

## Kreftforeningen

Kreftforeningen er en landsdekkende organisasjon for frivillig kreftarbeid i Norge. Foreningen er livssynsøytral og partipolitisk uavhengig. Virksomheten er basert på innsamlede midler. Rundt 110 000 medlemmer og et stort antall givere slutter opp om foreningens arbeid. Denne brede støtten gjør oss til den ledende frivillige organisasjonen i kreftarbeidet i Norge og bidrar til målrettet innsats innenfor forskning, omsorg og forebyggelse.

Foreningen jobber for å:

- bidra til at flere unngår å få kreft
- bidra til at flere overlever
- sikre best mulig livskvalitet for kreftpasienter og pårørende
- være talerør til beste for kreftsaken

Vi finansierer størstedelen av kreftforskningen i Norge og arbeidet vårt er basert på gaver og støtte fra privatpersoner og næringsliv.

## På tide å bli uavhengig?

Selvhjelpsgrupper for kvinner som ønsker å slutte å røyke



uavhengig@kreftforeningen.no

www.kreftforeningen.no/uavhengig

Kreftforeningen, Tullins gate 2, 0166 Oslo.  
t: 07877 f: 22 86 66 10  
e-post: servicetorget@kreftforeningen.no



# Stump røyken uten å legge på deg

- røykeslutt og vekt



## Innhold

- 3 Innledning
- 4 Hva skjer med vekten når du slutter å røyke?
- 5 Vær bevisst på hva og hvor mye du spiser
- 6 Slik unngår du å legge på deg når du blir røykfri
- 8 Sunt kosthold
- 10 Hele kroppen får det bedre når du slutter å røyke

## Vil du slutte å røyke, men er redd for å legge på deg?

Selv om noen opplever å gå opp i vekt i forbindelse med at de slutter å røyke, er det å stumpe røyken det smarteste du kan gjøre for å ta vare på helsa di. Det er ikke så vanskelig å unngå vektøkning som du kanskje tror. Er du bevisst på hva du spiser samtidig som du passer på å bevege deg litt mer, er det ikke

sikkert du legger på deg i det hele tatt.

Undersøkelser viser at det er de tre første månedene de fleste legger på seg, før kroppen innstiller seg på normal forbrenning. Nikotinerstatningsprodukter kan være til hjelp i en overgangsfase for å hindre vektøkning.



Takk til klinisk ernæringsfysiolog Tine Sundfør for faglige innspill.

GRAFISK DESIGN:  
Radar Reklame og Rådgivning AS

KILDER:  
Rygestop og vægtforøgelse : en litteraturstudie, av adjunkt, cand. psych. Irene Christiansen, Danmarks Pædagogiske Universitet (DPU) for Sundhedsstyrelsen i Danmark

FOTO:  
Terje Rakke, Nordic Life

PRODUKSJON:  
Nordby Grafisk

OPPLAG:  
2. opplag 10 000, september 2006

## Hva skjer med vekten når du slutter å røyke?

Når du røyker, settes stoffskiftet kunstig opp, og du forbrenner omtrent 10% mer energi enn normalt. Kroppen forbraker mer energi når du røyker, enn når du ikke røyker. Det skyldes at nikotinet setter hjernen i en stress-tilstand der hjertet pumper fortere, pulsen stiger og blodkarene trekker seg sammen.

Nikotin gjør også at konsentrasjonen av blodsukker blir unormalt høy. I tillegg gir nikotinet beskjed til magesekken om å trekke seg sammen, noe som gir en falsk metthetsfølelse.

Dette betyr imidlertid ikke at røyking gjør at du går ned i vekt. Kroppen tilpasser seg nemlig raskt det nye forbrenningsnivået og innstiller seg på det.

