

Tupakoinnin lopetus ja paino

Lääkärikirja Duodecim

4.2.2020

Tupakoinnin asiantuntijalääkäri Kristiina Patja



- Mistä lihominen johtuu?
- Miten estän painonnousun?
- Kirjallisuutta

Tupakkatuotteiden käyttö heikentää makuaistia. Kun tupakointi loppuu, makuaisti herkistyy uudelleen. Ruoka alkaa maistua paremmalta. Nauti siitä, mutta kohtuudella. Kahdeksan kymmenestä lopettajasta lihoo, miehet keskimäärin noin 2,8 kiloa ja naiset 3,8 kiloa. Joka kymmenes lopettaja lihoo enemmän kuin 13 kiloa ¹. Liikunta sekä terveellinen ja kohtuullinen ravitsemus ehkäisevät painonnousua. Painonnousu tapahtuu yleisimmin ensimmäisen kuuden kuukauden aikana ³.

Mistä lihominen johtuu?

Lihominen johtuu lisääntyneestä syömisestä. [Nikotiinikorvaushoito](#) ei vähennä painonnousua, mutta [reseptilääke varenikliini](#). Makeanhimo on yksi tupakasta vierotuksen fyysisistä oireista ja kestää keskimäärin noin 90 vuorokautta. Perusaineenvaihdunta hidastuu noin 70 kcal:n verran päivässä, mikä selittää alle puolet painonlisäyksestä, eikä tupakoinnin aloittaminen uudestaan vähennä tutkimusten mukaan jo olemassa olevaa painoa.

Lihomisen taustalla voi olla muutakin. Tupakoivien ravintotottumukset saattavat olla myös epäterveellisemmät kuin tupakoimattomilla: enemmän kovia rasvoja, vähemmän kuituja, vihanneksia ja hedelmiä.

Miten estän painonnousun?

Painonnousu tupakoinnin lopettamisen jälkeen ei ole kenelläkään väistämätöntä.

Tärkein toimenpide lihomisen estämiseksi on, että seuraa painoaan säännöllisesti usean kuukauden ajan lopettamisen jälkeen. Vaa'alla käydään vähintään kerran viikossa. Vielä tehokkaampaa on punnita itsensä päivittäin. Paino merkitään muistiin. Vertaamalla aikaisempiin lukemiin näkee, milloin paino alkaa nousta. Paino vaihtelee nestemuutosten vuoksi päivästä toiseen 0,5–1 kiloa. Kahden kilon nousu merkitsee, että on alkanut lihoo.

Painon noustessa pitää etsiä ratkaisuja päivittäisen kalorien saannin vähentämiseksi tai liikkumisen lisäämiseksi; tehokkainta on tehdä molempia. Painonnousu voidaan estää varsin kohtuullisilla muutoksilla. [Kaloreiden vähentämisen ohjeita](#) ja [liikuntaohjeita](#).

Tietoa lihavuudesta ja sen haitoista löydät täältä: [Lihavuus](#).

Artikkelin tunnus: dlk01068 (032.118)

© 2022 Kustannus Oy Duodecim