



SİGARA BAĞIMLILIĞI VE BESLENME ÖNERİLERİ

Doküman Kodu	D Y. FR.004
Yayın Tarihi	24.12.2015
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/3


Sigara isteğini artıran yiyecekler genellikle yağlı yiyeceklerdir. Ayrıca çay, kahve, alkol gibi içecekler sigara isteğini artırmaktadır. Sosyal toplantılarda çok fazla yemek de isteğini artıran bir durumdur. Kişiyeye göre değişen, üzüntü, mutluluk gibi duygu durumlarında bağımlı kurtarıcı olmaktadır sigara. Çoğu kişiyeye göre stresi azaltan ve keyif veren bir unsurdur.

Sigara isteğini azaltan besinler arasında hindi eti, muz, ceviz, badem, fındık, tam tahıllı ekmekler ve C vitamini kaynaklı yiyecekler yer alır. Bu besinlerin ortak özelliği, vücutta stres düzeyini azaltıp mutluluk hormonu salgısını artırmaktır. C ve E vitamini bağımlılık tedavisinde kullanılan, vücutu toksinlerden arındıran önemli vitaminlerdir.

Bir çok kişiy sigarayı bıraktıktan sonra kilo artılarından şikayet eder. Bu durumun oluğmaması için yapılacaklar:

1. Günlük en az 2 litre su tüketilmelidir.
2. C vitamini içeren besinler (sebze ve meyveler) her gün düzenli olarak alınmalıdır.
3. Tam tahıl kaynaklı yiyecekler (kepekli ekmeğ, çavdar ekmeğ) her öğünde bulundurulmalıdır.
4. Sigarayı bırakan kişiler, yağlı yiyeceklerden uzak durmalı ve düzenli beslenmelidirler.
5. Sabah, öğle, akşam yemeklerinden sonra sigara yerine, C vitamini kaynakları, kakaolu süt, yağsız patlamış mısır, diyet yoğurt, kuru leblebi, ceviz badem gibi besinleri yiyerek vücudumuzu temizlerken metabolizmamızı da hızlandırmış oluruz.
6. Sigarayı bıraktıktan sonra çikolata yerine bitter çikolata ve diyet çikolata gibi kalorisi azaltılmış tatlı besinler tercih edilmelidir.
7. Sakız sigara isteğini azaltır, iştahı azaltır, atırtımları önler ve meğuliyet verir. Özellikle ekersiz sakızlar tercih edilmelidir.
8. Besin günlüğü tutmak, yenilenlerin içeriğine bakmak iştahımızı kontrol etmede yardımcıdır. Özellikle protein iştahı azaltıcı için her öğüne proteinli yiyecekler ilave edilmelidir.
9. Stres yönetimi, stresten uzak kalma becerileri geliştirilmelidir. Sigarayı bırakmadan önce spora başlamak; yürüyüş, bisiklete binme, yüzme; sigara bırakmada kolaylık sağlamaktadır. Sigarayı bırakmak metabolizma hızını %10 azaltmaktadır. Bu yüzden önce spora başlamak sonrasında da sigarayı bırakmak hedeflenmelidir.

Diyetisyen

	S GARA BA İMLİLİ İ VE BESLENME ÖNER LER	Doküman Kodu	D Y. FR.004
		Yayın Tarihi	24.12.2015
		Revizyon No	0
		Revizyon Tarihi	0
		Sayfa No	1/3

Ö LE

AK AM

Pzt	Bezelye Makarna Yo urt Salata Büfe(biber)	Domates Çorba Sebzeli Köfte Pirinç Pilavı Salata Büfe(marul)
Salı	Karnıyarık Pirinç Pilavı Cacık Salata Büfe(marul)	Mercimek Çorba Fırın Balık-Tavuk Tepsi Böre i Salata Büfe(roka)
Çar .	Kıymalı Patates Oturtma Yo urtlu Kabak-Biber Bulgur Pilavı Salata Büfe(roka)	Mantar Çorba Kabak-Biber Dolma Fırın Makarna Salata Büfe(marul)
Per .	Piliç initzel Piyaz Spagetti Salata Büfe(marul)	Yayla Çorba Pürelı Dana Rosto Bulgur Pilavı Salata Büfe(semizotu)
Cuma	Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Cacık Salata Büfe(tur u)	Domates Çorba Soslu Fırın Tavuk Makarna Salata Büfe(roka)
Cumts.	Türlü Gül Böre i(çeyrek yufkalı) Zeytinya lı Barbunya Pilaki Salata Büfe(maydonoz)	ehriye Çorba Köfte-patates Pirinç Pilavı Salata Büfe(marul)
Pazar	Izgara Balık Ezogelin Çorba Zeytinya lı Taze Fasulye Salata Büfe(roka-tere)	Pürelı Rosto Pirinç Pilavı Ayran Salata Büfe(nane)



S GARA BA İMLİLİ İ VE BESLENME ÖNER LER

Doküman Kodu	D Y. FR.004
Yayın Tarihi	24.12.2015
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/3

	<u>KU LUK</u>	<u>K ND</u>	<u>GECE</u>
Pzt	KURU KAYISI BADEM	AYRAN TOST	PATLAMI MISIR MEYVE
Salı	KAKAOLU SÜT	MEYVE SUYU S M T-PEYN R	LEBLEB
Çar .	MISIR CEV Z	DONDURMA	D YET YO URT KURU KAYISI
Per .	MEYVE SUYU PEYN R-EKMEK	YO URT GALETA	MEYVE
Cuma	MEYVE	PO AÇA PEYN R	SÜT B SKÜV
Cumts.	SÜT/AYRAN MEYVE	AYRAN TOST	MEYVE
Pazar	UN SUCU U	PUD NG	KURU NC R FINDIK