



Røykeslutt og vektøkning

Det er vanlig å gå opp i vekt når man stumper røyken. Helsefordelene ved å bli røykfri er imidlertid langt større enn farene ved å legge på seg noen kilo.

Røyk er farligst

Fire av fem går opp i vekt etter å ha sluttet å røyke. Det vanlige er en vektøkning på mellom to til fem kilo.

Å legge på seg noen ekstra kilo kan være frustrerende. Men det kan ikke sammenlignes med farene ved å røyke. Hjerteinfarkt, hjerneslag og kreft i lunger, bukspyttkjertelen, nyre og blære er noen av sykdommene som røyking kan føre til.

Hvorfor legger vi på oss?

Det er flere grunner til at man går opp i vekt etter røykeslutt.

- Røyken forbrenner kalorier: Når man slutter å røyke forbrenner man omtrent 100 færre kalorier daglig. Det kan ta flere uker etter røykeslutt før forbrenningen øker.
- Røyken undertrykker sult: Når du slutter å røyke, kan du derfor bli mer sulten.
- Røyken påvirker humøret: Fet mat som for eksempel kaker og godteri kan gi den samme effekten. Etter at man har stumpet den siste sigaretten kan det derfor være fristende å erstatte

røyken med mat.

- Røyken holder hendene i aktivitet: når man er blitt røykfri vet man ikke alltid hvor man skal gjøre av hendene. Mange spiser mer snacks og mat.
- Røyking påvirker smaksløkene: når du har sluttet å røyke vil du merke at mat både lukter og smaker bedre. Interessen og lysten på god mat kan derfor øke.

Fokuser på én ting om gangen

Konsentrer deg om en ting av gangen: røykeslutt først, deretter vekten. Hvis du prøver å slutte å røyke samtidig som du går på slankekur, kan det bli noe overveldende. Dette kommer frem i en studie fra 2001.

Alle de 219 kvinnene som deltok røyket ved studiens start. De ble delt inn i tre grupper:

- I den første gruppen fikk deltagerne kognitiv adferdsterapi (KAT). Målet med behandlingen var å få kvinnene til å forstå at vektøkning var bedre enn å fortsette å røyke. Fokuset var først og fremst å bli røykfri.
- I den andre gruppen konsentrerte de seg mest om vekt. Deltagerne fikk rådgivning, samt daglige kalorimål som de måtte følge.
- Den tredje puljen fungerte som en slags kontrollgruppe. Her snakket de med rådgivere om sine relasjoner til andre mennesker.

Ett år senere så man disse resultatene:

- 21 prosent i den første gruppen hadde sluttet å røyke
- 13 prosent i den andre gruppen hadde stumpet sigaretten
- 9 prosent i kontrollgruppen var nå helt røykfrie

Gjennomsnittlig sett hadde deltagerne i den første gruppen gått minst opp i vekt. Det viser at dersom man først fokuserer på å bli røykfri, og deretter på å gå ned i vekt, så har man større sjanse for å lykkes på begge punkter.

Hva kan du gjøre?

Når du er blitt røykfri kan du begynne å tenke på hvordan du kan ta av de ekstra kiloene. Her er noen tips.

- Overvinn lysten på røyk: røyken etter et godt måltid er gjerne det mange eks-røykere savner mest. I stedet for å finne frem dessert hver gang lysten melder seg, bør du komme deg vekk fra matbordet og gjøre noe annet. Gå en liten tur eller puss tennene. Begge deler er effektive triks for å fjerne røyksuget.
- Putt noe annet i munnen: akkurat som røykere er vant med å ha noe i hendene er de vant til å

ha noe i munnen. Skal du erstatte røyken med mat, så sørg for at det er sunne matvarer. Selleri, gulrøtter eller sukkerfri tyggegummi eller drops er fine alternativer. Det trenger ikke å være noe spiselig. Å ha en tannpirker i munnviken kan gjøre nytten.

Noen generelle råd for å passe vekten:

- Spis lite, men ofte. Spiser du hyppig unngår du å bli så sulten at du overspiser når du først setter i gang.
- Velg mat som er rik på proteiner og fiber. Dette er mat som metter godt.
- Trening er sunt uansett hvor mye du veier. Når du føler for å ta en røyk eller å spise mat, selv om du egentlig ikke er sulten, bør du komme deg ut og i aktivitet. Det kan enten være en hardt økt på treningssenteret eller en roligere spasertur i marka. Det tar uansett tankene vekk fra røyken. En ekstra bonus ved å trene er at den ekstra muskelmassen øker forbrenningen.