

Avoiding Weight Gain When Quitting Tobacco

Many people have concerns about gaining weight when they decide to quit using tobacco. Nicotine can act as an appetite suppressant. 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.

Reasons for 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.

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:**
 - ▶ 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.

تفادي زيادة الوزن عند الإقلاع عن التدخين

كثير من الناس تساورهم المخاوف بشأن زيادة الوزن عند اتخاذ قرار بالإقلاع عن التدخين، حيث قد يعمل النيكوتين كمثبط للشهية مما يجعلك تشعرين بمزيد من الجوع عند توقفك عن التدخين.

ليس بالضرورة أن يصاحب إقلاعك عن التدخين زيادة في الوزن، يزداد وزن البعض بمقدار 4 إلى 10 رطل أثناء الأشهر القليلة الأولى من الإقلاع عن التدخين، لكن معظم الناس يفقدون هذا الوزن أثناء محاولتهم التكيف مع الحياة كغير مدخنين.

أسباب تسبب الإقلاع عن التدخين في زيادة الوزن

- قد تستبدلين عادة التدخين أو استخدام التبغ بالأكل، حيث تشعرين بالحاجة إلى جعل يديك أو فمك مشغولين طوال الوقت.
- قد يصبح الطعام بديلاً للتبغ، حيث يمكنك تناول الطعام إذا شعرت بالضجر أو الإجهاد أو في المناسبات الاجتماعية.
- تصبح حاستي الشم والتذوق أفضل بعد الإقلاع عن التدخين، فقد تأكلين كمية أكبر من الطعام إذا كان طعمه أفضل، حتى في حالة عدم الشعور بالجوع.

يمكنك التقليل من فرص زيادة الوزن

يمكنك الحد بشكل كبير من إمكانية زيادة وزنك، في حال تناول الطعام الصحي والمحافظة على النشاط البدني، كما يمكنك وضع خطة للتعامل مع حالات التوتر أو الضجر أو غيرها على نحو لا ينطوي على تناول الغذاء، إلى جانب محاولة تطبيق بعض من هذه النصائح للحفاظ على وزنك تحت السيطرة.

• تناول غذاء صحي:

- ◀ اجعلي وجباتك الخفيفة تحتوي على أطعمة صحية مثل التفاح أو الجوز أو غيرها من الفواكه الطازجة والخضروات، حيث تكون الخضروات الطازجة في الغالب منخفضة السعرات الحرارية.
- ◀ احرصي على الحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الدهون مثل الحلوى أو الرقائق أو الصودا أو الكعك أو الكيك.

- ▶ Drink at least 8 cups of water each day.
- ▶ 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.
- **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.
- 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.

- ◀ اشربي ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء يوميًا.
- ◀ جربي العلكة الخالية من السكر أو الحلوى الصلبة أو القليل من بذور عباد الشمس للتقليل من رغبتك في تناول الوجبات الخفيفة.

• المحافظة على النشاط والحيوية:

- ◀ مارسي رياضة المشي.
- ◀ استخدمي السلالم بدلًا من المصاعد.
- ◀ اركني سيارتك بعيدًا عن المدخل.
- ◀ احرصى على القيام بأعمال تهذيب أعشاب حديقتك بنفسك.
- ◀ احرصى على ركوب الدراجة أو ممارسة أي أنشطة أخرى تستمتعين بها.

• أشياء أخرى للتجربة:

- ◀ استخدمي المسواك أو القش أو الأربطة المطاطية لإشباع الرغبة في وضع شيء في الفم.
- ◀ أبقى يديك مشغولة من خلال ألعاب الألغاز أو القراءة أو الحياكة أو الحرف اليدوية.
- ◀ اتصلي بأحد أصدقائك لمساندتك.
- ◀ تابعي عاداتك الغذائية من خلال كتابة الأطعمة التي تتناولينها يوميًا لتساعدك على الحفاظ على نظام غذائي صحي.
- ◀ اغسلي أسنانك بعد تناول وجبات الطعام فذلك يساعدك على عدم تناول الطعام عند الانتهاء من وجبتك.
- احتفظي دائمًا بقائمة مدون بها أسباب إقلاعك عن التدخين حتى تساعدك على البقاء في طريقك نحو حياة خالية من التدخين.

تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كانت لديك أي تساؤلات حول الإقلاع عن التدخين، أو اتصلي بالرقم 1-800-Quit-Now أو 1-800-784-8669.