

Hold vægten efter dit rygestop



SUNDHEDSSTYRELSEN



SUNDHEDSSTYRELSEN



Bevæg dig mere og spis sundere	2
Rygestoppet ændrer din forbrænding	4
Dit BMI	6
Tjek dine vaner	8
Hvad gør du, når du får lyst til noget sødt?	10
Nyd at rygestoppet giver bedre smags- og lugtesans	12
Følg kostrådene	13
Bevæg dig mere og vær mere fysisk aktiv	16
Sådan støtter du en person under rygestop	19

Denne pjece er til dig, der lige er stoppet med at ryge og gerne vil undgå at tage på i vægt.

Det er helt naturligt at tage lidt på efter et rygestop. Det skyldes, at din vægt bliver holdt på et lavere niveau, når du ryger, fordi nikotinen påvirker dit stofskifte og din sultfølelse. Når du ikke længere ryger, skal dit stofskifte og din vægt have tid til at finde et niveau, der ikke er påvirket af nikotin.

I pjecen kan du finde inspiration og ideer til at undgå at tage på i forbindelse med dit rygestop.

Selvom du skulle tage lidt på, så er det vigtigt at huske på, at det skader dit helbred mindre, end hvis du var fortsat med at ryge.

Bevæg dig mere og spis sundere

Du skal bevæge dig mere, spise mindre – eller begge dele – for at holde din vægt, når du er stoppet med at ryge.

- Beslut, om du vil holde din nuværende vægt, eller om du vil have godt af enten at tabe et par kilo eller tage et par kilo på. Se på side 6, om du har en sund vægt.
- Vær opmærksom på, hvad og hvor meget du spiser og drikker, og om du måske kan erstatte usunde valg med nogle sundere valg.
- Spis 3-5 måltider om dagen. Spring ikke hovedmåltider over. Spis langsomt og nyd maden. Det er vigtigt, fordi sult kan øge din rygetrang.
- Drik vand.
- Vær forsigtig med kaffe og alkohol. Kroppen tåler mindre kaffe, når du er holdt op med at ryge. Virkningen af for meget kaffe kan let forveksles med abstinens efter rygestop eller fejltolkes som bivirkninger af rygestopmedicin. Alkohol indeholder mange kalorier, påvirker appetitten og kan give lyst til at ryge.



- Sørg for at være mere fysisk aktiv end du plejer, når du er stoppet med at ryge. Gerne 30 minutter om dagen – ud over dine daglige gøremål. Daglige gøremål er fx at støvsuge eller rydde op i garagen.
- Tal med familie og venner om, at du kan have brug for deres støtte til at fastholde dit rygestop og dine nye vaner.

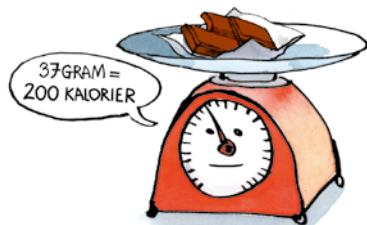
Rygestoppet ændrer din forbrænding

Personer, der har røget i mange år, vejer i gennemsnit 2-4 kg mindre end ikke-rygere. Personer, der er blevet røgfrie, tager i gennemsnit 4,7 kg på det første år, de er røgfrie. Men der er stor forskel på, hvad rygestoppet betyder for vægten. Omkring en fjerdedel tager mindre end 1 kg på. Omkring en fjerdedel tager mere end 8 kg på.

Hvis du tidligere røg over 15 cigaretter om dagen, forbrænder du, efter du er holdt op med at ryge, 150-200 kalorier (kcal) mindre om dagen. 200 kalorier svarer til fx 56 g blandet slik eller 37 g mælkechokolade. Det svarer også til, hvad du forbrænder ved fx 1 ½ times gang eller 20 minutters cykling.

Det er derfor, at du let kan tage på, hvis du ikke gør noget aktivt for at undgå det, fx ved at ændre på nogle af dine vaner.

På næste side kan du se, hvilke forskellige fødevarer du med fordel kan spise lidt mindre af for at holde vægten. Du kan også se, hvad du kan spise i stedet for, når rygetrangen melder sig, og du derfor kan få lyst til at spise.



Eksempler på madvarer og mængder, der indeholder ca. 200 kalorier:

- 1 håndfuld peanuts (35 g)
- 2 spsk. smør (27 g)
- ½ stykke wienerbrød (71 g)
- 1 ½ skive hvidt toastbrød (75 g)
- 2 håndfulde chips (38 g)
- 5 stykker mælkechokolade (37 g)
- 1 håndfuld blandet slik (56 g)
- 1 flaske sodavand (0,5 liter)
- 2 glas appelsinjuice (ca. 0,5 liter)

Du kan vælge at spise lidt mindre, eller du kan vælge nogle sundere alternativer, der giver færre kalorier.

