

Laat het roken achter je

...zonder extra kilo's



Ga voor meer informatie naar
www.ikkanstoppen.nl

GESTOPT MET ROKEN. GEFELICITEERD!

Stoppen met roken is de beste beslissing die je voor jezelf kunt nemen.
Het levert je alleen maar voordelen op:



Enkele voordelen van stoppen met roken:

- * Je gezondheid gaat er aanzienlijk op vooruit.
- * Je kleding, haar en handen ruiken niet meer naar rook.
- * Je krijgt weer een frisse adem.
- * Je smaak- en reukvermogen verbeteren.
- * Je krijgt een gezonder gebit en tandvlees en je tanden worden niet nog geler.
- * Je slaapt beter.
- * Je hebt minder last van hoofdpijn.
- * Je rokershoestje verdwijnt.
- * Je omgeving profiteert ervan: ze roken niet meer mee.



Ondanks al deze voordelen is er soms toch nog twijfel, vooral bij vrouwen, om de stap te nemen naar een rookvrij leven. De belangrijkste drempel is de angst om kilo's aan te komen, maar uiteindelijk heb je dat helemaal zelf in de hand! Als je de juiste maatregelen neemt, kun je je gewicht goed onder controle houden. In deze brochure lees je daar meer over.

ZELFDE GEWICHT ZONDER SIGARETTEN?

Zoals gezegd: stoppen met roken brengt veel voordelen met zich mee. Toch wegen deze niet altijd op tegen de vrees voor (tijdelijke) gewichtstoename. Deze vrees is niet volledig ongegrond (4 op de 5 rokers komen gemiddeld tussen de 2,5 tot 6 kilo aan als ze stoppen met roken), maar met een goede voorbereiding kun je het risico wel aanzienlijk verkleinen.

OORZAKEN VAN AANKOMEN

Er is een aantal oorzaken aan te wijzen voor eventuele gewichtstoename:

- Een verhoogde eetlust. De hoge dosis nicotine die roken je bloed in stuurde, was een effectieve onderdrukker van je eetlust.
- Een lagere stofwisseling. Roken verandert de energiebalans (de opname versus het verbruik van energie). Het roken van een sigaret zorgt ongeveer 20 tot 30 minuten voor een verhoging van de stofwisseling met 2 tot 20%. Dit is in calorieën omgerekend 140 tot 200 calorieën per dag. Dat kun je ongeveer vergelijken met een boterham met pindakaas. Als je stopt, mis je deze energieverbranding. Dit betekent dat je op basis van 20 sigaretten per dag omgerekend door een lagere stofwisseling in de eerste maand $\pm 1,5$ kilo kan aankomen.
- Een ander eetpatroon. Veel rokers gaan anders eten als ze stoppen. In plaats van een sigaret stoppen ze iets lekkers in hun mond, vooral koek, snoep en snacks. Ook als de ontwenningperiode voorbij is. Het extra koekje bij de koffie is dan een gewoonte geworden. Daar komt bij dat je beter proeft wat je eet als je stopt met roken. Hierdoor smaakt alles lekkerder en eet je gemakkelijker meer. Gemiddeld gaat het om 200 tot 400 calorieën per dag. Dat betekent een toename van 3,6 tot 4,5 kilo in een maand.



HOU JE GEWICHT ONDER CONTROLE

Is een paar kilo extra een reden om niet te stoppen? Dat is een afweging die je alleen zelf kunt maken. Natuurlijk is aankomen niet leuk, maar dit gebeurt alleen in de eerste periode. Na de eerste drie maanden neemt je gewichtstoename af. En na een halfjaar is je gewicht weer stabiel.

Voordat je met stoppen met roken begint, is het verstandig om te accepteren dat je in het begin iets aankomt. Wat je vooral niet moet doen, is stoppen met roken en lijnen tegelijkertijd. Dat werkt niet.

Nicotine is een verslaving en je hebt al je energie nodig om je stoppoging vol te houden. Als je tegelijkertijd stopt én lijnt is de kans groot dat een van beide niet lukt, waardoor je gefrustreerd raakt en juist extra gaat eten of naar een sigaret grijpt. Besteed de eerste maanden daarom al je aandacht aan het stoppen.

Is je gewicht weer stabiel, dan is het tijd om eventueel met hulp van een diëtist(e) serieus aan je gewicht te werken. Voor die tijd kun je natuurlijk wel proberen de schade zo veel mogelijk te beperken. De volgende tips helpen daarbij.