Når du slutter å røyke, innstiller kroppen seg på å gå fra "røykevekt" til normalvekt. Forbrenningen reduseres med omtrent 10%. Dersom du ikke endrer på energiinntaket eller energiforbruket ditt, kan det resultere i at du legger på deg 2-4 kilo. Det beste du kan gjøre for å unngå vektøkning er å være fysisk aktiv, en halvtime om dagen er ofte nok, og spise sunt.



## Vær bevisst på hva og hvor mye du spiser

De som legger på seg mer enn 2-4 kilo i forbindelse med røykeslutt, gjør det fordi de spiser mer enn før, noe som lett kan skje når man slutter å røyke. Derfor er det viktig å være bevisst på hva og hvor mye du spiser, når du slutter å røyke.

Er man vant til å røyke rundt 20 sigaretter om dagen, tilsvarer dette å føre hånden opp til munnen om lag 200 ganger i løpet av en dag. Hvis du ikke er oppmerksom på dette, er det lett å erstatte denne bevegelsen med mat eller søtsaker.

Blodsukkerkonsentrasjonen faller når du slutter å røyke, derfor er det lett å gripe til noe søtt. Røyksug kan forveksles med sultfølelse. Du kan også føle deg litt mer sulten når du slutter å røyke, fordi lukkemusklene i magen fungerer normalt igjen.

Savnet av røyken kan være stort for mange i situasjoner hvor man er nervøs, rastløs eller kjeder seg. Mange trøstespiser eller stress-spiser, og griper til søtsaker og annen mat for å dempe suget etter nikotin. Det kan derfor være lurt å omsette stress og nervøs energi til fysisk aktivitet, og erstatte røyksuget med noe annet enn mat.

### AVLED RØYKSUGET

Lag en liste over det du kan erstatte eller avlede røyksuget med, for eksempel gå turer, lage noe eller jobbe litt i hagen.

Listen skal inneholde aktiviteter som du mener er gjennomførbare og gjerne lystbetonte.

Det dreier seg om å komme gjennom de 90 sekundene til 5 minuttene som det akutte røyksuget varer.



## Slik unngår du å legge på deg når du blir røykfri

Du kan påvirke forbrenningen din slik at du ikke legger på deg. Det er to måter å gjøre dette på: gjennom å være fysisk aktiv og ved å være bevisst på kostholdet ditt. Hvis du beveger deg mer og spiser sunt, kan du både regulere energiinntaket og energiforbruket.

### FYSISK AKTIVITET

Det viktigste du kan gjøre for å unngå å legge på deg etter røykeslutt, er å være i aktivitet. Ikke bare i form av mosjon eller trening, men også ved at du er aktiv og beveger deg mer i hverdagen. Hvis du holder deg i bevegelse, vil du lettere holde vekten stabil.

Når du er fysisk aktiv, forbrenner du kalorier. Økt aktivitet påvirker også kroppens naturlige appetittregulering. Mange opplever at appetitten synker litt når de begynner å trene. Å være i fysisk aktivitet hjelper også når røyksuget kommer.

Fysisk aktivitet virker også avstressende. Når du trener, stiger adrenalinnivået, uten at det oppleves som stressende. Etter at du har trent, synker adrenalinnivået vanligvis ned til under hvilenivå. Dette gir en følelse av velvære og avslapping. Den avstressende effekten kommer også godt med når du har sluttet å røyke. Det er med på å gi deg ekstra energi og overskudd i hverdagen.

### DET SKAL VÆRE LETT OG GØY

Hva slags form for trening du velger, er ikke så viktig. Det er viktigere at du trener regelmessig. Det er lurt å velge en treningsform du liker, og at du tar det med ro i starten. Mosjon skal være lett og gøy, og du skal trappe forsiktig opp i løpet av 2-6 uker. Slik unngår du å slite deg ut allerede første uken fordi du begynte for hardt.

