

dossier

# Stoppen met roken

## **Gestopt met roken? Dit eten helpt je volhouden:**

Stoppen met roken is niet alleen een kwestie van doorzetten, maar ook van gezond eten. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat het eten van groenten en fruit de smaak van sigaretten viezer maakt. Hierdoor wordt het makkelijker om te stoppen én om veel gezonder te gaan leven.

### **Kaas en appels**

De onderzoekers adviseren mensen die trek hebben in een sigaret, maar eigenlijk willen stoppen, eerst flink wat kaas, appels of zoete aardappelen te eten. Als ze daarna een sigaret opsteken, smaakt die helemaal niet. Bovendien zorgen die levensmiddelen ervoor dat je lijf weer gezond wordt. Er zijn ook dingen die je beter kunt mijden. Vlees en alcohol zijn bijvoorbeeld weer ongezond en zorgen er juist voor dat die sigaret ineens heel lekker smaakt.

### **Kaakspieren trainen**

Andere voedingsmiddelen die helpen bij het stoppen met roken zijn hapjes waar je goed op kunt kauwen. Denk hiervoor aan wortels, selderij, pepersticks, noten en gewone popcorn. Hiermee zet je je kaakspieren flink in beweging en verminder je de behoefte aan een sigaret. Wie écht heel gezond wil doen, eet ook extra veel Omega-3 vetzuren. Die gaan namelijk de lichamelijke gevolgen van roken tegen. Omega-3 vetzuren zijn onder meer te vinden in wilde zalm, lijnzaad en sojabonen

## **10 meest hardnekkige fabeltjes over roken:**



**Vier op de vijf Nederlanders vinden gezondheid ontzettend belangrijk. Maar vraag ze niet om er iets voor te doen, want als het te duur wordt of als je aan bepaalde pleziertjes komt, dan blijkt menigeen toch écht een extra zetje nodig te hebben. Lees hieronder de 10 meest hardnekkige fabeltjes over roken en geef jezelf (of een ander) net dat laatste zetje om toch de laatste sigaret uit te drukken.**

### **1. Ik rook light sigaretten, dus mijn risico is niet zo groot**

Het klopt dat light sigaretten minder schadelijke stoffen bevat. Maar tegelijkertijd vind je in light sigaretten minder van de stoffen waar je verslaafde lichaam om schreeuwt. Dat betekent dat je meer sigaretten nodig hebt om tot dezelfde ‘voldoening’ te komen. Per saldo schiet je er dus helemaal niets mee op.

### **2. Ik rook al zo lang, voor mij heeft stoppen geen zin meer**

Des te langer je rookt, des te groter de risico’s op ernstige gezondheidsproblemen, zoals longkanker. Maar stoppen met roken levert je altijd direct een verbeterde gezondheid op. Of je nu vijf jaar hebt gerookt, of vijftig. Na een maand merk je dat je meer lucht hebt en na een jaar is de kans op een hartaanval al 50% lager. Wie voor z’n 50e stopt met roken halveert het risico om binnen de volgende 15 jaar te sterven

### **3. Als ik stop, kom ik aan. Dat is ook niet gezond.**

We zullen niet liegen: de meeste mensen komen aan als ze stoppen met roken. Logisch ook, want veel eten smaakt ineens een stuk beter. Toch zijn de risico’s die gepaard gaan met die paar extra kilo’s niet in verhouding met de risico’s die roken met zich mee brengt. Als je bang bent dat je aankomt, dan kun je dus beter het geld dat je bespaart door niet te roken omzetten in een abonnementje voor de sportschool.

### **4. Minder roken is ook wel goed**

‘Ik minder, dus ik ben ontzettend goed bezig’ of ‘Ik rook alleen tijdens het uitgaan’. Fijn voor je, maar dat helpt je niets. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die minder roken juist dieper inhaleren en sigaretten verder op roken. Ze krijgen dus in feite dezelfde hoeveelheid slechte stoffen binnen.

