

## **Κάπνισμα: η σχέση του με τη διατροφική μας κατάσταση:**

### **A) Διαιτητικές συνήθειες καπνιστών:**

Έρευνες που αφορούσαν τη διαιτητική συμπεριφορά των καπνιστών και τη σύγκριση τους με αυτή των μη καπνιστών έδειξαν ότι οι καπνιστές τρώνε πολύ λιγότερα φρούτα και λαχανικά, και πίνουν περισσότερο καφέ καθημερινά. Γενικά έχουν πιο «ακατάστατο» διαιτολόγιο από τους μη καπνιστές α) γιατί αντικαθιστούν τα ενδιάμεσα γεύματα, και κυρίως τα φρούτα, με τσιγάρο και καφέ, β) γιατί έχουν μειωμένη όρεξη και γ) γιατί η αίσθηση της γεύσης τους μειώνεται και άρα δεν απολαμβάνουν τα γεύματά τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη χαμηλότερη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

### **B) Απορρόφηση θρεπτικών συστατικών:**

Πέραν όμως του τρόπου διατροφής, οι καπνιστές έχουν χαμηλότερη πρόσληψη και λόγω μειωμένης απορρόφησης των βιταμινών από το έντερο. Επομένως είναι πιο επιρρεπείς σε διατροφικές ελλείψεις από τους μη καπνιστές. Επιπλέον, ο καπνός του τσιγάρου, λόγω των οξειδωτικών ουσιών που περιέχει, καταστρέφει τις βιταμίνες και κυρίως τη βιταμίνη C. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τις διατροφικές συστάσεις που αφορούν τη βιταμίνη C, οι καπνιστές χρειάζονται επιπλέον 35 mg/ ημέρα σε σχέση με τους μη καπνιστές.

### **Γ) Κάπνισμα κατά την εγκυμοσύνη και το θηλασμό:**

Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ευθύνεται για το 20-30% των παιδιών που γεννιούνται με χαμηλό βάρος, για το 14% των πρόωρων τοκετών και το 10% των νεογνικών θανάτων. Η νικοτίνη και το μονοξειδίο του άνθρακα που εισπνέουν οι καπνίστριες φτάνει στο μωρό διά μέσου του πλακούντα και εμποδίζει τις θρεπτικές ουσίες να φτάσουν στο έμβρυο, ενώ περιορίζει το ποσοστό του οξυγόνου που παίρνει το έμβρυο. Επίσης, οι έγκυες καπνίστριες παρουσιάζουν μειωμένη όρεξη για τροφή. Επομένως, σε μια φάση που ο οργανισμός τους χρειάζεται πιο πολύ από κάθε άλλη φορά το σύνολο των θρεπτικών συστατικών, έχουν συνήθως μειωμένη

πρόσληψη. Ταυτόχρονα, συμβαίνουν και όλα όσα αναφέραμε πιο πάνω, δηλαδή μειωμένη απορρόφηση θρεπτικών συστατικών από το έντερο και καταστροφή κάποιων βιταμινών. Προσοχή όμως πρέπει να δίνεται και κατά την περίοδο του θηλασμού, αφού ορισμένες ουσίες του τσιγάρου μπορεί να περάσουν στο γάλα της μητέρας και στη συνέχεια στο νεογνό. Αυτό μπορεί να συμβεί και στη περίπτωση του παθητικού καπνίσματος, γι' αυτό οι θηλάζουσες καλό είναι να μην συχνάζουν σε χώρο όπου υπάρχουν πολλοί καπνοί.

#### **Δ) Διακοπή του καπνίσματος και σωματικό βάρος:**

Πολλά άτομα αναβάλλουν τη διακοπή του καπνίσματος, γιατί φοβούνται μήπως αυξηθεί το βάρος τους. Η αλήθεια είναι ότι στους συστηματικούς καπνιστές παρατηρείται μια μείωση του μεταβολισμού μετά τη διακοπή του καπνίσματος, της τάξεως των 200 θερμίδων ανά ημέρα. Αυτό ισοδυναμεί περίπου με 1 φρούτο και 2 φέτες ψωμί. Επομένως, η μείωση του μεταβολισμού δεν είναι δραματική και μπορεί να αντισταθμιστεί με αύξηση της σωματικής άσκησης.

Η μείωση όμως του μεταβολισμού δεν αποτελεί τη μοναδική αιτία αύξησης του βάρους στους πρώην καπνιστές. Η νευρικότητα που παρουσιάζεται κατά τις πρώτες μέρες, λόγω εθισμού στη νικοτίνη, μπορεί να οδηγήσει σε υπερκατανάλωση τροφής. Επίσης, η όσφρηση και η γεύση βελτιώνονται μετά τη διακοπή του καπνίσματος και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της όρεξης.

Σε καμιά περίπτωση όμως ο φόβος αύξησης του βάρους δεν θα πρέπει να αποτελεί ανατρεπτικό παράγοντα στην απόφαση για διακοπή του καπνίσματος. Η ένταξη σε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής βοηθά στο να αυξηθεί η φυσική δραστηριότητα με αποτέλεσμα την κατανάλωση θερμίδων, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να μειώσει την επιθυμία για τσιγάρο.

Η υιοθέτηση ενός τρόπου διατροφής βασισμένου στην πυραμίδα μεσογειακής διατροφής θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη θερμιδική σας πρόσληψη σε επίπεδα κοντά στις ανάγκες σας.

- Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα καλό πρωινό.
- Τρώτε φρούτα σαν ενδιάμεσα σνακ, αντί να καταναλώνετε γλυκά και σοκολάτα.
- Συνοδεύετε πάντα τα γεύματά σας με λαχανικά, ωμά ή βραστά.
- Περιορίστε τα λιπαρά της διατροφής σας. Αποφεύγετε τα τηγανητά, τις άσπρες σάλτσες (π.χ. φρέσκια κρέμα, μαγιονέζα, κ.λπ.) και τα παχιά αλλαντικά.
- Φροντίστε στο πιάτο σας να υπάρχει ποικιλία τροφίμων.
- Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα, γιατί μετά από ένα μεγάλο γεύμα το πιο πιθανό είναι να αναζητήσετε τσιγάρο.