### FÅ OPP PULSEN!

Går du en rask tur en halvtime om dagen, er dette nok til å forbrenne de



140-210 kcal som kan komme i overskudd etter røykekutt. Ved rask gange går man i minst 6 km i timen, puster merkbart men klarer likevel å snakke. Hvis du velger å sykle eller å svømme i en halvtime hver dag, så vil du faktisk gå ned i vekt fordi dette er mer energikrevende enn å gå. Forutsetningen er selvsagt at du ikke spiser mer enn vanlig.

### EFFEKTIV MOSJON

Den mest effektive mosjonen er aktiviteter som tar i bruk de store muskelgruppene, som f. eks gange eller jogging, sykling, svømming, aerobic, ballspill og lignende. Det er en god ide å lage avtaler med noen andre i starten. Når du har en avtale, er det lettere å komme seg av gårde, og det er hyggelig å trene sammen med andre.

### SUMMEN AV ALL AKTIVITET TELLER

Det er summen av all aktivitet gjennom dagen som utgjør det totale energiforbruket. Det er derfor viktig å innarbeide bevegelse i de daglige rutinene:

- Gå trappen i stedet for å ta heisen.
- Gå litt rundt, beveg deg litt oftere enn du pleier dersom du sitter mye på jobben.
- Gå av et stopp før du pleier dersom du tar kollektivtransport.
- Sykle eller gå til jobben dersom du har mulighet til det.

### VISSTE DU AT:

Stoffskiftet er kroppens totale energiomsetning.

Om lag 60% av energiomsetningen går med til å opprettholde kroppens livsnødvendige funksjoner, som blodomløp og åndedrett. Resten går med ved fysisk aktivitet og til å fordøye maten.

I muskler er det høy forbrenning, mens i kroppens fettlagre er det lav forbrenning. Det betyr at om kroppens muskelmasse øker, øker også den totale forbrenningen.

Når du slutter å røyke reduseres forbrenningen med 10% den første tiden, noe som tilsvarer 140-210 kcal.

For å forbrenne de ekstra 140-210 kcal, kan du mosjonere i 20-30 minutter, for eksempel ved å:

- danse i ca. 25 minutter
- løpe ca. 25 min (7 km/t)
- sykle ca. 17 min (20 km/t)
- svømme i ca. 25 min
- gå fort i ca. 30 min
- hagearbeid i ca. 45 min

## Sunt kosthold

Det er særlig de første 3-6 månedene etter at du har kuttet røyken at du bør være oppmerksom på vektøkning. Vær forsiktig med å få i deg ekstra kalorier inntil kroppen har vent seg til å fungere uten nikotin.

### SPIS REGELMESSIG

Vil du holde vekten i forbindelse med røykeslutt, er regelmessige måltider og fysisk aktivitet det som skal til.

Kroppen trenger energi og næring jevnt utover hele dagen. Dersom du er skrubbsulten til middag, spiser du både for raskt og for mye. Det kan derfor være lurt å gjemme litt av matpakken til et lite måltid på ettermiddagen. Da vil du også få overskudd til de siste timene av arbeidsdagen.

Spis minst tre hovedmåltider pluss ett mellommåltid hver dag.

### DRIKK MYE VANN

Du trenger mellom 2 og 3 liter vann hver dag for å holde kroppen i gang. En god del får du i deg gjennom maten, men mesteparten kommer fra det du drikker. Det beste er å bruke vann som tørstedrikk.

Unngå saft og brus med sukker. Sukkerholdige drikker absorberes raskt i kroppen, og man får i seg store mengder kalorier uten å føle metthet.

### KUTT NED PÅ FETTET

Kutt ut smør på brødet og unngå stekt mat. Ved å koke, dampe, bake eller mikro- og ovnssteke reduserer du fettinnholdet i maten.

Spis mer grove kornprodukter, frukt og grønnsaker, og unngå kaloririk mat som sjokolade, gatekjøkkenmat, wienerbrød, kaker og søte kjeks.

