



**STOPPEN MET ROKEN  
ZONDER GEWICHT  
AAN TE KOMEN**

# Stoppen maakt dik... of niet?

**Studies** wijzen uit dat veel ex-rokers verdikken: mannen komen 2,8 kg bij, vrouwen 3,8 kg. Die cijfers geven natuurlijk gemiddelden aan. Sommige ex-rokers blijven perfect op gewicht, terwijl anderen wel meer dan tien kilo zwaarder worden. Wat is er aan de hand?

Zelfs wie niet begint te snoepen of meer te eten na het stoppen met roken, kan lichtjes bijkomen. Rookte u een pakje per dag, verbruikte u zo'n 300 calorieën extra. De nicotine in sigarettenrook verhoogt het tempo van de stofwisseling: u verbrandt dus méér energie, zelfs in rust. Tenzij u elke dag ongeveer 300 calorieën minder eet na de rookstop, zou u 1,3 kilo per maand kunnen bijkomen.

Geen wonder dat veel ex-rokers schrik krijgen om bij te komen. Voor sommigen is het zelfs een reden om opnieuw te beginnen roken! **Jammer, want de gezondheidsvoordelen van het stoppen wegen ruimschoots op tegen het nadeel van een kleine gewichtstoename.**

Als u het verstandig aanpakt, hoeft stoppen met roken niet te betekenen dat u zwaarder zal worden. Wel is het raadzaam om uw huidige voedingsgewoontes onder de loep te nemen. **Het verschil kan schuilen in kleine, vastgeroeste gewoontes die met een handvol simpele aanpassingen kunnen verbeterd worden.**



# Honger, wat is dat?

Er bestaan verschillende gevoelens die we wel eens 'honger' noemen, maar die we niet steeds moeten stillen met eten. Na een grote maaltijd hebben we bijvoorbeeld nog wel een 'gaatje' voor een zoetigheidje. Daarom verkopen desserts zo goed op restaurant en is het 's avonds vaak moeilijk om uit de snoepkast te blijven. Ons lichaam heeft eigenlijk genoeg voedingsstoffen gekregen om nog een hele tijd toe te komen.

**Honger**, dat is de natuurlijke lichamelijke behoefte om iets te eten, het maakt niet uit wat. Het uit zich als een leeg gevoel en een knorrende maag. Soms gaat het gepaard met vermoeidheid of geïrriteerdheid.

**Eetlust**, dat is zin hebben in één of meerdere specifieke voedingsmiddelen. U wil iets eten waarvan u weet dat het lekker zal zijn en dat u zich er goed bij zal voelen.



# Roken, stoppen, ... snoepen?

Heel wat ex-rokers hebben de neiging om de drang naar een sigaret 'weg te snoepen'. Nicotine is verslavend: een roker wordt er fysiek én emotioneel afhankelijk van. U zal misschien ook ervaren dat u de gewoonte mist om iets vast te nemen of in de mond te stoppen. Wie de sigaret vervangt door te snoepen of naar vette snacks te grijpen, zal natuurlijk al snel de gevolgen zien op de weegschaal.

Veel rokers hebben een voorkeur voor zoet, zout, vet en pikant. Roken vermindert de smaak- en reukzin zodat sterke smaken nodig zijn om iets lekker te vinden. Er is goed nieuws, want na het stoppen gaat uw smaakbeleving vrij snel terug vooruit. **De periode van de rookstop kan u dus perfect spenderen aan het opnieuw leren appreciëren van lichte, pure gerechten. Fruit en groenten zullen vermoedelijk veel beter smaken.**

Ex-rokers worden vaak enorme zoetekauwen. Suiker heeft namelijk een effect op de hersenen dat erg goed lijkt op dat van nicotine. Beiden stimuleren de vrijgave van het hormoon serotonine in de hersenen, dat zorgt voor een prettig en kalm gevoel.