TIPS VOOR GEWICHTSBEHEERSING



LET OP JE EETGEWOONTEN

- Probeer geen slechte eetgewoonten aan te leren, zoals veel snacken en snaaien. In het begin kan het je helpen om een eetdagboek bij te houden. Hiervan vind je achter in deze brochure een voorbeeld.
- Bedenk dat je circa 7 dagen (met nadruk op de eerste 48 uur) last hebt van nicotineontwenningsverschijnselen. In deze periode ben je extra vatbaar voor snacks. Indien je hieraan toegeeft, ben je sneller geneigd om dit eetpatroon ook ná de eerste week voort te zetten. Probeer dat te voorkomen.
- Plan je tussendoortjes en eetmomenten. Zorg voor vaste eettijden. Hou zo mogelijk een eetdagboek bij.
- Vraag jezelf voortdurend af of je inderdaad nog trek hebt. Leg je mes en vork neer als je bord leeg is, ook al zit je nog niet vol. Het verzadigingsgevoel komt later.
- Besteed meer aandacht aan je voeding. Verdiep je in wat gezonde voeding is.
- Voorkom dat je het rookmoment gaat vervangen door een eetmoment. Drink liever een glas water.
- Blijf gewoon eten. Ga niet te weinig eten. Dan gaat het geheid mis.
- Beloon jezelf voor het stoppen met roken niet met appeltaart maar met bijvoorbeeld een nieuw boek of een avondje uit.
- Ga er niet van tevoren van uit dat je meer eet, dus haal geen extra snoep in huis.
- Kies voor vezels, want die geven je een vol gevoel. Denk bijvoorbeeld aan een roggebroodje met zuivelspread en tapenade.
- Kies voor gezonde tussendoortjes. Bijvoorbeeld (gedroogd) fruit, yoghurt, kwark, wortels, komkommer en ontbijtkoek. Maak bijvoorbeeld eens een smoothie van vers fruit en magere yoghurt.

BEWEEG VEEL

- Corrigeer je energiebalans. Ga meer bewegen. Dat hoeft niet intensief sporten te zijn. Denk aan wandelen en fietsen. Met een halfuur doorwandelen kun je, afhankelijk van je gewicht – als je meer weegt, verbruik je meer – al 200 kilocalorieën verbruiken. Zie onderstaande tabel.
- Neem bewegen op in je leefpatroon. Fiets bijvoorbeeld voortaan naar je werk, breng je kinderen lopend naar school of maak na het avondeten een wandelingetje.
- Schaf een stappenteller aan, zodat je gemakkelijk weet of je aan de beweegnorm van 10.000 stappen per dag voldoet.

Gemiddeld energieverbruik per activiteit:

Activiteit	Verbruik iemand van 60-70 kg/uur
Slapen	56 kcal
Zitten	62 kcal
Staan	72 kcal
Huishouden	258 kcal
Grasmaaien (elektrisch)	332 kcal
Tennisen	518 kcal
Wandelen (3 km/uur)	150 kcal
Zwemmen (rustig)	240 kcal
Dansen	444 kcal
Fietsen (20 km/u)	480 kcal
Fietsen (30 km/u)	780 kcal
Fitnessen (normaal)	240 kcal
Fitnessen (zwaar)	540 kcal



ZORG VOOR AFLEIDING

- Voorkom stresssituaties die je aanzetten tot meer eten. Breng ze in kaart en ga op deze momenten iets afleidends doen, bijvoorbeeld: strijken, in bad gaan, een vriend(in) bellen, de hond uitlaten of je tanden poetsen.
- Probeer verleidingsmomenten te voorkomen, zoals een wijntje drinken, bij een vriend(in) op bezoek of de

koffiepauze op het werk.

- Zorg ervoor dat je iets om handen hebt. Zoek een nieuwe hobby.
- Probeer een nieuwe invulling te vinden voor rookpauzes. Haal bijvoorbeeld koffie voor je collega's.

