

8. Upoštevajte uravnoteženo prehrano. Če boste na primer v prehrano vnesli dovolj hrane, bogate z vlakninami, boste s tem morda zmanjšali željo po obroku v poznih večernih urah.

## **Skušnjava – določene dejavnosti ali družabne okoliščine so povezane z uživanjem hrane, pitjem ali kajenjem cigaret**

Odmori (pravimo jim tudi čas za kavo), cocktail parties, športne prireditve in druge okoliščine, povezane s kajenjem, bodo za vas precej mukotrpne. Ljudje se na to odzivajo zelo različno. Sežite po nizkokalorični pijači ali navadni vodi. Če veste, da se ne boste mogli premagati, prinesite s seboj svoj nizkokalorični obrok – drugim pa povejte, zakaj to počnete.

### **Možne rešitve**

1. Če ste šele pred kratkim nehali kaditi, se okoliščinam, ki predstavljajo za vas prevelik izziv, raje izognite. Namesto da bi se pridružili drugim ob kavi, pojdite raje na sprehod ali kaj preberite. Namesto da sedite in gledate šport na televiziji, bodite sami telesno dejavni. Telovadne vaje vam ne bodo samo pomagale premagovati izzivalnih okoliščin, ampak boste z njimi porabljali kalorije.
2. Okoliščine, ki predstavljajo za vas skušnjave, skušajte preoblikovati. Med odmori imejte pripravljeno posneto mleko, sadne in zelenjavne sokove, čaj (zeliščni ali sadni) ali nizkokalorične pijače. Kupite si sadje ali si ga prinesite od doma. Ne jejte zelo mastne hrane, kot na primer krofe, ki jih morda prodajajo v bifeju vašega podjetja.
3. Prelomite zvezo med hrano in kajenjem. Cigaret nikar ne nadomeščajte s hrano.
4. Izogibajte se alkoholu. Namesto alkoholnih pijač pijte sadne sokove, nesladkan čaj in vodo. Pitje alkohola dodaja kalorije, poleg tega pa lahko omaje vaš sklep, da se boste izogibali prekomernemu hranjenju in kajenju. Če ne želite prenehati piti alkohola, poskušajte vsaj zmanjšati njegove količine. Pripravite si šibkejšo pijačo ali si privoščite takšno, kot je, nato pa vse naslednje mešajte z različnimi napitki.

6

*Seznam skušnjav in možnih rešitev, ki smo vam jih nanizali, nikakor ni dokončen. Vsekakor pa so predlogi zelo koristni in uporabni. Uživanje hrane je navada, ki se jo da spremeniti s pomočjo različnih načinov. Pomembno pa je, da ljudje pravilno ocenijo svoje navade, izpostavijo težave in načrtujejo, kako se bodo z njimi učinkovito spoprijeli.*

*Vsi predlogi, ki smo vam jih opisali, niso primerni za vsakogar. Če ugotovite, da ste se začeli rediti, uporabite najprej enega od opisanih načinov vzdrževanja telesne teže, potem pa vsak naslednji teden dodajte po enega.*

*Nekateri ljudje verjamejo, da je koristno sprotno zapisovanje uspehov. Morda si boste celo izdelali seznam tehnik, ki bi lahko bile koristne za vas. Nato si vse težave, ki bi lahko bile vaše lastne, zapišite. Ko jih boste prepoznali, boste storili prvi korak na poti odločitve, kako jih boste reševali.*

*Prav tako je koristen samogovor. Povejte si, da ste prenehali kaditi. Prosite svoje domače in prijatelje, da vam pri vašem trudu pomagajo.*

*Če se ne želite zrediti, lahko dobite strokovno pomoč vašega osebnega zdravnika ali strokovnjakov, ki v vašem zdravstvenem domu vodijo zdravstvenovzgojne delavnice zdravega hujšanja.*

7



**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

# **OPUŠČANJE KAJENJA IN VZDRŽEVANJE TELESNE TEŽE**



**M**nogi ljudje so prepričani, da se bodo potem, ko bodo nehali kaditi, zredili. A to ni nujno res.

*Čprav rezultati določenega števila znanstvenih raziskav povedo, da se nekateri, potem, ko nehajo kaditi, sicer res zredijo, pa je pridobivanje na teži mogoče preprečiti ali vsaj uspešno brzdati; še več, nanj se je mogoče pripraviti in ga preprečiti.*

*Če se torej pripravljate, da boste nehali kaditi, bi bilo dobro, da bi poznali nekaj okoliščin, ki bi vas lahko navedle na to, da bi se začeli rediti. V tej knjižici boste spoznali nekaj najobičajnejših okoliščin, ki vas lahko zapeljejo v skušnjava, a tudi predlogov, kako se z vsako posamezno skušnjava soočite in jo premagate. Informacije so nastale na podlagi resničnih življenjskih izkušenj mnogih ljudi.*

## Skušnjava – hitro uživanje hrane

Mnogi kadilci pojedjo svoj obrok zelo hitro, da bi lahko čimprej prižgali cigareto. Ko kajenje opustijo, lahko, ker so bili doslej navajeni hitro jesti in pojedjo več kot so doslej, pri jedi druge prehitijo. Tako si morda zaželijo dodatno porcijo ali zamenjajo cigareto, ki so jo običajno pokadili po obroku, s slaščico. Posledica tega je, da v resnici zaužijejo več kalorij kot prej.