# Slimme keuzes, eenvoudige tips

De veranderingen in uw voeding hoeven niet zo drastisch te zijn. Uzelf uithongeren om gewicht te verliezen is nergens goed voor. Integendeel. Maaltijden overslaan kan leiden tot overeten bij de volgende maaltijd. Eet daarom voldoende en met regelmaat: 3 hoofdmaaltijden en 2 of 3 kleine tussendoortjes per dag. Kies daarbij voor een evenwichtige, gevarieerde voeding rijk aan groenten, fruit, volkoren graanproducten, mager vlees, magere en vette vis, magere of halfvolle melkproducten en gezonde smeeren bereidingsvetten.

Joggen, fietsen, een stevige wandeling, dat lucht op. Bewegen zorgt niet alleen voor extra calorieverbruik. Sporten maakt ook endorfines vrij in het lichaam, een 'gelukshormoon' dat een ontspannen gevoel geeft. Omdat sigaretten een gelijkaardig effect hebben, is het voor ex-rokers een goed idee om rookpauzes te vervangen door wat fysieke activiteit om de stress te lijf te gaan.

Bent u niet zo sportief aangelegd of is intensief bewegen voor u om medische redenen niet mogelijk? Stressballetjes, kruiswoordraadsels of gewoon een goede babbel met vrienden, zijn ook goede manieren om stoom af te laten.

In deze brochure vindt u enkele eenvoudige tips die uw rookstop op een gezonde manier kunnen ondersteunen, zonder bijkomen!

## **TIP 1: Eet klein, maar fijn**

Beleg boterhammen wat zuiniger, kies meestal mager beleg en smeer minarine dun. Zoek ook lichtere alternatieven voor calorierijke sauzen: een dressing op basis van magere ongesuikerde yoghurt, melksaus gebonden met maïzena zonder extra boter, puree zonder room of ei,...

Eet tussendoor een volkorencracker met wat beleg, een stuk vers fruit, rauwkost of magere yoghurt. Beperk die tussendoortjes tot 2 of 3 per dag en maak de porties niet te groot: een snack is géén maaltijd.



# Slimme keuzes, eenvoudige tips

## TIP 2: Neem tijd voor de maaltijd

Het duurt een 20-tal minuten voor onze hersenen beseffen dat we voldaan zijn bij de maaltijd. Eet u te snel dan geeft u uw lichaam niet de kans om deze boodschap over te brengen. Goed kauwen helpt niet alleen om trager te eten maar bevordert ook het verteringsproces.

Zorg er steeds voor dat u rustig aan tafel gaat zitten en eet niet overhaast. Gezelschap is fijn, zolang u nog voldoende aandacht aan de smaak van het eten kan geven. Maak het gezellig aan tafel, bewaar lastige gesprekken tot later.

## TIP 3: Wees de "goestinkjes" te slim af

Zorg ervoor dat voorraadkasten en koelkast steeds voorzien zijn van gezonde snacks die voor het grijpen liggen: een knapperige wortel of een frisse appel, in plaats van snoep en koeken. Een zoet afsluiterje na de maaltijd mag natuurlijk wel eens, maar kies dan bijvoorbeeld voor een mager ongezoet melkproduct.

Begin ook niet met een rammelende maag te koken om te voorkomen dat u aan het fornuis begint te snoepen. Een tasje groentesoep vooraf kan dan een goede oplossing zijn.

Het zou ook best kunnen dat u gewoon dorst heeft in plaats van honger. Denk er zeker aan voldoende vocht te drinken: minstens anderhalve liter per dag. Water krijgt de voorkeur, maar daar mogen best één of twee glazen lightfrisdrank of koffie met zoetjes bij.

Gaat de goesting toch niet weg? Dan kan even de tanden gaan poetsen soms helpen. De frisse smaak zal de drang om te roken of iets zoets in de mond te stoppen doen afnemen: het zou toch niet meer smaken! Weg van huis? Zuigen op een suikervrij pepermuntje of anijsbolletje kan ook helpen. Hoe langer de nasmaak, hoe beter het effect.