WEES JE BEWUST VAN JE GEZONDHEID

- Probeer te genieten van het 'gezondheidsgevoel' nu je niet meer rookt. Breid dat goede gevoel uit: ga naar de sportschool, sauna, kapper of schoonheidsspecialist, enzovoort. Als je meer met je uiterlijk en gezondheid bezig bent, let je ook meer op je eten.
- Zet alle voordelen van gezond leven op een rij.
- Geniet van wat je al hebt bereikt.
- Ga je een dag de fout in? Laat je niet kisten. Ga door waar je gebleven was.
- Ga op een vast moment in de week op de weegschaal staan, bijvoorbeeld de woensdagochtend. Weeg jezelf niet iedere dag. Je gewicht schommelt de eerste weken. Stel je erop in dat je gewicht omhooggaat. Als het dan gelijk is gebleven, is dat mooi meegenomen.



Recepten



Snelle kip uit de wok (vier personen)

- * 400 gram in blokjes gesneden kipfilet
- * 600 gram Hollandse roerbakgroente
- * 250 gram champignons
- * 4 eetlepels olijfolie
- * 700 gram kant-en-klare krieltjes
- * 1 teentje knoflook
- * Peper en zout

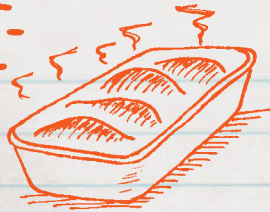
Bak de kipfilet samen met de knoflook in de olijfolie.

Voeg de roerbakgroente en de gesneden champignons toe.

Wok de laatste 5 minuten de gare krieltjes mee.

Lekker met een knapperige komkommersalade met fijngesneden dille. Gezond hoeft niet ingewikkeld te zijn.

GENIET- MOMENT



Vis uit de oven (vier personen)

- * 4 witvisfilets (vers of uit de diepvries)
- * 10 zwarte olijven, in stukjes
- * Een paar zongedroogde tomaatjes, in stukjes
- * Geroosterde pijnboompitjes
- * Basilicum (vers of uit diepvries)
- * 4 witte boterhammen, korstjes verwijderd en gemalen tot broodkruim
- * 2 el olijfolie
- * Peper, zout, citroensap

Ontdooi de witvisfilets als ze uit de diepvries komen.

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Meng in een ruime kom de zwarte olijven, de zongedroogde tomaatjes, de pijnboompitten, de basilicum en het broodkruim.

Maak het broodkruimmengsel smeug met een eetlepel olijfolie en breng op smaak met peper, zout en wat druppeltjes citroensap.

Vet een ovenschaal in met olijfolie en leg de visfilets erin.

Verdeel het broodkruimmengsel over de visfilets en zet de ovenschaal 20 minuten in de oven tot de vis gaar is en het broodkruim bruin en krokant gebakken.

Lekker met ciabattabrood en een uitgebreide groene salade!

Recepten

VERWEN- MOMENT



Maak je eigen lunch italiano (één persoon)

- * 2 volkoren boterhammen
- * 1 el halvarine
- * 2 plakjes mozzarella
- * 1 plakje parmaham
- * 2 zongedroogde tomaatjes, in stukjes
- * Gedroogde oregano

Besmeer de 2 volkoren boterhammen aan de buitenzijde dun met de halvarine. Beleg één boterham met de mozzarella, de parmaham, de stukjes zongedroogde tomaat en een snufje oregano en leg de andere boterham erop. Bak de tosti bruin en knapperig!

Meergranenbroodje met tonijnsalade (één persoon)

- * 1 vers meergranenbroodje
- * 50 gram tonijn (uit blik)
- * 1 eetlepel yogonaise
- * Komkommer
- * Bieslook
- * Peper, zout, tabasco



IK-VOEL-
MIJ-GOED
MOMENT

Vermeng de tonijn met de yogonaise, wat dunne reepjes komkommer, fijngesneden bieslook, vers gemalen peper, zout naar smaak en eventueel een paar druppels tabasco. Snijd het (versgebakken) broodje open en vul het met de tonijnsalade.

Lekkere trek?

Besmeer een cracker met roomkaas naturel (light) en plakjes kiwi. Gezond én lekker!

Meer zin in hartig?

Besmeer een rijstwafel met 20+-smeerkaas en rode pesto.

De smaak te pakken?

Kijk voor meer lekkere en gezonde recepten op www.ikkanstoppen.nl.

"Veel bewegen heeft erg geholpen"

Ageeth Kant (45)

Vier jaar geleden ben ik gestopt met roken. Ik rookte al vanaf mijn zestiende, gemiddeld een pakje per dag. Ik dacht er al heel lang over om te stoppen met roken. Maar wat me daarvan weerhield, was de angst om zwaarder te worden. Ik ben toen heel veel gaan lezen over stoppen met roken en heb aan veel mensen gevraagd hoe zij het hadden gedaan en hoeveel ze waren aangekomen.

