



Avhengig av røyketyggegummi

Spørsmål: Min mann og jeg sluttet å røyke for over tre år siden. Jeg tygget tyggegummi de første to ukene. Min mann tygger fortsatt tyggegummi. Kan det forsvares? Har det bivirkninger på noen måter?

Svar: Røyketyggegummi inneholder nikotin og demper røyksuget den første tiden etter at man har sluttet å røyke. Som regel bør man slutte med dette hjelpemiddelet innen enn et år. Grunnen til at det er forsvarlig å bruke nikotintyggegummi i en avgrenset periode er at vanlige sigaretter i tillegg inneholder en rekke andre skadelige stoffer og derfor er mer helseskadelig.

For mange er det vanskelig å slutte med nikotintyggegummi. Når man tygger 1-2 tyggegummier per dag er man ikke lenger avhengig av nikotin. Man kan starte med å ta ½ nikotintyggegummi og ½ vanlig tyggegummi gjerne med sterk smak og så gradvis bytte ut mer og mer av nikotintyggegummien slik at man til slutt bare har vanlig tyggegummi igjen.