### **5. Wat maakt het uit, het is toch mijn gezondheid?**

Da’s waar. En misschien zou het je familie en vrienden wel niet zoveel uitmaken als je ziek wordt of dood gaat door roken. Maar helaas is het niet alleen jouw gezondheid die je schaadt met roken. Neem bijvoorbeeld een barman: als die 8 uur in een café werkt, dan krijgt hij ongeveer evenveel giftige rook binnen als iemand die een pakje per dag rookt. Dat geldt ook voor kinderen, opa’s en oma’s, klasgenootjes, enzovoorts.

### **6. Als ik stop met roken, levert dat veel ongezonde stress op**

Natuurlijk is stress ook niet gezond, maar dat is geen reden om niet te stoppen met roken. Roken heeft namelijk gevolgen op de lange termijn, terwijl van stress niet vaststaat dat het ook nog op de lange termijn een negatieve werking heeft. Wél bewezen is dat mensen die stoppen met roken over het algemeen gezonder gaan leven, waardoor de kans op stress juist verkleind wordt.

### **7. Ik leef zo gezond, dat roken kan er best bij**

Eigenlijk is het bizar: je begint de dag met een sigaretje, om vervolgens in de sportschool te gaan werken aan je gezondheid. Veel mensen denken dat ze zo gezond leven, dat het roken verder niet zo erg is. Gezond eten en voldoende bewegen doet echter helemaal niets aan de risico’s die roken met zich mee brengt. Tabak kan dodelijk zijn en er is geen loopband of fruitmand die je daar tegen beschermt.

### **8. Stoppen met roken kan alleen in één keer**

Heb je besloten te stoppen en heb je meteen al je sigaretten weggegooid? Dat was niet nodig

geweest. De kans op succes wordt niet automatisch groter als je 'cold turkey' stopt. Wat wel helpt is hulp zoeken, nicotinepleisters plakken en acupunctuurbehandelingen ondergaan.

### **9. Nicotinepleisters en –kauwgom zijn net zo ongezond als roken**

Dat schoot ongetwijfeld door je hoofd toen je de vorige tips las! Maar nicotine is op zich niet slecht, als je het maar gebruikt zoals het hoort. Voor nicotinepleisters en –kauwgom geldt dus dat je nauwkeurig de aanwijzingen op de verpakking op moet volgen. Bovendien leveren nicotineproducten alleen nicotine, terwijl in sigaretten nog 4.000 andere, bijzonder ongezonde, stoffen.

### **10. Ik heb al geprobeerd te stoppen, maar het lukte me niet.**

Je bent niet alleen: veel ex-rokers hebben een paar stoppogingen moeten doen. Laat je niet afschrikken, maar blijf het gewoon proberen. Bij elke stoppoging leer je weer wat en is de kans op succes een volgende keer groter. Gewoon blijven proberen dus!

dossier

## **Stoppen met roken**

### **Bewegen maakt stoppen met roken makkelijker**



Sporten zorgt ervoor dat de behoefte aan een sigaret tijdelijk minder wordt, zo blijkt uit nieuw onderzoek. Wie wil stoppen met roken, kan het beste een rondje joggen en zal daarna merken dat de behoefte aan een sigaret weer afgenomen is. Om tot deze resultaten te komen, hebben de onderzoekers de uitkomsten gecombineerd van 19 eerdere klinische proeven. Of bewegen het stoppen met roken ook stimuleert, kon niet worden aangetoond. Vooral nog lijkt het alleen te helpen met doorzetten.

### **'Tijdelijke voordelen'**

Volgens Adrian Taylor, professor in beweging en gezondheidspsychologie en leider van dit onderzoek is bewegen sterk aan te raden. Het lijkt er namelijk op dat er in ieder geval tijdelijke voordelen zijn. Taylor zelf voerde ook een proef uit, waarbij rokers willekeurig een activiteit kregen aangewezen. Dit kon iets actiefs zijn, als stevig wandelen, maar ook passief, bijvoorbeeld een video bekijken. Mensen die iets actiefs hadden gedaan, gaven over het algemeen aan daarna minder zin te hebben om te roken. Het onderzoek heeft zich ook gericht op hoe dat kan.

## Afleiding



Een van de belangrijkste redenen voor dit resultaat lijkt de afleiding te zijn. Wie druk bezig is, denkt helemaal niet aan roken. Bovendien voelen ze zich door deze activiteiten goed en hebben ze geen andere dingen nodig om zich beter te voelen. Hier hoeft roken dus geen gat te vullen.