Eksempler på madvarer og mængder med bedre kalorie-økonomi:

- 1 skive rugbrød (47 g) med 1 skive kyllingepålæg svarer til ca. 125 kalorier
- 1 stor gulerod (110 g) svarer til ca. 47 kalorier
- 1 stk. knækbrød (12 g) med kyllingepålæg (16 g) svarer til ca. 70 kalorier
- 1 æble (138 g) svarer til ca. 72 kalorier
- 10 mandler svarer til ca. 115 kalorier
- 1-1 ½ kop skyr (170 g) med ½ æble (62 g) svarer til ca. 136 kalorier

Dit BMI

BMI (Body Mass Index) er et mål for, hvor meget man vejer i forhold til sin højde. Du kan bruge BMI som et pejlemærke for, om din vægt er sund.

- Sund vægt kaldes også normalvægt. Det svarer til BMI 18,5-24,9, som er vist med grøn i tabellen.
- Undervægt (BMI under 18,5) er vist med lysegul i tabellen.
- Moderat overvægt (BMI 25-29,9) er vist med mørkegul i tabellen.
- Svær overvægt (BMI 30 og derover) er vist med orange i tabellen.

Sådan finder du dit BMI i tabellen

Find din højde i kolonnen til venstre og din vægt i rækken øverst. Der, hvor de krydser i tabellen, er dit BMI. Eksemplet viser BMI for en person, der er 1,70 m høj, vejer 80 kg og har et BMI på 28. Det er markeret med røde cirkler.

Du kan også beregne dit BMI:

$$\frac{\text{vægt i kg}}{\text{højde i meter} \times \text{højde i meter}}$$

I eksemplet svarer det til:

$$\frac{80 \text{ kg}}{1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}} = \frac{80}{2,89} = 27,7 \sim \mathbf{28 \text{ i BMI}}$$

Højde	VÆGT I KG																	
	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120
1,50 m	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	52	53
1,55 m	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50
1,60 m	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47
1,65 m	19	21	22	24	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38	40	41	43	44
1,70 m	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42
1,75 m	17	18	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39
1,80 m	16	17	19	20	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37
1,85 m	-	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35
1,90 m	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33
1,95 m	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	31	32
2,00 m	-	-	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

OBS: Tabellen kan kun anvendes af voksne (18 år og derover).

Tjek dine vaner

For at holde vægten efter dit rygestop er det en god idé at se på dine vaner. Selv små ændringer kan gøre en forskel og hjælpe dig, så du ikke tager på.

Hvad spiste du i går?

- Fik du fisk til et af måltiderne?
- Var dit brød mærket med fuldkornslogoet?
- Drak du vand?
- Fik du grøntsager til aftensmad?

Fik du rørt dig?

- Tog du cyklen i stedet for bilen eller bussen?
- Tog du trappen i stedet for elevatoren?
- Gik du en tur, inden du satte dig i sofaen?

Kan du ændre på noget, så du på en typisk dag kan svare "ja" til flere af spørgsmålene?

Når du har fået et overblik over dine vaner, kan du bedre se, hvad du kan ændre på.

Beslut dig fx for 3-4 nye vaner, som du gerne vil have, og overvej, hvordan du kan få dem ind i din hverdag.

Eksempel på en ny vane:

Ny vane:

Jeg vil gerne være mere aktiv i min hverdag, men jeg har svært ved at finde tiden til det.

Hvordan:

Jeg vil gå en tur på 15-20 minutter hver aften, inden jeg sætter mig i sofaen og ser TV.

Lav en oversigt over de nye vaner, og hvordan du vil indføre dem. Brug fx pjecens side 21 og 23.

Hæng siden op på køleskabet eller et andet sted, hvor du ser den. Lav aftaler med din familie eller venner, hvis der er nogle af vanerne, I kan være sammen om at ændre.

Når du har indført de nye vaner, kan du overveje, om der er andre nye vaner, du gerne vil have.

Hvad gør du, når du får lyst til noget sødt?

Du kan let tage på, hvis du dæmper din rygetrang ved at spise flere søde eller fede sager end før. Vær derfor opmærksom på, hvor mange søde og fede sager du spiser og drikker.

Vidste du, at fedtindholdet i en chokoladebar er det samme som i 30 bananer?