### Možne rešitve

1. Obrok si skrbno odmerite. Že takoj na začetku se dodatni hrani odpovejte, saj bo tako na koncu, če bi vas kljub vsemu zamikalo, težje prositi za več.

2. Ustvarite vzdušje in okolje, ki vas bo sililo v to, da boste jedli počasi. Na primer:

- Hrano si narežite na manjše koščke.
- Po vsakem zalogaju vilice odložite, počasi in natančno žvečite in šele nato vzemite naslednji zalogaj.
- Pred obrokom popijte vodo.
- Čas med enim in drugim zalogajem postopno podaljšujte. Uživate v okusu in sestavi hrane.
- Naj bo vaš cilj, da pojedete zadnji. Pojejte samo to, kar imate na krožniku, in nič več.

3. Takoj, ko ste pojedli, vstanite od mize. Ne obotavljajte se. Potem se s čim zaposlite in ne mislite na hrano. Pojdite na sprehod.

4. Spremenite način pripravljanja mize in si privzgojite nove navade. Slaščico odložite za kasnejši obrok!

5. Težke, kalorične slaščice zamenjajte s sadežem, lahkim pecivom ali polnozrnatim piškotom. Namesto deserta ali vmesnega obroka si lahko omislite nemastni jogurt. Če ga prej zamrznete, bo zamenjal sladoled.

6. Takoj po obroku si umijte zobe, žvečite žvečilni gumi brez sladkorja, si postrezite s sadjem ali vzemite slaščico brez sladkorja. Tako se boste sčasoma navadili, da pomeni to dejanje v resnici konec obroka.

## Skušnjava – želja po tem, da bi imeli nenehno nekaj v ustih

Nekateri ljudje čutijo nezadržno željo, da bi imeli nenehno nekaj v ustih. To je pogosto želja nekdanjih kadilcev, ki bi z nečim radi zamenjali cigareto. Razvada lahko vodi v nenehno grizljanje – običajno slaščic.

### Možne rešitve

1. Pri sebi imejte vedno žvečilni gumi brez sladkorja in stekleničko z vodo.

2. Zaposlite svoje roke – a ne s hrano. Morda bi se lotili kake ročne ustvarjalnosti: šivanje, rezbarjenje, kako drobno popravilo, vrtnarjenje. Dobra zamenjava je celo reševanje križank.

3. Če ste doma, naj tisto, kar bi radi grizljali, zahteva kar nekaj časa ali napora: na primer sadje, ki ga je treba olupiti, korenček. Tako boste zaposlili roke. Ker priprava in uživanje takšnega živila zahtevata nekaj več časa, je verjetno, da ga ne boste toliko pojedli.



## Skušnjava – ritem prehranjevanja, vrsta hrane

### Možne rešitve

1. Uživate hrano, ki vsebuje malo kalorij. Imejte kje blizu vedno različno surovo zelenjavo. Morda surovi korenček, sladke feferone ali narezano papriko, rezine paradižnika, kumarice. Vso to zelenjavo lahko použijete svežo, brez vsega, ali jo prelivate s kisom ali svežo nemastno skuto ali jogurtovim prelivom.

Željo po grizljanju vam lahko potešijo različni oreščki in žitni izdelki, ki ne vsebujejo sladkorja in maščob. Kljub temu pa tudi tega ne pojejte preveč.

2. Imejte pregled nad svojo okolico. Visokokalorična živila naj bodo v shrambi ali v hladilniku zložena na zadnjih policah, da vam ne bodo stalno na očeh. Naj ne bo hrane tam, kjer ste večji del dneva (dnevna ali delovna soba). S tem hrana ne bo tako lahko dosegljiva in se ji boste lažje odpovedali. Hrana, ki je manj kalorična, in za vas bolj primerna, naj bo v shrambi ali v hladilniku bolj spredaj, na vidnejšem mestu.

3. Načrtujte redne obroke. Če začutite nezadržno željo po hrani, najprej malce počakajte (nekaj minut), šele nato jejte. Postopno pa čas med željo po hrani in trenutkom, ko res začnete jesti, podaljšajte.

4. Vmesne obroke načrtujte vnaprej, tako da ne boste preveč "trpeli". Še bolje: del glavnega obroka spravite in ga pojejte kasneje za malico.

5. Kadar je želja po hrani premočna, začnite delati nekaj drugega, kot ste delali doslej. Nadzorujte svojo željo po hrani že takrat, ko še niste tako lačni. Tako boste zmanjšali svoj vnos kalorij, a se za hrano ne boste počutili prikrajšani.

6. Svoj obrok odmerite. Nikoli ne vzemite hkrati več kot enega odmerka. Ostalo hrano postavite proč. Druge prosite, naj vam ne ponujajo dodatne hrane.

7. Ustvarite ozračje, v katerem se zavedate, da jeste. Nekateri ljudje jedo, ne da bi se tega sploh dobro zavedali.