De resultaten laten geen verschillen zien tussen mannen en vrouwen; hoewel eerder nog gedacht werd dat vrouwen meer moeite zouden hebben met stoppen, maar [nieuw onderzoek](#) (zie onderaan dit document) heeft aangetoond dat daar geen sprake van is.

## Stoppen is moeilijk

Hoewel steeds meer mensen besluiten te stoppen met roken, wordt de moeite die dit kost nogal eens onderschat. Veel mensen denken dat het vooral om wilskracht draait, maar dat is niet zo. Het gebruik van tabak kan leiden tot een afhankelijkheid van nicotine en ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken. De behoefte aan nicotine kan afgebouwd worden door bijvoorbeeld nicotinepleisters. Maar dat is niet de enige mogelijkheid om te stoppen

## Tips om te stoppen met roken



Hoe je het beste wel kunt stoppen met roken? Als je het zelf wilt doen, is het belangrijk om jezelf te motiveren. Dit kan bijvoorbeeld door het boek 'Stoppen met Roken' van Allen Carr te lezen. Hij stopte na 30 jaar met roken en heeft zijn ervaringen op indringende wijze beschreven. Hoewel je nog steeds zelf het werk moet doen, kan het je wel de juiste motivatie geven om je verslaving aan te pakken. Eventueel kun je dit boek combineren met nicotinepleisters, nicotinekauwgum of een elektrische sigaret. Denk er wel aan dat dit middelen zijn om af te bouwen. Bovendien kunnen ze vrij kostbaar zijn; het kan de moeite waard zijn om eerst te proberen om zonder deze hulpmiddelen af te vallen, bijvoorbeeld door steeds als je trek hebt in een sigaret, in beweging te komen.

Andere methoden om te stoppen met roken zijn een acupunctuurbehandeling of hypnose. De resultaten van deze behandelingen verschillen per persoon en zijn vooralsnog niet wetenschappelijk bewezen

## 'Roken maakt je dom'



Veel nadelen van roken zijn allang bekend: een vroegtijdige huidveroudering, rimpeltjes rond de mond, meer kans op [longkanker](#) en minder gevoelige smaakpapillen zijn er slechts een aantal. Onderzoekers van het UMC St. Radboud hebben echter nog een opvallende ontdekking gedaan: roken maakt dom(mer).

### **Beschadigingen in hersenbanen**

Uit een recent onderzoek blijkt dat de hersenbanen van rokers veel meer beschadigingen laten zien als de hersenbanen van niet-rokers. Voor het onderzoek werden ruim 500 mensen in de leeftijd van 50 tot 85 jaar onderzocht. Hun cognitieve hersenfuncties werden getest en door middel van speciale hersenscans konden ook minimale beschadigingen aan de hersenbanen in kaart worden gebracht.

Het resultaat was opvallend: de rokers scoorden op cognitief gebied slechter dan niet-rokers. Hun hersenscans vertoonden bovendien veel meer beschadigingen in de zenuwbanen. Die beschadigingen waren ernstiger naarmate men langer of zwaarder rookte.

### **Herstel**

Uit het onderzoek blijkt ook dat het mogelijk is om de hersenfunctie weer volledig te herstellen. Dit kan uitsluitend door te [stoppen met roken](#). Des te langer de proefpersonen niet meer rookten, des te beter de kwaliteit was van hun hersenbanen. Wie al tenminste twintig jaar geleden de laatste sigaret had uitgedrukt, bleek weer op hetzelfde niveau te presteren als mensen die nooit eerder gerookt hadden.

Bron: [Blikopnieuws.nl](http://Blikopnieuws.nl)

## Gevolgen van roken



Wie rookt, zal vroeg of laat last krijgen van één of meerdere problemen die gepaard gaan met roken. Denk bijvoorbeeld aan gele nagels en vingers, rookrimpels rond de mond, oogwit dat geel verkleurt, moeite met ademen, een onbedwingbare drang naar sigaretten, verminderde smaak en reuk of een snel verouderende huid, maar ook veel ernstigere verschijnselen, zoals vaatvernauwingen, oorklachten, [longontstekingen](#), [hersenvloeding](#), [hart- en vaatziekten](#), [longemfyseem](#) of zelfs [kanker](#).

