



HOLD VÆGTEN  
EFTER DIT RYGESTOP

2006



## **Hold vægten efter dit rygestop**

**Sundhedsstyrelsen**

Islands Brygge 67

2300 København S

Redaktion: Nenna Brinck, Lotte Bælum og Regitze Siggaard

Fotograf: Thomas Tolstrup

Grafisk design og pictogrammer: Michala C. Bendixen

Tryk: Schultz Grafisk

3. udgave, 1. oplag 2006

Trykt udgave ISBN 87-7676-399-4

Elektronisk udgave ISBN 87-7676-400-1

Tak til Niels Radl, Bruno Sielemann, Eva Nielsen, Henning Dabelsteen og  
Glenny Klitbøl for kommentarer og medvirken.

Tak for gennemlæsning af materialet til diætist Lotte Holm.

Pjecen kan fås ved henvendelse til:

**Sundhedsstyrelsens Publikationer**

c/o Schultz Information

Herstedvang 12

2620 Albertslund

Tlf: 70 26 26 36 / Fax: 43 63 62 45

E-mail: sundhed@schultz.dk

Homepage: [www.sundhed.schultz.dk](http://www.sundhed.schultz.dk)

© Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse

# Forord



Tillykke med din beslutning om at holde op med at ryge.

Pjecen er til dig, som er bekymret for at tage på i forbindelse med dit rygestop. Den indeholder gode idéer til at holde vægten.

De fleste betragter vægtstigning som en omkostning ved at holde op med at ryge. Sundhedsmæssigt er det langt mere skadeligt at ryge, end det er at tage et par kilo på – men du behøver ikke at tage på. Du kan holde din vægt, hvis du ændrer på nogle af dine motions- og madvaner.

Held og lykke!

# Din forbrænding

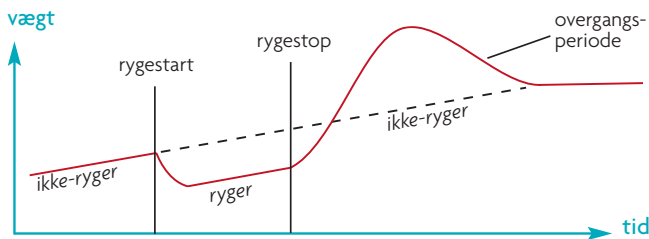


Det er naturligt at tage mellem 3 og 6 kilo på efter et rygestop. Det skyldes, at din vægt går fra “rygervægt” til “normalvægt.”

Hvis du tidligere røg over 15 cigaretter dagligt, vil du forbrænde 600-900 kJ (ca. 150-200 kcal) mindre om dagen, når du holder op. Det vil typisk føre til, at du tager ca. et halvt kilo på om måneden i ca. 6 måneder, hvis du fortsætter med at leve, som du plejer.

Vidste du, at din forbrænding ændrer sig efter et rygestop, fordi nikotinen ikke længere påvirker dit energiforbrug og din sultfølelse?

Efter ca. et halvt år som eksryger vil din vægt have stabiliseret sig, fordi din krop vil have vænnet sig til dit nye forbrændingsniveau. Det er derfor i de første seks måneder, du kan forvente at tage på, hvis du ikke gør noget for at undgå det.



At gå fra sin “rygervægt” til sin “normalvægt” tager ofte et par måneder.

# fortsætter ikke, som den plejer

Jeg stoppede, fordi jeg fik en blodprop i hjernen og var lam i hele den ene side. Det var ret alvorligt, men nu har jeg fået min førlighed tilbage.



Jeg var ikke særlig opmærksom på vægten i begyndelsen og blev meget stor. Jeg spiste større mængder af hovedmåltiderne, for det smagte jo så dejligt. Bøfferne havde ligesom fået et ekstra pift. Og så spiste jeg mere slik, i stedet for cigaretterne.

De ekstra kilo har jeg stort set tabt igen, bl.a. ved at ændre mine madvaner og ved at cykle i stedet for at tage bilen.

Niels Radl røg tidligere  
20-30 cigaretter dagligt.

# Rastløshed og

Efter rygestoppet ændrede mit humør sig, så jeg blev mere aggressiv. Der skulle ikke meget til, før jeg havnede oppe under loftet. Men syv-ni-tretten, jeg er stadig gift. Humøret har stabiliseret sig, nok fordi jeg ikke har samme trang til at ryge.

Da jeg røg, havde jeg tendens til at ryge i stressede situationer. Hvis jeg stod med et problem, så tændte jeg lige en cigaret – det var helt naturligt. Efter rygestoppet tog jeg i stedet en kop kaffe eller gik en tur, for ligesom at komme væk fra det.



