

## Mad

15/12/2005

Du har besluttet dig for at holde op med at ryge. Du har givet dig selv en vanskelig opgave, som kræver **mod og optimisme!** Den bedste måde, at få det til at lykkes på, er at holde **helt op med det samme**. Selv om det virker svært, så giver det hurtigere resultat, og det er mere overbevisende. I det **første par dage** får du det **virkelig bedre**. En erstatning for nikotin er bedre end en gradvis nedtrapning af dit forbrug.

Pas på, **mad kan udgøre en stor fare**. Fysisk vægtforøgelse på grund af rygestop er yderst relativt; men du løber en risiko for at erstatte tobakken ved at spise mere og falde for konstant småspisning. **Pas på ...**

Få dage efter du er holdt op med at ryge, vil din smags- og lugtesans genvinde deres normale styrke. Gør dette til en fordel ved at genopdage **nydelsen ved mad** og særligt grøntsager, ved at spise afbalancerede måltider. Undgå chokolade og kaffe så vidt muligt, da de kan frembringe ønske om en cigaret, og du skal også undgå indtagelse af produkter med højt kalorieantal samt alkohol. Hvis du har behov for det kan du **kontakte en diætist**.

Hvis du har nikotin-abstinenssymptomer og du føler, du har behov for en cigaret, skal du drikke et glas vand, spise noget frugt, tygge på sukker-frit tyggegummi eller sukkerfrit slik.