Bron afbeelding: [flickr.com](#)

## Klachten bij roken voorkomen



Wie nooit aan roken begint, hoeft er ook niet mee te stoppen. Omdat ieder lichaam anders reageert op roken, is niet roken altijd de beste oplossing. Is het daar voor te laat en wil je de schade zoveel mogelijk beperken, probeer dan zo min mogelijk te roken, door bijvoorbeeld cafés en restaurants te bezoeken waar niet gerookt mag worden, vrienden te kiezen die niet roken en ook in huis niet te roken. Een rookvrije omgeving kan de lust om te roken temperen.

Bron afbeelding: [flickr.com](#)

## Stoppen met roken behandeling

Stoppen met roken is moeilijk, maar tegenwoordig zijn er een heleboel methodes die helpen om de stap makkelijker te maken. Bij de drogist zijn verschillende [zelfhulpmiddelen](#) te vinden, zoals nicotinepleisters. Met deze pleisters kan in de nicotinebehoefte worden voorzien, zonder te roken en ook bijvoorbeeld teer binnen te krijgen. Met behulp van nicotinepleisters kan men geleidelijk stoppen met roken. Nicotinekauwgom werkt op een zelfde manier, maar wordt alleen gebruikt op het moment dat er een onweerstaanbaar verlangen naar een sigaret is.

Als het stoppen met roken zelf niet lukt, zijn er nog een aantal behandelingen die je kunt ondergaan. De huisarts kan hier meer over vertellen en/of voor een doorverwijzing zorgen. Een voorbeeld is de softlaserbehandeling. Dit is een acupunctuurbehandeling waarbij gebruik wordt gemaakt van een laser. Tijdens deze behandeling (die ook in traditionele vorm te ondergaan is) wordt de lichamelijke verslaving opgeheven.

### Handig om te weten!

- Stoppen met roken lukt alleen als je echt gemotiveerd bent om te stoppen.
- Wie een jaar lang van de sigaretten af weet te blijven, heeft de grootste kans om verder een rookvrij leven te leiden.
- Hoewel heel lang roken ook onherstelbare schade toe kan brengen aan de longen, heeft stoppen altijd zin. De eerste dagen en weken ruik en proef je al beter en wordt je gebit gezonder. Na een aantal maanden tot een jaar is de kans op een [hartinfarct](#) met 50% gedaald.
- Veel mensen zijn bang aan te komen als ze stoppen met roken. Dit komt voor, maar uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat dit slechts in bepaalde gevallen is én dat dit niet opweegt tegen de positieve gezondheidsgevolgen van het stoppen met roken.
- Roken tijdens een [zwangerschap](#) is erg gevaarlijk. Bovendien kan roken je [onvruchtbaar](#) maken
- Sommige praktijken bieden telefonische counseling. Dit vergroot de kans op succes bij mensen die minder nodig hoeven te stoppen.

### Bronvermelding

[‘Smoking Cessation and the Severity of Weight Gain in a National Cohort’](#), David F. Williamson, M. S., Ph.D., et. al., New England Journal of Medicine, 1991; 324:739-745.

[NHG-Standaard Stoppen met roken](#), H. N. Chavannes, J. Kaper, D. B. Frijling, et. al, 2009.

[‘Effect van telefonische counseling op rookstop?’](#) (onderzoek), E. F. Ellerbeck, J. D. Mahnken, A. P. Cupertino, et. al, Ann. Intern Md. 2009; 150:437-46.

### Rookverbod reedt 16.000 levens



Het rookverbod werkt. Sinds de rookvrije werkplek in 2004 werd ingevoerd, is het aantal gevallen van een acute hartstilstand aanzienlijk gedaald. De Universiteit van Maastricht berekende dat hierdoor maar liefst 14.000 levens gered zijn. Voor de invoering van het rookverbod steeg het aantal acute hartstilstanden in Zuid-Limburg met 24%. Na de invoering

zette een daling in, die uiteindelijk uitkwam op 12 procent. Wanneer deze aantallen doorgerekend worden naar heel Nederland, zou het rookverbod 16.000 gevallen van acute hartstilstand voorkomen hebben. Aangezien bijna 90% van de patiënten hieraan overlijdt, betekent dit dat het rookverbod in de afgelopen jaren al ruim 14.000 levens gered heeft.

