

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/risikogruppen/naehrstoffempfehlungen-fuer-raucher/print.html>

Nährstoffempfehlungen für Raucher

Rauchen ist lebensgefährlich!

Indem Sie rauchen, verkürzen Sie Ihre Lebenserwartung um 10 bis 15 Jahre. Rauchen ist für ein Drittel aller Krebserkrankungen, tödlichen Herzinfarkte und Schlaganfälle verantwortlich, und 35% aller 35jährigen, die nicht mit dem Rauchen aufhören, sterben an Erkrankungen, die als Folge des Rauchens auftreten.

Obwohl Rauchen in den meisten Ländern die wichtigste vermeidbare Todesursache darstellt, raucht weiterhin etwa jeder vierte Erwachsene in Europa. Viele Menschen sind zu Hause oder am Arbeitsplatz dem Rauch von Rauchern und Raucherinnen in ihrer Umgebung ausgesetzt. Dieses sogenannte "Passivrauchen" stellt ein gefährliches Gesundheitsrisiko dar. Passivrauchen kann Asthma, Kopfschmerzen, Krebs und viele andere Gesundheitsprobleme verursachen.

Wer unfähig ist, mit dem Rauchen aufzuhören, oder wer durch regelmäßiges Passivrauchen gefährdet ist, kann durch das Befolgen folgender Richtlinien die Gefahren des Rauchens eindämmen, aber nicht bannen.

Ernährungsempfehlungen für Raucher

Rauchen erhöht die Blutfett- und Cholesterinwerte, die wichtige Risikofaktoren für Herzinfarkte und Schlaganfälle darstellen. Raucher und Raucherinnen sollten also besonders genau darauf achten, dass sie nicht zuviel gesättigtes Fett tierischen Ursprungs (Fleisch, Milch, Eier) zu sich nehmen, damit sie ihre Blutfettwerte niedrig halten können.

Raucher verbrauchen ungeheuer viel Vitamin C (eine Schachtel Zigaretten raubt dem Körper etwa 300 mg), und der Vitamin-C-Bedarf zur Erhaltung der Körperreserven von Rauchern ist mehr als doppelt so hoch wie derjenige von Nichtrauchern. Die durchschnittliche Vitamin-C-Zufuhr von Rauchern beträgt jedoch nur etwa 50 mg pro Tag, und Mangel an Vitamin C bei Rauchern trägt zu Zahnfleischbluten, verfrühter Hautalterung und erhöhten Blutfettwerten bei.

Darüber hinaus senkt Rauchen die im Körper verfügbaren Mengen an Beta-Carotin, Vitamin D, Folsäure und Vitamin B12. Es beeinträchtigt die Umwandlung von Vitamin B6 in seine aktive Form. Die schlechte Versorgung von Rauchern mit Vitamin C, Folsäure, und Vitamin B12 erhöht deren ohnehin bereits hohes Lungenkrebsrisiko. Auch verstärkt das Rauchen den Verlust von Mineralien in den Knochen und erhöht so das Osteoporoserisiko bei älteren Frauen und Männern.

Nährstoffempfehlungen für Raucher

Dringend empfohlen werden *Antioxidantien mit reichlich Vitamin A, C und E, Zink und Selen*. Zigarettenrauch ist ein starkes Oxidans, das weitläufige Zellschäden und Fettperoxidation verursacht und viele altersbedingte Abnutzungserscheinungen an Haut, Lungen und anderen Organen beschleunigt.

Zur Verminderung der größten Risiken und zum Ausgleich der durch das Rauchen verursachten Mängel empfehlen wir eine ausreichende Grundversorgung

Vitamin-B-Komplex: Raucher leiden oft unter Mangel an diesen B-Vitaminen, weil in ihrem Körper mehr davon abgebaut wird. Folsäure- und Vitamin-B12-Ergänzungen können die Heftigkeit der Veränderungen, die als Vorboten von Krebs in den Lungen von Rauchern auftreten, mildern.

Vitamin C: Raucher bauen ihre Körperreserven an Vitamin C sehr schnell ab. Vitamin C kann helfen, vor einem Ansteigen der Blutfettwerte und dem erhöhten Risiko von Blutgerinnseln bei Rauchern zu schützen.

Calcium zusammen mit Magnesium: Rauchen beschleunigt den Verlust von Calcium aus den Knochen, wodurch das Risiko von Osteoporose und Knochenbrüchen ansteigt.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>