

Ga aan de slag!

Terwijl u dit leest, bedenkt u misschien al dingen die u zelf zou willen veranderen. Heel goed! Een positieve instelling en de wil om te veranderen is het begin van een gezonder leven. Maar bedenk wel dat veranderen tijd kost. Veranderen van leefstijl gaat niet van de ene op de andere dag. Geef hieronder aan wat u zou willen veranderen. Begin met kleine dingen. Stap voor stap gaat het beter.

Ja, ik wil stoppen met roken! Hier wil ik mee beginnen:

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....

Meer informatie

Surf eens naar onze website: www.becel.nl voor informatie over alles wat met gezond leven en eten te maken heeft. Hier vindt u ook de Becel leefstijlprogramma's voor hulp bij meer beweging, gezonder eten, stoppen met roken en omgaan met stress.

Voor meer informatie en het aanvragen van andere folders of brochures over de Becel Leefstijlprogramma's kunt u contact opnemen met het Becel institute: 0800-0439 (gratis). Of vraag uw huisarts of diëtist om advies.

Ook bij de Nederlandse Hartstichting (tel 0800-3000300 of www.hartstichting.nl) en het Voedingscentrum (tel. 070-3068888 of www.voedingscentrum.nl), krijgt u volop informatie over gezond leven voor een gezond hart.



Antwoordnummer 1004
3000 VB Rotterdam
telefoon: 0800 – 0439 (gratis)
e-mail: info.becel@becel.nl



Lees ook onze andere folders over:



Een juiste bloeddruk



Cholesterol



Stress



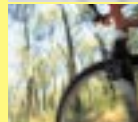
Gezond en lekker eten



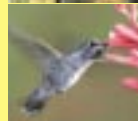
Een gezond gewicht



Een gezond hart



Kom in beweging!



Diabetes Mellitus



Stoppen met roken



Roken of niet roken?

Iedereen weet het: roken is ongezond. Toch roken miljoenen mensen over de hele wereld. Velen zouden ook liever stoppen met roken. Maar dat blijkt erg moeilijk te zijn. Toch is het beslist de moeite waard! Stoppen met roken geeft direct een enorme gezondheidswinst. U voelt zich niet alleen fitter, ook uw kans op hart- en vaatziekten wordt veel kleiner.

Roken is een verslaving

Nicotine is een verslavende stof. Het kan u oppeppen, of juist kalmeren. Handig voor situaties waarin u wel wat steun kunt gebruiken. Maar helaas raakt ons lichaam snel gewend aan nicotine. Het is overigens niet alleen de nicotine die verslavend werkt. Veel rokers roken uit gewoonte. Een sigaret opsteken wordt een automatisme. Zeker in bepaalde situaties, zoals op het werk, in een café of na het eten.

Hoe voel ik me als ik stop met roken?

Als u stopt met roken, voelt u zich eerst onrustig, snel geïrriteerd en trillerig. Deze 'afkickverschijnselen' duren een paar weken. U kunt ook wat gaan hoesten. Dat is het teken dat uw longen de giftige stoffen verwijderen. Maar na die eerste paar nare weken voelt u zich lichamelijk beter dan ooit. Het eten smaakt beter en uw conditie neemt toe. Dit is een teken van 'genezing': uw lichaam herstelt zich van de lichamelijke effecten van nicotine.

Maar het moeilijkst van stoppen met roken is de 'trek' in sigaretten. Vooral in de eerste weken zult u bijna voortdurend zin hebben om een sigaret op te steken. Zelfs jaren na het stoppen kunt u op sommige momenten nog behoefte hebben aan een sigaret. Deze psychische verslaving is het lastigst om de kop in te drukken.

Waarom zou ik stoppen met roken?

Stoppen met roken doet veel voor uw gezondheid. De kans op hart- en vaatziekten, kanker en long-aandoeningen vermindert sterk. En binnen korte tijd voelt u zich fitter en gezonder.

Stop met roken, want...

- Al binnen enkele dagen na het stoppen met roken is uw afweersysteem beter bestand tegen verkoudheden en andere virussen.
- Binnen enkele dagen verbetert uw reukvermogen en smaak en kunt u meer genieten van eten.
- Binnen een paar weken bent u verlost van die indringende sigarettengeur in uw huis, meubels en gordijnen.
- Binnen een maand merkt u dat uw uithoudingsvermogen verbeterd is.
- Na een jaar zonder sigaretten is uw risico op hart- en vaatziekten bijna gehalveerd. Zelfs minderen met roken helpt mee om de kans op deze ziekten te verlagen, hoewel stoppen natuurlijk het beste is.

Stoppen met roken: zo doet u dat

Stoppen met roken is moeilijk, heel moeilijk. Maar niet onmogelijk! Er zijn manieren om het stoppen beter te laten verlopen. De volgende tips kunnen u hierbij helpen.

Tips

- Word bewust van uw rookgedrag. Denk na bij elke sigaret. Wanneer gaat u roken? Waarom steekt u er nu één op? Het kan helpen om een 'rookdagboek' bij te houden. Zo krijgt u een goed overzicht van de momenten dat u behoefte heeft aan een sigaret.
- Kies een dag uit waarop u gaat stoppen met roken. Vertel dit aan uw familie en vrienden, zodat ze u kunnen steunen.
- Als u meer dan 12 sigaretten per dag rookt, begin dan met sigaretten minderen. Neem daar twee tot drie weken de tijd voor. Als u bent geminderd tot 12 sigaretten, stop dan helemaal.
- Plan in de moeilijke momenten iets wat u kunt doen met uw handen! Bijvoorbeeld een behendigheids spelletje, handwerken, een klusje of telefoneren.
- Vermijd de eerste tijd situaties waarin u veel rookte (bijvoorbeeld het café, een feestje of een restaurant).
- Roken remt de eetlust. U zult vast merken dat uw eetlust toeneemt. Misschien wilt u liever niet veel aankomen. Besteed daarom in deze periode extra aandacht aan gezond eten. Denk verder aan tussendoortjes die uw mond 'bezig' houden. Voorbeelden zijn suikervrije kauwgom, vers fruit, rauwkost, zoethout, lollies en suikervrije snoepjes.
- Verwijder alle sigaretten en asbakken uit uw huis!
- Trakteer uzelf op iets leuks van het geld dat u met niet roken heeft bespaard.
- Denk positief. Raak niet moedeloos als u een keertje toch een sigaret opsteekt. Blijf het proberen. Het is heel erg de moeite waard.

Misschien heeft u hulp nodig bij het stoppen met roken. Voorbeelden zijn nicotinepleisters of acupunctuur. Bespreek met uw huisarts en/of verzekeraar de mogelijkheden.