

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

GOLAY A
Editorial

*Journal für Ernährungsmedizin 2003; 5 (2) (Ausgabe für Schweiz)
4-5*

Homepage:

**[www.kup.at/
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)**

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

Mit Nachrichten der



**INTERDISZIPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG**

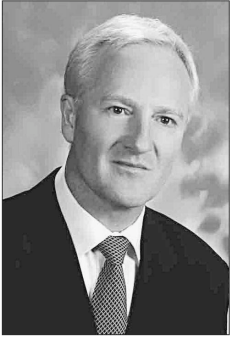
**Erschaffen Sie sich Ihre
ertragreiche grüne Oase in
Ihrem Zuhause oder in Ihrer
Praxis**

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate,
Kräuter und auch Ihr Gemüse
ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller
Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz
ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig





Fumer pour ne pas grossir !

La moitié des étudiants considèrent que fumer est un moyen adéquat pour contrôler son poids ! Au même titre que l'alimentation, la cigarette peut jouer un rôle anxiolytique indéniable sur le stress journalier. La relation émotion-cigarette doit absolument être mieux examinée avant l'arrêt de cette dernière car le même comportement se reproduira avec l'alimentation et une prise de poids s'en suivra. Parmi les fumeurs, un tiers se restreint déjà et sont « au régime ». En sachant que 80 % des étudiantes sont « au régime » ou surveillent leur poids avec difficultés, il est facile de comprendre l'utilisation de la cigarette pour mieux contrôler la prise de poids et la peur de grossir à l'arrêt de la cigarette.

Une approche psychologique cognitivo-comportementale est nécessaire pour arrêter de fumer. Comprendre le rôle anxiolytique de la cigarette doit être travaillé et des stratégies comportementales de compensation doivent être recherchées par le patient à l'aide d'un thérapeute. Si ce travail n'est pas entrepris, le risque de récurrence après l'arrêt est très élevé et, surtout, la prise de poids est de règle.

*Dr A. Golay
Division d'Enseignement Thérapeutique pour Maladies Chroniques
Hôpitaux Universitaires de Genève, Suisse*

Rauchen, um nicht zuzunehmen?

Die Hälfte der Studienteilnehmer sieht Rauchen als adäquates Mittel zur Gewichtskontrolle an! Ebenso wie die Ernährung kann die Zigarette eine wichtige angstabbauende Rolle im täglichen Stress spielen. Das Verhältnis von Emotionen und Zigarettenrauchen muß viel besser untersucht werden, sonst wiederholen sich die Verhaltensweisen bei einer Diät und die Folge ist eine Gewichtszunahme. Unter den Rauchern schränkt sich ein Drittel beim Essen bereits ein: 80 % der Studienteilnehmer halten Diät und haben Schwierigkeiten, ihr Gewicht zu kontrollieren; es ist daher naheliegend, das Rauchen zur besseren Gewichtskontrolle anzuwenden, was wiederum die Angst vor einer Gewichtszunahme beim Aufhören mit dem Rauchen verstärkt.

Um das Rauchen einzustellen, ist ein verhaltenstherapeutischer Zugang nötig. Mit Hilfe eines Therapeuten muß der Patient die anxiolytische Rolle der Zigarette entdecken sowie kompensatorische Verhaltensstrategien erlernen. Wenn dies nicht erfolgt, ist die Gefahr des Rückfalls erhöht, insbesondere, da eine Gewichtszunahme die Regel ist.

*Dr. Alain Golay
Abteilung für Chronisch Kranke, Universitätsspital Genf*