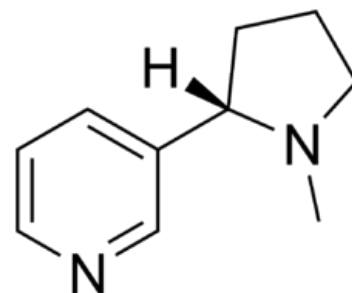


Vliv kouření na výživový stav člověka

Tabákový kouř obsahuje více jak 100 kancerogenů, KCN, As, benzen, polonium, amoniak, kadmium, formaldehyd a volné radikály. Nejvýznamnější složkou je však **nikotin**, který je návykovější než heroin. **Jedna cigareta obsahuje 15 mg nikotinu**, kuřák vstřebá přibližně 1–3 mg. Množství je však individuální, záleží na způsobu kouření. Např. při kouření **mentolových cigaret** dochází k **podráždění chladových receptorů**. Kuřák pak nevnímá dráždivé látky a ještě více nasává kouř a tedy i nikotin. ⚠ Smrtelná dávka je **60 mg** nikotinu.

🔍 *Podrobnější informace naleznete na stránce Zplodiny kouření.*



Chemická struktura nikotinu

Kouření vodních dýmek

Nikotin potřebuje ke vstřebání **zásadité pH**, které je v dýmkách, proto se snadněji vstřebá. Navíc chladnější kouř se vdechuje snáze než normální, to je důvod proč při kouření vodní dýmky vdechneme více nikotinu. Při pořádném natáhnutí, vdechne kuřák **10x víc** než při kouření klasické cigarety. ⚠ Pasivní kouření – stejné riziko pro cévy

🔍 *Podrobnější informace naleznete na stránce Kouření.*

Vliv kouření na hmotnost

Obecně mají kuřáci **vyšší příjem energie** a méně vyváženou stravu – méně vlákniny, vitaminů, nenasycených mastných kyselin, ovoce, zeleniny. U kuřáka navíc díky nikotinu dochází k modifikaci chuti. V trávicím traktu navíc lipofilní nutrienty podléhají degeneraci při expozici kouři (lutein, lykopen, antioxidanty). Suplementace vitaminy nezlepšuje endoteliální funkce, v kombinaci vit. C a vit. A ještě zvyšuje riziko.

Nikotin **snižuje chuť** k jídlu, neboť ovlivňuje vyplavování serotoninu a dopaminu. Nikotin navíc **zvyšuje bazální metabolismus** přibližně o 800 kJ, proto kuřáci snadněji hubnou. Dále nikotin zpomaluje peristaltiku žaludku a zrychluje peristaltiku střev. To je důvod, proč mohou kuřáci během odvykací kúry trpět zácpou. Kuřáci mají vyšší hladinu LDL cholesterolu, nižší HDL, což jsou rizikové faktory pro rozvoj dyslipidemie, diabetes mellitus, obezity, metabolického syndromu. Dále mají poškozenou glukózovou toleranci, která je narušena aktivním i pasivním kouřením.

Rizika kouření v těhotenství

Kouření během těhotenství způsobuje:

- nižší porodní váha plodu;
- hypoxie, vyšší riziko asfyxie;
- hypovitaminóza, nižší hladina vitamínu C;
- snižuje pravděpodobnost kojení.

Odvykací terapie

Během odvykání dochází často ke **zvýšení hmotnosti** cca o 6 kg. Proto je důležitý pitný režim, omezit sladká a tučná jídla a fyzická aktivita. Navíc **hrozí zácpa**, neboť nikotin již nezrychluje motilitu střeva. **Přísné diety jsou nevhodné**, kuřáka mohou znovu přivést k cigaretě. Důležitá je podpora farmakoterapií 3–6 měsíců. Nej důležitější je, aby kuřák změnil své stereotypy a chtěl se kouření zbavit.

🔍 *Podrobnější informace naleznete na stránce Léčba závislosti na tabáku.*

Odkazy

Související články

- Výživová potřeba a doporučení v různých obdobích života
- Nutriční epidemiologie
- Prevence závislosti na tabáku
- Abúzus návykových látek

Použitá literatura

- KUDLOVÁ, Eva, et al. *Hygiena výživy a nutriční epidemiologie*. 1. vydání. Praha : Karolinum, 2009.

287 s. ISBN 978-80-246-1735-0.

- BENCKO, Vladimír, et al. *Hygiena a epidemiologie : Učební texty k seminářům a praktickým cvičením pro studijní obor zubní lékařství*. 1. vydání. Praha : Karolinum, 2006. 178 s. ISBN 80-246-1129-5.
- PODSTATOVÁ, Hana. *Základy epidemiologie a hygieny*. 1. vydání. Praha : Galén, 2009. 158 s. ISBN 978-80-7262-597-0.