Opvallend genoeg valt het rookverbod nog steeds niet overal in goede aarde. Met name in de horeca blijft het een heikel punt en is het aantal voorstanders in de afgelopen jaren sterk gestegen.

Bron: [Maastricht University](#)

## Welke ontwenningssverschijnselen horen bij stoppen met roken?

Zodra je bent gestopt met roken, zul je merken dat je lichaam hier op reageert. Je zult vaker moeite hebben met slapen, last hebben van concentratiestoornissen en rusteloos zijn. De grootste veroorzaker hiervan is de nicotine in sigaretten. Die maakt je lichaam afhankelijk van de sigaret, waardoor het erom blijft vragen als je stopt met roken

## Hoe stop ik met roken met een laserbehandeling?

Om te stoppen met roken met behulp van een laserbehandeling kun je naar een gespecialiseerde kliniek gaan. Door middel van een lichtstraal worden bepaalde punten in je lichaam gestimuleerd. Vaak is een aantal behandelingen voldoende om te kunnen stoppen met roken. Je hebt hier dan geen andere hulpmiddelen bij nodig.

## Stoppen met roken

Stoppen met roken: dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Hoewel het stoppen met roken heel veel voordelen heeft, is het niet voor niets een [verslaving](#). En van een verslaving komt men over het algemeen alleen af met een sterke wil en de juiste hulpmiddelen

### Links naar handige zelftestjes op het internet:

[http://www.consumed.nl/tests/30/Ben\\_ik\\_klaar\\_om\\_te\\_stoppen\\_met\\_roken](http://www.consumed.nl/tests/30/Ben_ik_klaar_om_te_stoppen_met_roken)

[http://www.consumed.nl/tests/31/Hoe\\_afhankelijk\\_ben\\_ik\\_van\\_roken](http://www.consumed.nl/tests/31/Hoe_afhankelijk_ben_ik_van_roken)

[http://www.consumed.nl/tests/32/Hoeveel\\_risico\\_loop\\_ik\\_wanneer\\_ik\\_niet\\_stop\\_met\\_roken](http://www.consumed.nl/tests/32/Hoeveel_risico_loop_ik_wanneer_ik_niet_stop_met_roken)

[http://www.consumed.nl/tests/33/ik\\_ben\\_gestopt\\_met\\_roken\\_maar\\_heb\\_af\\_en\\_toe\\_een\\_zwak\\_moment.\\_Wat\\_te\\_doen](http://www.consumed.nl/tests/33/ik_ben_gestopt_met_roken_maar_heb_af_en_toe_een_zwak_moment._Wat_te_doen)



Onderzoek:

According to a recent study, the enduring belief that women are less successful than men in quitting smoking is questionable. The study, finds little difference in cessation between sexes across all age groups.

According to the study published in the Journal [Tobacco Control](#): “There is relatively little difference in cessation between the sexes”.

[The study](#) compiled data from major national surveys across the US, Canada and England. The researchers could identify a cessation pattern consistent across the nations: Women below 50 were more likely to quit smoking in comparison to men surveyed across the three nations, while men over 60 were more likely to quit smoking in comparison to the same age group women. However, the authors could not find reason for the pattern observed.

This study claims to be the largest epidemiological study to date and the longstanding belief that women find it more difficult to quit smoking than men remains unevidenced according to the study. “The myth of female disadvantage at quitting smoking is bad, first and foremost, for women,” notes the study because it discourages women in their efforts at cessation. They, most likely end their efforts prematurely. The authors also note at the same time this myth is equally disadvantageous to men because they think that they are at an advantage and therefore may not exert proper effort needed to quit smoking.

However, sex based smoking difficulties, despite the findings of the new study, should not be overlooked. Several studies have reported that women experience more severe withdrawal symptoms in comparison to men when they quit smoking. Also, nicotine replacement therapy may not be as beneficial to women as to men leading to the difficulties experienced by women when they quit smoking.