Bruno Sielemann røg tidligere  
5-6 cigaretter og pibe dagligt

# gulerødder

Mange opfatter et rygestop som at sige farvel til en god ven – cigaretten. Det er ikke bare et farvel til selve cigaretten, men også til ritualer omkring at holde en cigaret, tænde den osv.

## Når du savner at ryge, kan det hjælpe at:

- tygge på en tandstik eller en lakridsrod
- spise sukkerfri pastiller, frugt eller grøntsager
- have noget i hænderne, fx en bold eller et strikkesøj

## Hvis humøret går i sort



Det er normalt at blive rastløs eller i dårligt humør i forbindelse med et rygestop, fordi kroppen reagerer på ikke at få nikotin. I sådanne situationer er det godt at aflede tanker fra cigaretterne ved at være aktiv.

- Gå eller løb en tur
- Ryd op eller støvsug
- Dans eller sjip
- Ryst dyner og puder godt igennem
- Tag trappen flere gange

# Hygge



Mad og hygge hænger ofte sammen, især efter et rygestop, hvor mange får lyst til at spise mere, end de plejer.

## Forkæl dig selv

Frem for at hygge dig med mad, kan du tænke over hvilke ting, der ellers kan få dig til at slappe af og hygge dig. Prøv i første omgang at finde frem til en række forskellige ting. Bagefter kan du tænke over, hvilke af dem du har mest lyst til og mulighed for at gøre.

- Tag en time i motionscentret
- Få en gang massage
- Lav håndarbejde
- Slap af til musik
- Gå i biografen
- Spil et spil
- Gå en tur

# på nye måder

## Bryd de normale cirkler

Får du gæster, eller er du i byen, kan der let ryge ekstra kalorier indenbords. Bryd i stedet dine "normale cirkler" ved at flytte dine tanker væk fra rygningen/maden og give hænderne noget andet at beskæftige sig med.

- Tag ud fra bordet med det samme
- Tag opvasken
- Gå udenfor et par minutter
- Flyt tallerkenen væk, så du markerer for dig selv, at måltidet er afsluttet

## Vær opmærksom på:



Alkohol giver ofte lyst til at ryge, stimulerer appetitten og giver i sig selv mange ekstra kalorier.



Kaffe kan også give lyst til at ryge, fordi kaffe og cigaretter for mange har hørt sammen.

Kaffe virker stærkere på kroppen efter et rygestop, derfor kan det være en god idé at drikke lidt mindre kaffe.

# Vær ærlig

Jeg regnede med at tage på – og tog også 10 kilo på det første år. Nu er jeg faktisk nede på den vægt, jeg havde, før jeg holdt op med at ryge.



Jeg kunne selvfølgelig mærke på tøjet, at jeg havde taget på; bukserne krøb jo gevaldigt! Vægten begyndte at løbe fra mig – jeg mistede kontrollen. Derfor ændrede jeg mad- og motionsvaner. Nu spiser jeg mere grønt, mindre kød og mindre – men flere – måltider.

Jeg begyndte også at kigge på varedeklarationer, og stoppede med at købe rugbrød med 4,5% fedt, nu køber jeg med 1,5% i stedet for. Der er en prisforskel, men det er så godt givet ud. Sovsen var tidligere opbagt med en klat smør i, men det er jeg holdt helt op med. Nu jævner jeg i stedet med vand og mel eller laver ting, der ikke skal sovs til.

**Henning Dabelsteen røg tidligere 20 cigaretter om dagen.**

# over for dig selv



Du skal bevæge dig mere eller spise færre kalorier eller begge dele for at holde din vægt efter et rygestop.

Overvej først, om du vil holde din nuværende vægt, eller om du vil have godt af at tage et par kilo på. Test evt. din vægt på næste side, så du har noget at pejle imod.

Prøv derefter at finde ud af, hvordan du normalt spiser og hvor meget du bevæger dig, samt hvilke små ændringer du kan passe ind i din dagligdag på en nem måde. Du kan evt. tage udgangspunkt i skemaet på side 14.

Generelt sagt skal du bevæge dig ca. en halv time ekstra hver dag for at forbrænde de ekstra 600-900 kJ fra rygestoppet, eller spise ca. 25 g mindre fedt hver dag.

# Test om din



Der er forskellige måder at finde ud af, hvordan din sundhedsmæssige idealvægt er, fx BMI-modellen (Body Mass Index). Her kan du ved at sammenligne din vægt og højde se, om du ligger i normalområdet eller uden for.

## Sådan regner du din BMI ud:

Udregn først : Højde i meter x højde i meter = \_\_\_\_\_  
Divider herefter din vægt i kilo med tallet ovenfor.  
Nu har du dit BMI-tal.

