

Obst und Gemüse reduzieren Rauchgenuss

Stolberg, den 16. November 2007: Raucher greifen besonders häufig bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Bier nach einer Zigarette. Dagegen scheint nach dem Verzehr von Obst oder Gemüse sowie Fruchtsäften und Milchprodukten die Lust auf den blauen Dunst zu vergehen, berichtet heute Diplom

Ernährungswissenschaftlerin Vera Bausch von VISION Druckmedien aus

Stolberg/Aachen. Praktisch könnte eine Rauchentwöhnung ganz einfach funktionieren. Denn die Wissenschaftler um Joseph McClernon von der Duke Universität in Durham fanden heraus, dass neben einer Nikotinersatztherapie solche Lebensmittel bevorzugt werden sollen, deren Geschmack nicht zu Tabak passt (1). Hierzu befragten die Forscher 209 Raucher, welche Lebensmittel den Geschmack von Zigaretten verbessern beziehungsweise verschlechtern. Bei 19 Prozent der Befragten konnte ein negatives Rauchverhalten bei kalter Milch und Käse festgestellt werden. Jedoch rauchten 45 Prozent der Probanden gerne in Verbindung von koffeinhaltigen sowie alkoholischen Getränken. Auch beim Genuss von Fleisch konnten 11 Prozent die Finger nicht vom Glimmstengel lassen. Demgegenüber standen 16 Prozent der Teilnehmer, die fanden, dass Obst und Gemüse geschmacklich nicht zu Tabak passen. Daher ist anzunehmen, dass eine sorgfältige Auswahl von Lebensmitteln eine unterstützende Wirkung bei der Rauchentwöhnung haben kann. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vision-druckmedien.de.

Quelle:

(1) McClernon et al.: The effects of foods, beverages, and other factors on cigarette palatability. *Nicotine Tob Res.*, 2007, Apr. 9(4): 505-510



Mehr Rauchgenuss durch Alkohol? (Bildquelle: pixelio)