# Slimme keuzes, eenvoudige tips

## TIP 4: Bewegen brengt rust (maar rusten mag ook!)

Een sigaret opsteken om te kalmeren is zeker geen reden om te blijven roken. Rust en slaap voldoende. Als u uitgeslapen bent, heeft u ook minder last van die nerveuze gevoelens die u kunnen aanzetten tot snoepen (of roken!).

Is sporten geen optie? Ook alledaagse bezigheden dragen bij tot een actief leven. Daarnaast kunnen enkele simpele aanpassingen in uw levensstijl u wat extra doen bewegen:

- Spendeer een uur aan een stevige taak in het huishouden of in de tuin: hiermee kan u al zo'n 300 calorieën verbranden, en opgeruimd staat netjes!
- Maak een avondwandeling: dit helpt de maaltijd te verteren, u kan even het hoofd leegmaken en de buitenlucht is natuurlijk goed voor de longen;
- Parkeer een paar straten verderop, stap een halte vroeger van de bus of ga met de fiets naar de bakker;
- Neem steeds de trap in plaats van de lift;
- Doe een oefening tijdens de reclameblokken op TV.

Soms is even helemaal nietsdoen ook oké! Wie veel aan zijn hoofd heeft, kan heropleven na een korte 'power nap'.



# Slimme keuzes, eenvoudige tips

## TIP 5: Wees uw oude gewoontes te slim af

Slaat de **verveling** toe? Zware dag op het werk? Zijn de kinderen vandaag erg luid geweest? Er zijn zoveel 'goede' redenen te verzinnen om naar snoep te grijpen, maar geef er niet aan toe. Pak dat uitgestelde taakje aan of lees wat in uw favoriete tijdschrift of blog om te pauzeren.

Sommige ex-rokers vinden dat **cafeïne** de drang naar een sigaret in stand houdt. Let ook op voor **alcohol**, want deze 'lege calorieën' kunnen al snel tot gewichtstoename leiden. Bovendien wordt het na een paar glaasjes moeilijker om een vriendelijk aangeboden sigaret af te slaan.

Om niet in de verleiding te komen, kan u uw vrije tijd spenderen op plaatsen waar niet mag gerookt worden, maar wees waakzaam. In de bioscoop bijvoorbeeld liggen de ongezonde snacks voor het grijpen. Er is veel wilskracht voor nodig om dan nee te zeggen tegen de chips en de zoute nootjes. Trek zoveel mogelijk op met vrienden die zelf gezonde eetgewoontes hebben en betrek ook uw eigen gezin bij uw omschakeling naar een gezond eetpatroon.





# Gezondheid is meer dan een getal

Bent u, ondanks alle inspanningen, toch enkele kilo's bijgekomen? Laat dat vooral geen reden zijn om opnieuw te beginnen roken. Uw voedingsgewoontes bijstellen vraagt nu eenmaal wat tijd. Omdat ook de drang naar een sigaret zal afnemen naarmate u langer bent gestopt, zal ook het risico op "compensatiesnoepen" verminderen. Dit verloopt bij de ene persoon al vlotter dan bij de andere.

Geef uzelf iedere dag een welverdiend schouderklopje, want als ex-roker leeft u hoe dan ook gezonder dan vroeger. Met vernieuwde energie zal het u zeker lukken om de extra kilo's weer kwijt te raken. Hou de moed erin!

## U staat er niet alleen voor

U kan ook hier in het Sint-Franciskus Ziekenhuis terecht voor steun en advies rond de rookstop.

Raakt u niet wijs uit de overvloed aan keuzes in de supermarkt? Vraag een productbrochure aan de diëtisten van ons ziekenhuis.

Informeer eventueel ook naar de mogelijkheden voor bewegingstherapie onder begeleiding van onze kinesisten.



