



# HELPT ROKEN OM TE VERMAGEREN?

Door Vlaams Instituut Gezond Leven | 13-24 jaar

**Nee**, roken helpt niet om te vermageren. **Mensen die stoppen** met roken, komen soms bij omdat ze **eten als vervanging voor hun sigaret**. Maar dat betekent niet dat je van roken mager wordt.

## Waarom kom je bij als je stopt met roken?

Rook je regelmatig? Dan kweek je de **gewoonte om elk uur, elke dag, elk weekend iets in je mond te steken**.

Beslis je om te stoppen? Dan voel je de **nood** om je **sigaret te vervangen door iets anders**. En dan grijp je snel naar een **koek of snoepje**. Doe je dat elke keer als je zin hebt in een sigaret? Dan vliegen de kilo's eraan.

Je **stofwisseling vertraagt** ook een beetje **als je stopt met roken**. Die gaat **terug naar haar normale niveau**, toch als je regelmatig rookte.

Hoe dat komt? **Nicotine misleidde je hersenen** en je stofwisseling. Nu de nicotine wegvalt, vertraagt je stofwisseling. Gevolg? **Je lichaam verteert je eten minder snel**. Maar jij eet evenveel of meer dan vroeger, dus kom je wat bij.

## Hoe vermijd ik dat ik bijkom als ik stop met roken?

Stoppen met roken hoeft **niet per se** te betekenen dat je zal **verdikken**.

**Ga slim om met de drang** om iets in je mond te steken. Neem **bijvoorbeeld** altijd **kauwgom** mee in je achterzak. Die heeft weinig calorieën en het lege gevoel in je mond verdwijnt er meteen mee.

### PRAAT EROVER



Bel met Tabakstop

Bel gratis en anoniem op 0800 11 100 op werkdagen van 15-19 u.