

**PET MINUT ZASE**

**OPUŠČANJE  
KAJENJA IN  
OBVLADOVANJE  
TEŽE**



**SKUPAJ  
ZA ZDRAVJE**



# VELIKO KADILCEV

**OPUSTITEV KAJENJA** prelaga iz leta v leto, ker se bojijo, da se bodo ob prenehanju kajenja zredili, ker poznajo nekoga s podobno izkušnjo.

## ALI JE RES, DA:

## MIT ali DEJSTVO

## ZAKAJ?

Kajenje vpliva na slabše zaznavanje okusa in vonja hrane.

### DEJSTVO

V nekaj mesecih po prenehanju kajenja se izboljšata okus in vonj, hrana postane bolj okusna in zato je dobro biti pozoren, da je ne pojemo več.

Osebe, ki imajo težave z vzdrževanjem zdrave telesne teže, s kajenjem hitreje izgubijo kakšen kilogram.

### MIT

S kajenjem ne moremo učinkovito in zdravo uravnati svoje telesne teže. Sicer nam daje občutek sitosti, a je učinek na porabo energije majhen in odvisen tudi od stopnje telesne aktivnosti.

Kajenje pomirja v stresnih situacijah.


### MIT

Občutek stresa nastopi zaradi odtegnitvenih (abstinenčnih) simptomov prenehanja vnosa nikotina v telo.

Že v 20 minutah po prenehanju kajenja se poznajo prvi pozitivni učinki na zdravje.

### DEJSTVO

Z vsakim dnem, tednom, mesecem in letom brez kajenja se telo počasi obnavlja in pomembno zmanjša tveganje za razvoj kroničnih bolezni, kot so različne vrste raka, kapi in obolenja dihal.



# KAKO PA JE Z DRUGIMI NIKOTINSKIMI IZDELKI IN OBVLADOVANJEM TELESNE TEŽE?

V Sloveniji je med odraslimi uporabniki tobačnih izdelkov največ kadilcev. Vendar pa tudi drugi izdelki vsebujejo nikotin in na podoben način učinkujejo na telo: brezdimni tobačni izdelki, elektronske cigarete, ogrevani tobačni izdelki, nikotinske vrečke. Zato priporočamo opustitev uporabo vseh izdelkov z nikotinom v izogib škodljivim posledicam. V pomoč so vam lahko nasveti tega gradiva.



# KAKO LAHKO OPUSTITE KAJENJE IN SE IZOGNETE PRIDOBIVANJU TELESNE TEŽE?

Ob opuščanju kajenja so za obvladovanje telesne teže ključni zdravo prehranjevanje, primerna telesna aktivnost in dobro spoprijemanje s stresom.

Naj gibanje in zdrava prehrana nadomestita kajenje in pomagata, da boste:

- bolj sproščeni in se lažje spoprijemali s potrebo po nikotinu,
- imeli na splošno boljše počutje in več energije,
- manj nervozni in razdraženi,
- bolje spali,
- bolj osredotočeni na stvari, ki jih počnete,
- imeli boljšo prebavo.



# 5 MINUTNI ZDRAVI RITUALI

## ČAS, KI BI GA SICER NAMENILI KAJENJU, ZAMENJAJTE:

### Z GIBANJEM:

- namesto z dvigalom, pojdite po stopnicah
- večkrat prekinite dolgotrajno sedenje v službi ali doma,
- med odmorom pojdite na nekaj minutni sprehod,
- naredite nekaj preprostih vaj: 5 počepov, 5 dvigov na prste, zakrožite z rokami naprej/nazaj.
- prosti čas izkoristite za telesno dejavnost v kateri uživate: hoja v hribe, kolesarjenje, odbojka, plavanje, tek.

### Z ZDRAVIMI OBROKI:

- pripravite si zajtrk
- zaposlite si roke in narežite sveže sadje in zelenjavo za zdravo malico
- uživajte v sočnosti drobnega sadja, jagod, malin, borovnic, ...
- privoščite si pest oreščkov ali suhega sadja (lešnikov, mandljev, brusnic, rozin itd.).
- ko vas popade želja po kajenju, spijte kozarec vode, lahko celo po slamici.

### SPROŠČENO DIHANJE:

- Namestimo se v udoben položaj.
- Sprostimo ramenski obroč in čeljust.
- Začnemo s popolnim izdihom.
- Vdihujemo v predel trebuha in čim manj premikamo prsni koš.
- Enakomerno vdihujemo skozi nos in počasi izdihujemo skozi usta.

**VSAKO GIBANJE ŠTEJE**

**ZDRAVI GRIŽLJAJI**

**OBVLADOVANJE STRESA**

# KAKO ZAČETI?

**Novе navade je pogosto lažje vzdrževati, če si pripravimo načrt. Zato priporočamo, da telesno dejavnost in zdrave obroke načrtujete za vsak prihajajoči dan.**

- Poskrbite, da bo v vašem hladilniku vedno na voljo izbira zdrave hrane.
- Pri nakupovanju si pomagajte z nakupovalnim seznamom, ki vsebuje pestro hrano z več živili rastlinskega, kot živalskega izvora.
- Slane in mastne mesne izdelke nadomestite s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
- Izbirajte hrano, ki ima malo ali nič sladkorja ter čim manj maščob in soli.
- Za žejo pijte navadno ali mineralno vodo, čaje ali limonado brez sladkorja.

**Ne pozabite:** Vsaka hrana med obroki je prigrizek. Zato pazite na vrsto, pogostnost in količino prigrizkov. Za vsak obrok si vzemite čas in pozornost namenite obedu.

- Vaš **dnevnik gibanja** naj temelji na vašem trenutnem počutju in zdravstvenem stanju.
- Izberite tiste dejavnosti in športe, ki vam nudijo zadovoljstvo in užitek.
- Izkoristite vsako priložnost za gibanje ter tako skrajšajte čas sedenja in mirovanja.
- Uravnotežena, varna in učinkovita telesna dejavnost naj bo primerno dozirana, tako glede intenzivnosti, pogostosti in raznovrstnosti, kot tudi glede trajanja same dejavnosti.
- Če že dolgo niste bili telesno dejavni, začnite počasi in postopno napredujte.

# DA BO ZAČETEK LAŽJI,

se lahko v svojem zdravstvenem domu vključite v delavnice za pomoč pri opuščanju kajenja pa tudi v delavnice o zdravi prehrani, telesni dejavnosti, spoprijemanju s stresom in sproščanju. Pri pridobivanju novih znanj in veščin zdravega življenjskega sloga vam bodo pomagali strokovnjaki centrov za krepitev zdravja in zdravstveno vzgojnih centrov.

Pomoč vam nudijo tudi svetovalci na brezplačni telefonski številki za pomoč pri opuščanju kajenja 080 2777.

Telefon deluje vsak dan v letu, tudi ob sobotah, nedeljah in praznikih in sicer zjutraj od 7.00 - 10.00 ure ter popoldan od 17.00 - 20.00 ure.

Za več informacij o dodatnih možnostih podpore pri korakih k bolj zdravemu življenjskemu slogu obiščite spletno stran nacionalnega preventivnega programa Skupaj za zdravje.  
[www.skupajzazdravje.si](http://www.skupajzazdravje.si)