- Hvis du har lyst til kage og ikke kan lade være, så tag kun et lille stykke. Du kan evt. spise frugt eller bær til.
- Spis langsomt og spis dig mæt til måltiderne, så du ikke spiser chokolade eller kage i stedet for "rigtig" mad.
- Sult og tørst kan godt forveksles. Drik et glas vand før du vælger at spise.
- Begræns dine skuffelagre af søde sager. Der er ingen grund til at friste dig selv.
- Undgå automatpiloten, fx når du ser TV. Lad slik-skålen stå i køkkenet, så du skal rejse dig, hver gang du skal have ét stykke mere.



Nøglehulsmærket

Vælg madvarer med Nøglehulsmærket, når du køber ind. Nøglehulsmærket hjælper dig med at vælge sundere og følge De officielle Kostråd.

Madvarer, der er mærket med Nøglehullet, indeholder mindre fedt, sukker og salt, flere kostfibre og mere fuldkorn.



Fuldkornslogoet

Vælg fuldkorn, når du spiser brød, ris, pasta og morgenmadsprodukter.

Fuldkornslogoet er din garanti for et højt indhold af kostfibre og fuldkorn i brød, gryn, mel, morgenmadsprodukter, ris og pasta.

Fuldkorn mætter godt, så du spiser mindre og får lettere ved at holde vægten.



Nyd at rygestoppet giver bedre smags- og lugtesans

Gør noget ekstra ud af måltiderne, når du laver mad, fx sammen med din partner, dine venner, børn eller børnebørn. Nyd, at du bedre kan smage og dufte maden.

Prøv fx nogle nye krydderier og grøntsager eller en helt ny opskrift. Du kan finde inspiration på www.altomkost.dk/opskrifter

Husk, at du stadig skal tænke over, hvad du spiser og drikker og særligt over de overflødige kalorier, du får i løbet af en dag.

Følg kostrådene

Hvis du følger De officielle Kostråd, får din krop dækket sit behov for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, mens du samtidig gør det nemmere at holde en sund vægt.

Kostrådene er en god rettesnor for, hvad du skal spise og drikke – med plads til lidt af det hele.

De officielle Kostråd

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk
- Væg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Læs mere om hvert kostråd på næste side.

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Spis dig mæt i sunde måltider. Spis forskellige grøntsager, frugt og fuldkornsprodukter hver dag. Varier mellem forskellige typer fisk, magre mejeriprodukter og magert kød hen over ugen. Kartoffler hører med i en varieret kost. Brug Y-tallerkenen i din hverdag. Y-tallerkenen gør det nemmere for dig at spise sundt og følge kostrådene.

Spis frugt og mange grøntsager

Spis grøntsager til alle dine hovedmåltider. Spis frugt og grøntsager som mellemmåltider. Gerne 600 g om dagen. 100 g svarer til en stor gulerod eller et æble.

Spis mere fisk

Spis fisk mindst 2 gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg. Gerne 350 g i alt. Alle former for fisk tæller med, fx også torskerogn, tun og makrel på dåse.

Vælg fuldkorn

Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen. Det svarer fx til 2 dl havregryn og 1 skive fuldkornsrugbrød. Gå efter Fuldkornslogoet, når du køber ind.

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt. Spis højst 500 g tilberedt kød om ugen fra okse, kalv, lam eller svin. På en uge svarer det til aftensmad 2-3 gange og lidt kødpålæg.

Vælg magre mejeriprodukter

¼-½ liter mælkeprodukt om dagen er passende i forhold til danske madvaner. Når du spiser sundt, er der også plads til 1-2 skiver mager ost (30+).



Spis mindre mættet fedt

Vælg planteolier fx rapsolie og olivenolie, flydende margariner og blød margariner i stedet for smør, smørblandinger og hård margariner. Skrab brødet. Smid stegefedt væk.

Spis mad med mindre salt

Smag på maden, før du salter. Både når du laver mad og ved bordet. Man kan godt vænne sig til at spise mindre salt.

Spis mindre sukker

Skær ned på slik, is og kage. Drik maks. en halv liter sodavand, saft eller juice om ugen og server vand til måltiderne.

Drik vand

Når det ikke er så varmt, er det som regel nok at drikke 1-1 ½ l væske i døgnet. Kaffe og te tæller med. Husk at spare på sukker og fløde.



Bevæg dig mere og vær mere fysisk aktiv

Hvis du vil undgå at tage på efter rygestopet, er det en god idé at være mere aktiv i din hverdag.

Du kan enten dyrke motion et par gange om ugen eller sørge for at røre dig mere i hverdagen – gerne 30 minutter ekstra hver dag.