# Recepten voor gezonde snacks

## GEVULDE BROODROLLETJES

### Ingrediënten:

4 sneden bruin toastbrood,  
2 eetlepels (30 gram) Philadelphia light smeerkaas,  
1 rode paprika, vers, geblancheerd, ontveld en ontpit,  
1 vleestomaat, vers, geblancheerd, ontveld en ontpit,  
1 lente-ui, vers, ontdaan van buitenste bladeren,  
1 takje verse basilicum,  
1 eetlepel (15 g) magere yoghurt natuur, ongezoet,  
enkele druppels citroensap,  
½ eetlepel olijfolie extra vierge,  
zwarte versgemalen peper (naar smaak), een snuifje zout (naar smaak),  
1 koffielepel ketchup, zoetzure of hete saus (naar smaak)  
Optie: fijngehakte olijven of pijnboompitten, fijngesneden ananas (uit blik op eigen nat of vers),  
verse mango ...

### Bereiding:

Snijd de ontvelde paprika en tomaat in zeer fijne reepjes. Hak de lente-ui en de basilicum fijn. Meng in een kom de yoghurt met het citroensap en de olijfolie. Kruid naar smaak met peper en zout. Voeg desgewenst een sausje, olijfjes, gehakte pitten of fijngesneden fruit toe. Voeg de tomaten- en paprikareepjes toe aan de kom en meng goed. Laat dit mengsel een half uur marineren in de koelkast. Snijd de korsten van de sneden toastbrood. Bekleed een grote snijplank met plastic folie. Leg de sneden brood naast elkaar en rol elke sneede plat met een deegrol. Dep wat water op de randjes aan weerszijden van de sneetjes en plak ze aan elkaar zodat u een lange strook brood krijgt. Besmeer dit met de Philadelphia smeerkaas als basis. Leg daarbovenop de gemarineerde tomaten- en paprikareepjes dwars op de lengterichting van de strook brood. Rol de belegde strook brood vanaf een korte zijden op tot een dikke rol, waarin de vulling als een spiraal zichtbaar is. Leg wat folie over de rol en druk stevig aan. Verpak de rol in folie en laat minstens 1 uur opstijven in de koelkast. De rol moet stevig aanvoelen bij het verwijderen van de folie.

**Bereidingstijd:** ca. 25 minuten + 1.5 uur in de koelkast

**Serveertip:** Snijd de rol vlak voor het serveren in 4 tot 6 plakken. Leg de plakken dakpansgewijs op een schaal.

# Recepten voor gezonde snacks

## LICHTE POPCORN IN ALLE SMAKEN

Genieten van een snack kan ook op een gezonde manier, zodat alle inspanningen van de voorbije dagen niet voor niets waren. Met dit popcornrecept kan u op een snelle, goedkope manier een zoete of hartige snack tevoorschijn toveren waar het hele gezin van kan smullen.

### Ingrediënten:

2 eetlepels pofmaïskorrels

eventueel wat olie of zachte margarine

**Naar smaak:** Cacao of kaneel of currypoeder of suiker of zoetstof of ...

### Bereiding:

Doe de pofmaïskorrels in een grote, papieren broodzak. Olie is niet nodig maar u kan een koffielepel zachte margarine toevoegen voor de smaak. Bestrooi naar smaak met suiker of zoetstof, cacao, kaneel, gember-, paprika- of currypoeder, ... . Rol de zak stevig dicht met nog genoeg vrije ruimte, want de korrels nemen na poffen acht keer toe in volume!

Zet de zak een drietal minuten in de microgolfoven, afhankelijk van de wattage. Na ongeveer twee minuten hoort u de korrels poffen. Als het poffen stilvalt, is de popcorn klaar. Open de zak voorzichtig en serveer de popcorn warm met nog wat extra specerijen.

Bereiding kan ook in een kookpot.





Publicatiedatum: Juni 2019, Team rookvrij ziekenhuis  
Sint-Franciscusziekenhuis  
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder  
Tel.: 011 71 50 00 | Fax.: 011 71 50 01 | [www.sfz.be](http://www.sfz.be)

