziomu aktywności fizycznej. Na pewno jednak u wszystkich palaczy przewlekłe palenie tytoniu znacznie zaburza fizjologię organizmu.



ryzyko  
wystąpienia  
przewlekłej  
obturacyjnej  
choroby płuc

Rzucanie palenia jest rzeczą trudną, ale nie niemożliwą. Stosowanie restrykcyjnych zaleceń żywieniowych i kłopotliwej diety niskokalorycznej może pogłębiać stan znużenia, rezygnacji i całkowicie zniechęcić do podjęcia próby zerwania z nałogiem. Powyższe wskazówki żywieniowe i dostosowana aktywność fizyczna na pewno zwiększą szansę na odniesienie sukcesu, a dodatkowo będą miały dobroczynny wpływ na całokształt parametrów biochemicznych krwi.

Opracowano na podstawie: [www.wspolczesnadietetyka.pl](http://www.wspolczesnadietetyka.pl)