Tobacco use can lead to nicotine dependence making it a difficult habit to quit in addition to serious health problems, cessation can dramatically reduce the risks associated with smoking.

Most often, multiple interventions may be needed to quit smoking. Smoking is a difficult habit to quit and tobacco use can lead to nicotine dependence and cause serious health problems. Smoking cessation can dramatically reduce the risk of health problems caused

from tobacco use. There are effective treatments available against tobacco dependence. According to statistics from the [Centers for Disease Control and Prevention](#) (CDC) in Atlanta, “there are more former smokers than current smokers,” in our country today.

Kicking smoking habits, for which there are a large number of options available, is the first step women and men can take towards leading a long and healthy life. However, smokers – both men and women – are also likely to relapse for different reasons. Women will possibly need proper weight management, emotional and psychological support in their cessation efforts.

Read more: <http://www.digitaljournal.com/article/331523#ixzz2HTSjqfPH>

# Claudicatio (c. intermittens, etalagebenen, rokersbenen, perifeer arterieel vaatlijden, PAV, ziekte van Buerger, )

Claudicatio is het aanhoudend of periodiek (claudicatio intermittens) mank lopen als gevolg van onvoldoende bloeddoorstroming van de beenspieren. Deze aandoening komt vrij vaak voor bij oudere rokers (het wordt dan de ziekte van Buerger genoemd).

## Symptomen van claudicatio

Mogelijke **symptomen** bij claudicatio intermittens:

- Zware, klemmende benen, vooral bij inspanning
- Koude voet aan de zijde van het aangedane been
- Toenemende pijn en kramp, meestal in de benen (vooral de kuiten) tijdens het lopen
- Snel vermoeide benen bij inspanning; na enige tijd wordt het lopen vrijwel onmogelijk (de verschijnselen nemen meestal weer snel af bij het uitrusten (zgn. 'etalagebenen').

### Let op!

- Bovengenoemde verschijnselen kunnen zich bij vernauwing van de armsgadaders ook in de armen voordoen.
- Claudicatio intermittens is een voorloper van o.a. erectiestoornissen, angina pectoris en/of hartinfarct of herseninfarct. De gemiddelde levensverwachting van patiënten met claudicatio intermittens is ca. 10 jaar korter dan gemiddeld.

## Behandeling van claudicatio

Beschikbare **behandelingen** van claudicatio intermittens:

- **Leefgewoonten** verbeteren: stoppen met roken!
- **Bewegingsoefeningen**: regelmatig (bijv. 3 x per week) bij voorkeur wandelen tot matige pijn optreedt
- **Dieet** met weinig verzadigde (ofwel meestal dierlijke) vetten en veel groenten en fruit
- **Medicijnen**
- Buflomedil (Loftyl®)
- Ginkgobiloba-extract (Tavonin®)
- Pentoxifylline (Trental®)
- Een combinatie van de bovengenoemde behandelingen

### Let op!

De behandeling met medicijnen is voornamelijk gericht op vermindering van de klachten. De maximale loopafstand wordt er niet of nauwelijks door beïnvloed. Als de klachten niet afnemen binnen 3 maanden is verder medicijngebruik zinloos.

## Oorzaken en risicofactoren van claudicatio

Mogelijke **oorzaken** van claudicatio intermittens:

- Langdurige slagadervernauwing in (meestal) de benen als gevolg van aderverkalking (**atherosclerose**)

Mogelijke **risicofactoren** die het ontstaan van claudicatio intermittens kunnen bevorderen:

- **Leeftijd**: hoe ouder, hoe groter het risico
- **Roken**: 5 x grotere kans dan bij niet roken
- **Suikerziekte** (diabetes mellitus): 50% grotere kans
- **Bloeddrukverhoging** (hypertensie)
- **Verhoogd homocysteïne-gehalte** van het bloed
- **Hart- en vaataandoeningen**: bestaande en/of in de familie aanwezig
- **Hormoontherapie** na de overgang (post-menopauzaal)
- **Geslacht**: mannen hebben vaker claudicati klachten dan vrouwen
- **Combinatie** van één of meer van bovengenoemde factoren