Op een gegeven moment heb ik gewoon het besluit genomen om definitief te stoppen. Ik wist inmiddels dat ik een paar kilo zou aankomen, maar dat mijn gewicht zich na een tijdje zou stabiliseren. Dat gebeurde inderdaad. Ik heb dat even op zijn beloop gelaten en daarna een afspraak gemaakt met een diëtiste. Aan haar heb ik heel veel steun gehad.

Bij haar ging ik wekelijks op de weegschaal staan. Het was heel prettig om te zien dat ik niet met kilo's tegelijk aankwam. Bovendien had ik heel veel aan haar peptalk en aan haar adviezen. Zij legde me uit dat je aankomt doordat je stofwisseling verandert als je stopt en dat dat na een tijdje ophoudt. Ze raadde me aan daar niet te veel aandacht aan te schenken. Inderdaad kwam ik in een paar weken tijd 3 tot 4 kilo aan, maar daarna ging m'n gewicht langzaam weer omlaag. Daarbij ben ik gewoon blijven eten. Ik heb niet gelijnd, want stoppen met roken én diëten, dat werkt niet.

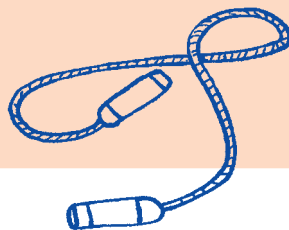


Ik ben dus vooral bezig geweest met gewichtsbeheersing en niet met minder eten. En dat is vooral gelukt doordat ik op advies van de diëtiste heel veel ben gaan bewegen. Dat was ook een goede manier om de tijd in te vullen die je overhoudt als je stopt met roken.

En om moeilijke momenten te omzeilen. Ik ging bijvoorbeeld direct na het eten, als ik normaal een sigaret zou roken, een blokje om. Mijn partner heeft me daarbij enorm geholpen door van alles te plannen. Bijvoorbeeld om samen naar de sportschool te gaan of samen een boswandeling te maken. Bij het sporten merkte ik direct het voordeel van niet meer roken. Ik was niet meer kortademig en kreeg ook niet meer snel hoofdpijn.



Nu is het vier jaar later. Ik ben er nog steeds trots op dat het gelukt is te stoppen met roken én 'in proportie' te blijven.



OOK JIJ KUNT STOPPEN MET ROKEN!

Je gewicht hoeft dus geen drempel te zijn om te stoppen met roken. Dus wat houdt je nog tegen? Het zal niet gemakkelijk zijn. Je moet je nicotineverslaving overwinnen én je psychologische afhankelijkheid: de momenten waarop een sigaret onmisbaar is, bijvoorbeeld bij de koffie of bij stress. Maar als je je voor 100% inzet, moet het lukken.

Het helpt als je er niet alleen voor staat. Zoek steun bij je partner of bij vrienden. En het is aan te raden om je huisarts te raadplegen! Roken is een verslavingsziekte en je huisarts kan je helpen om daarvan af te komen. Wil je meer weten over stoppen met roken?

**KIJK OP WWW.IKKANSTOPPEN.NL
OOK JIJ KUNT HET!**

AANVULLENDE LINKS

GEZOND ETEN

Nederlandse Vereniging van Diëtisten:

www.nvdietist.nl

Voedingscentrum:

www.voedingscentrum.nl

GEZOND BEWEGEN

Stichting Wandelplatform-LAW:

www.wandelnet.nl

Nederlandse Wandelsport Bond:

www.nwb-wandelen.nl

Stichting Landelijk Fietsplatform:

www.fietsplatform.nl

Koninklijke Nederlandse Zwembond:

www.knzb.nl

Trefpunt voor iedereen die wil sporten en bewegen:

www.beweegmaatje.nl



Deze folder is tot stand gekomen met medewerking van diëtiste Elly Kaldenberg.

Pfizer bv - postbus 37 - 2900 AA Capelle a/d IJssel

LAAT HET ROKEN ACHTER JE

Stoppen met roken is moeilijk. Maar er zijn behandelingen die je kunnen helpen om het roken achter je te laten. Je huisarts kan je er alles over vertellen.

Vraag je huisarts hoe. En stop voorgoed.

GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR

**IK KAN
STOPPEN**

www.ikkanstoppen.nl