Vær aktiv i din hverdag

- Gå eller tag cyklen i stedet for at køre i bil eller bus
- Tag trappen i stedet for elevatoren
- Gå en aftentur
- Lav havearbejde
- Gør rent eller vask bilen
- Leg med børn, børnebørn eller hunden

Hvis du vil dyrke motion

Vælg en motionsform, du har lyst til at prøve. Du skal synes, at det er sjovt. Det er bedst at starte stille og så trappe op, efterhånden som kroppen har vænnet sig til den nye aktivitet.

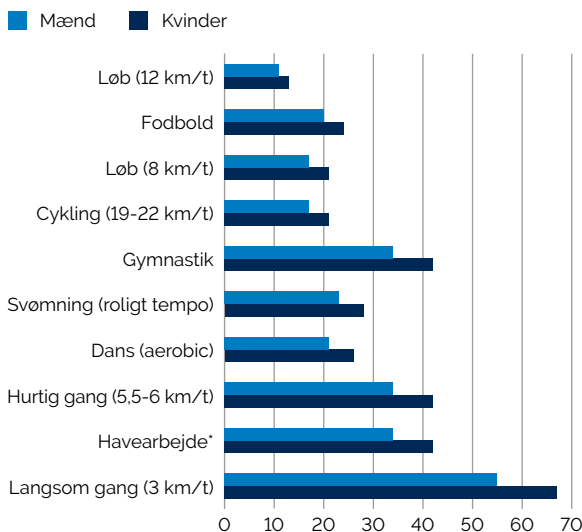
Dyrk eventuelt motion sammen med andre – eller tag børnene med. På den måde motiverer I hinanden til at møde op.

Fysisk aktivitet er godt for dig og din krop på flere måder

- Mindsker rygetrangen
- Forbrænder kalorier
- Mindsker appetitten
- Modvirker stress
- Sætter gang i fordøjelsen
- Giver godt humør
- Forbedrer din søvn

Hvor lang tid tager det at forbrænde 200 kalorier?

Tabellen viser, hvor mange minutter det tager at forbrænde 200 kalorier ved forskellig slags fysisk aktivitet.



* Havearbejde er et gennemsnit af flere forskellige slags havearbejde

Hvis du tidligere røg over 15 cigaretter om dagen, forbrænder du, efter du er holdt op med at ryge, 150-200 kalorier mindre om dagen. Du kan derfor holde vægten ved at lave en af ovenstående aktiviteter.

Sådan støtter du en person under rygestop

Som pårørende eller ven til en, der er blevet røgfri, kan du være en stor hjælp. Både når han eller hun har lyst til at ryge og prøver at ændre sine mad- og motionsvaner. Fx er det nemmere at få gået en aftentur, hvis én, man holder af, går med.

Vi er alle forskellige. Det er derfor også forskelligt, hvad man oplever som svært. Spørg, hvad han eller hun har brug for, at du hjælper med.

Hvis du selv ryger, er det måske nu, du også selv skal stoppe. Så er I to. Det er nemmere at ændre vaner, når man er sammen om det.

Lige efter et rygestop kan humøret ofte være meget svingende. Derefter bliver humøret gradvist bedre og mere stabilt. Mind dig selv om, at det ændrer sig med tiden. Så hold ud. Han eller hun skal nok blive sig selv igen efter 3-6 uger.

Støtte og opbakning fra familie og venner er vigtig – både når det gælder selve rygestoppet, men også når det gælder om at ændre andre vaner.

Du kan støtte på mange måder

- Forstå noget andet at lave på tidspunkter, hvor eksrygeren normalt ville gå ud for at ryge, fx at spille kort eller gå en tur sammen.
- Vær med til at planlægge hverdagen og ændre vaner, så fristelsen til at ryge bliver mindre.
- Vær med til at finde andre måder at hygge på end at spise slik i sofaen.
- Hav altid sunde alternativer til søde sager, chips og sodavand.
- Bak op om aktiviteter, der ikke frister unødigt – især i den første tid efter rygestoppet. Hvis han eller hun før er "faldet i" ved sociale arrangementer, hvor der er alkohol, så kan I måske lave noget andet, der ikke involverer alkohol.
- Hvis du selv ryger, og ikke ønsker at stoppe, kan du stadig bakke op om din pårørende eller vens rygestop ved at ryge et andet sted.



Klip ud og hæng op

Ny vane:

Hvordan:

Ny vane:

Hvordan:

Klip ud og hæng op

Ny vane:

Hvordan:

Ny vane:

Hvordan:

Hold vægten efter dit rygestop

© Sundhedsstyrelsen, 2019.
Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sprog: Dansk
Version: 5.0
ISBN web: 978-87-7014-107-9
Versionsdato: 16. december 2019
Format: pdf
Illustrationer: Jens Hage
Design: BGRAPHIC