

# Как избежать набора веса при отказе от табака

## Avoiding Weight Gain When Quitting Tobacco

Many people have concerns about gaining weight when they decide to quit using tobacco. Nicotine increases the calories your body uses and can act as an appetite suppressant. Your body may burn calories more slowly and you may feel hungrier when you stop using tobacco.

Quitting tobacco use does not mean you will gain weight. Some people gain 4 to 10 pounds during the first few months of quitting, but many people lose this weight as they adjust to life as a non-tobacco user.

Keep your focus on quitting. It can be hard to quit and try to lose weight at the same time. Quit first for your health and deal with any weight gain later, if you need to focus.

### Reasons why weight gain may occur

- You may eat to replace the behavior of smoking or using tobacco. You may feel the need to keep your hands or mouth busy.
- Instead of tobacco, food can become a substitute. You may eat during stress, boredom or at social events.
- Your sense of smell and taste may improve after quitting. When food tastes better, you may eat more, even if you are not really hungry.

Многие, решив отказаться от курения, боятся набрать лишний вес. Никотин увеличивает расход калорий организмом и может подавлять аппетит. Когда вы откажетесь от вредной привычки, калории могут сжигаться медленнее, а желание поесть может усилиться.

Отказ от табака не означает, что вы поправитесь. Некоторые люди набирают от 2 до 4 кг в первые месяцы, но потом многие теряют этот вес, привыкнув к жизни без табака.

Сосредоточьтесь на своем желании отказаться от употребления табака. Иногда бывает сложно бросить курить и одновременно пытаться похудеть. В этом случае лучше сначала сосредоточить усилия на отказе от пагубной привычки, а потом решать проблему набранного веса.

### Причины набора веса

- Возможно, вы едите, потому что испытываете желание «занять» руки или рот.
- Едой перебивается тяга к табаку и компенсируется стресс или скука.
- После отказа от табака восстанавливаются обоняние и чувство вкуса, еда кажется вкуснее, и вы можете переесть, даже когда не очень голодны.

## You can reduce the chance of weight gain

If you eat a healthy diet and stay physically active, you can greatly reduce your chance of gaining weight. Have a plan to deal with stress, boredom or other situations that does not involve food. Try some of these tips to keep your weight under control.

- **Eat healthy:**

- Control your portion size. Chew slowly and enjoy each bite.
- Snack on healthy foods like carrots, apples or other fresh fruits and vegetables. Fresh vegetables are often low in calories.
- Limit foods that are high in sugar or fat such as candy, chips, soda, cakes or cookies.
- Drink 6 to 8 cups of water each day. Limit or avoid alcohol that can have lots of calories.
- Try sugar free gum, hard candy or a few sunflower seeds to cut the urge to snack.

- **Be active:**

- Take walks.
- Use the stairs instead of elevators.
- Park your car in the lot furthest away from the entrance.
- Work in your garden or do yard work.
- Ride a bike or do other activities you enjoy.

## Как снизить риск набора веса

Если вы будете придерживаться здорового питания и вести активный образ жизни, вы можете значительно снизить риск набора веса. Составьте план борьбы со стрессом, скукой и другими ситуациями так, чтобы это не было связано с едой. Воспользуйтесь следующими советами, чтобы держать свой вес под контролем.

- **Питайтесь правильно**

- Контролируйте размер своей порции. Жуйте медленно и наслаждайтесь каждым кусочком.
- Перекусывайте полезными продуктами, такими как морковь, яблоки и другие свежие фрукты и овощи (свежие овощи малокалорийны).
- Ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием сахара или жира (конфеты, чипсы, сладкие газированные напитки, пирожные и печенье).
- Ежедневно выпивайте 6–8 стаканов воды. Ограничьте употребление или откажитесь от алкогольных напитков, поскольку в них содержится много калорий.
- Используйте жевательную резинку, леденцы или семена подсолнечника, чтобы избавиться от желания перекусить.

- **Ведите активный образ жизни**

- Совершайте прогулки.
- Пользуйтесь лестницей вместо лифта.
- Паркуйте свой автомобиль подальше от входа в здание.
- Работайте в саду или во дворе.
- Катайтесь на велосипеде или занимайтесь другими видами спорта, которые вам нравятся.

- **Other things to try:**

- Use toothpicks, straws or rubber bands to fulfill your hand to mouth habit.
- Keep your hands busy by working on puzzles or read, knit or do crafts.
- Call a friend for support.
- Track your eating habits by keeping a food diary to help you maintain a healthier diet.
- Brush your teeth after eating meals so you are less likely to continue to eat when your meal is finished.
- Talk to your doctor about meeting with a dietitian for help with weight loss, if needed.
- Lastly, keep a list of your reasons for quitting close by to help you stay on your path to a tobacco free life.

**Talk to your doctor or nurse if you have questions about quitting tobacco use, or call 1-800-Quit-Now or 1-800-784-8669.**

- **Полезные советы**

- Чтобы утолить желание держать что-то во рту, используйте зубочистки, соломку или резинку.
- Займите руки, складывая пазлы, читайте, вяжите или мастерите поделки.
- Обратитесь за поддержкой к друзьям.
- Контролируйте свои пищевые привычки, ведите дневник питания.
- Чистите зубы после каждого приема пищи, чтобы избавиться от желания перекусить.
- Если необходимо, поговорите со своим врачом о возможности консультации с диетологом.
- Наконец, напишите причины вашего отказа от употребления табака и держите этот список перед глазами.

**Если у вас есть вопросы о том, как бросить курить, обратитесь к своему врачу или медсестре либо позвоните по телефону 1-800-Quit-Now или 1-800-784-8669.**