Fordi smaks- og luktesansen din blir bedre allerede kort tid etter at du har kuttet røyken, vil du trenge mindre salt og fett i maten for å kjenne smaken.

### TIPS FOR Å SPISE MINDRE

- Drikk et glass vann før du begynner å spise.
- Forsyn deg bare en gang av hovedmåltidet.
- Avslutt hovedmåltidet med frisk frukt eller bær.
- Dekk minst en tredjedel av tallerkenen med grønnsaker, både til lunsj og middag.
- Når du fyller en del av tallerkenen med grønnsaker, spiser du mindre kalorier og blodsukkerkurven blir mer stabil frem til neste måltid.

### OG HUSK...

...at når du velger magert til hverdags, kan du unne deg litt ekstra innimellom, uten at det trenger å vises på vekten.

### VISSTE DU AT:

Det er viktig å spise frokost hvis du skal unngå vektøkning. Mange som ikke spiser frokost, og som tar sitt første måltid i 10-11 tiden, kan ha gått så lenge som 15-16 timer uten mat. Etter så lang tid uten mat forsvarer kroppen seg ved å sette ned forbrenningen. Da legger du lettere på deg.

Det er viktig å være bevisst på matvanene dine. Det kan være lurt å notere ned alt du spiser og drikker i en uke. Kanskje du vil oppdage at du spiser mer enn du tror.

### TIPS

Lyst på noe kaldt og forfriskende? Legg stenfrøer i fryseren.

Skrell og del en banan i to eller tre og sett i en tannpirker. Legg det i fryseren, så har du en kalorifattig og sunn ispinne.

Skrell og del opp kålrot i biter og legg i en skål med vann og masse isbiter.

Del opp biter av vannmelon og spis med tannpirker.

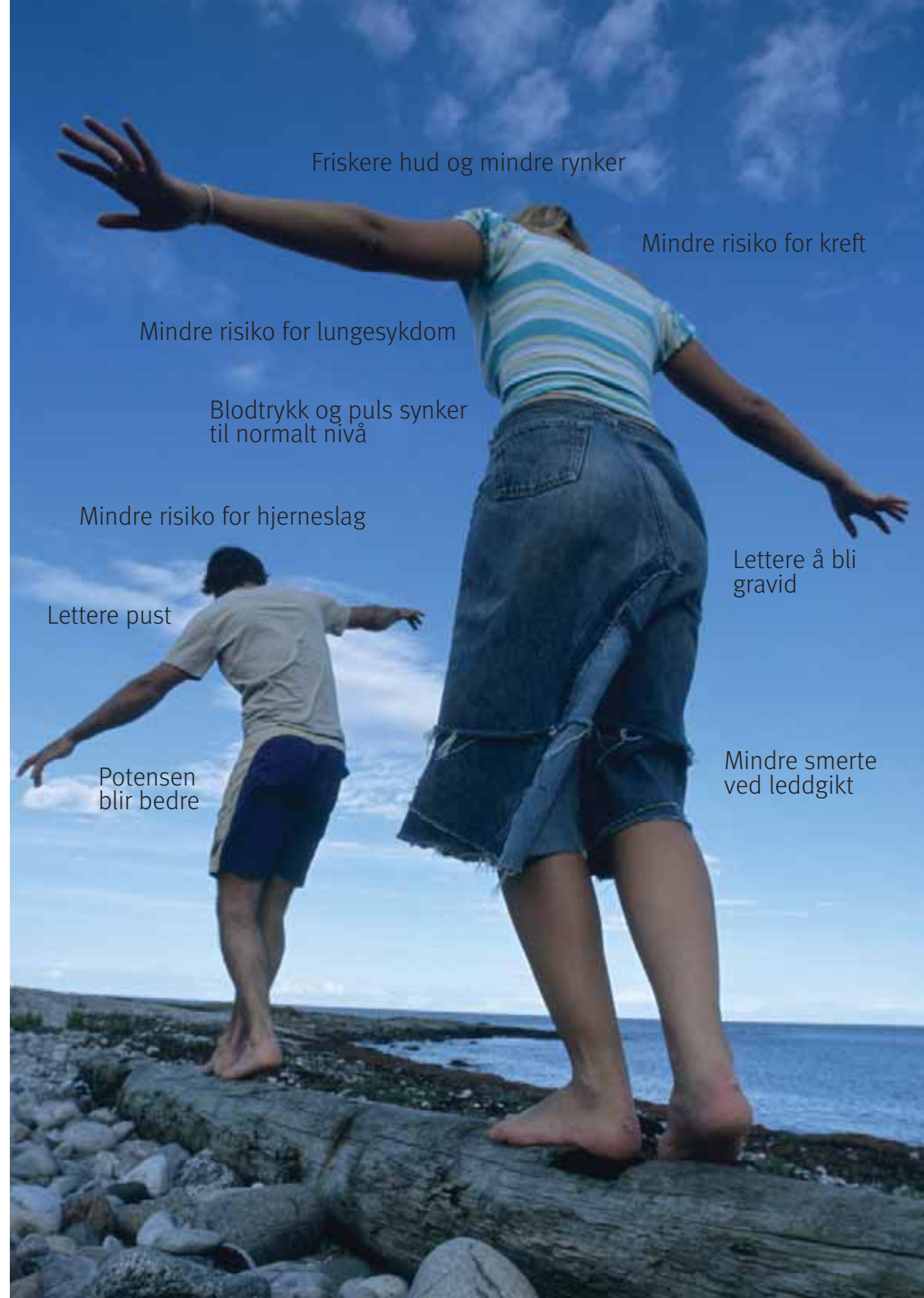


## Hele kroppen får det bedre når du slutter å røyke

Noen endringer kommer svært raskt. Bare etter noen få dager puster man lettere. Smaks- og luktesansen blir raskt mye bedre. Etter kort tid vil man også være fri for slim i halsen, og hoste mindre. Og etter to til tre måneder er lungekapasiteten økt med 30%.

Flere helsegevinster kommer på litt lengre sikt. Når du slutter å røyke renses kroppen din for skadelige stoffer. Risikoen for hjerte- og karsykdommer halveres når du har vært røykfri ett år, og avtar deretter gradvis. Fra fem til femten år etter at du har sluttet å røyke, går risikoen ned til samme nivå som man finner hos folk som aldri har røykt. Ti år etter røykeslutt er risikoen for å få lungekreft halvert.

- Mindre risiko for hjerneslag
- Risikoen for grå stær blir mindre
- Håret får mer glans
- Du slipper røykhoste
- Mindre risiko for lungesykdom
- Mindre utsatt for luftveisinfeksjoner
- Blodtrykk og puls synker til normalt nivå
- Bedre kondisjon
- Lettere pust
- Bedre blodsirkulasjon
- Hender og føtter blir varmere
- Bedre lukte- og smakssans
- Friskere hud og mindre rynker
- Søvn blir bedre
- Risikoen for hjerte- og karsykdommer reduseres
- Mindre risiko for plager i muskler og skjelett
- Potensen blir bedre
- Bedre sædkvalitet
- Lettere å bli gravid
- Risikoen for diabetes type 2 blir mindre
- Sår gror fortere
- Mindre risiko for kreft
- Overgangsalderen kommer ikke for tidlig
- Raskere reaksjonsevne
- Bedring ved tannkjøtt sykdom
- Vesentlig bedring av psoriasis i håndflate/fotsåle
- Mindre smerte ved leddgikt



Friskere hud og mindre rynker

Mindre risiko for kreft

Mindre risiko for lungesykdom

Blodtrykk og puls synker til normalt nivå

Mindre risiko for hjerneslag

Lettere å bli gravid

Lettere pust

Potensen blir bedre

Mindre smerte ved leddgikt