**Din BMI skal helst ligge mellem 18,5 og 25.**

## Eksempel på udregning af BMI

Er du fx 1,76 m høj og vejer 70 kilo, udregnes din BMI sådan:

$$1,76 \times 1,76 = 3$$

$$70 : 3 = \mathbf{23}$$

$$(\text{BMI} = 23)$$

# vægt er sund



## **BMI under 18,5:**

Du vejer i underkanten af idealvægten.

Det vil være godt for din sundhed, hvis du tager lidt på i forbindelse med rygestopet.



## **BMI over 18,5 og under 25:**

Din vægt er normal.

Hvis du holder den her, er det fint.



## **BMI over 25 og under 30:**

Du vejer i overkanten af idealvægten.

Det vil være sundt for dig, hvis du kan ændre lidt på dine mad- og motionsvaner i forbindelse med dit rygestop.



## **BMI over 30:**

Du vejer meget over din idealvægt.

Det vil være meget sundt for dig at få vægten ned. Start langsomt ud, og prøv over længere tid at ændre dine mad- og motionsvaner.

# Kig på dine

## Prøv at skrive ned, hvad du spiste og lavede i går. Når du har skrevet listen, så tjek:

- Spiste du 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider?
- Drak du vand eller anden væske uden kalorier?
- Fik du ca. 600 g grøntsager og frugt?
- Holdt du igen på smør og olie?
- Undgik du "overflødige kalorier" (chokolade o.l.)?

## Prøv også at gå dine motionsvaner igennem bagefter:

- Dyrkede du motion eller fik du rørt dig i går i ca. 30 min.?
- Tog du cyklen eller gik du i stedet for at tage bilen eller bussen?

Mens du skriver ned, er det en god idé at stille dig selv spørgsmål om, hvor du kan ændre dine vaner, fx:

- Kan jeg nøjes med én portion til aftensmad?
- Kan jeg gå en tur i middagspausen?
- Kan jeg drikke skummet- eller letmælk i stedet for sødmælk?
- Hvordan får jeg spist mere frugt og grønt?
- Spiser jeg for meget kage eller slik?

# hverdagsvaner

Når du har fået et overblik over dine vaner, kan du bedre se, hvor du kan gøre noget. Beslut dig for 3-4 ting du i hvert fald vil ændre på og find ud af, hvordan du vil gøre det.

*Fx: Jeg får for meget wienerbrød om morgenen på mit arbejde.*

*Mål: Jeg vil tage noget frugt med til om formiddagen, når jeg bliver småsulten.*

*Jeg vil gerne bevæge mig mere i min hverdag, men jeg har svært ved at passe det ind.*

*Idé: Jeg vil begynde at gå en tur efter aftensmaden i stedet for at se tv.*

Dine egne punkter:

1

2

3

4

# To måder

Hvis du vil ændre dine madvaner, skal du tage udgangspunkt i det, du allerede spiser.

Du behøver ikke at ændre ved det hele; kan du fx godt lide lasagne eller sovs til kartoflerne, skal det ikke udelukkes fra dit liv. Derimod kan du gøre det til festmad eller lave de samme retter med mindre fedt.

**Husk:** Sparer du 25 g fedt (1½ spsk) om dagen, tager du ikke på ved dit rygestop.



## Skær ned på fedtet

Halvdelen af det fedt der findes i maden, tilsætter vi selv i form af smør på brødet, olie på panden, smør og fløde i sovsen m.m. Derfor er det et nemt sted at skære ned.



## Undgå overflødige kalorier

Et andet sted at skære ned er ved de overflødige kalorier. Det er fx den chokolade, der sniger sig ned sammen med kaffen, eller den håndfuld chips der ryger ned lige inden aftensmaden, fordi man er småsulten.

# at skære ned på

Egentlig ville jeg ikke tilmelde mig et rygestopkursus, fordi jeg gerne ville tabe nogle kilo først, men så hoppede jeg på alligevel. Jeg tog knap 10 kilo på og har nu



smidt to igen. Jeg vil gerne have vægten længere ned, derfor har jeg ændret lidt på mine madvaner.

Altså, jeg spiser mine måltider, men de er mindre, og så er jeg begyndt at spise morgenmad. Jeg spiser sjældent kage til kaffen, og jeg bruger ikke smør til hverdag, kun på et rundstykke om søndagen. Og så drikker jeg skummetmælk i stedet for letmælk og sødmælk.

**Eva Nielsen røg tidligere  
30 cigaretter dagligt.**

# Få rørt dig



Jeg tænkte meget over vægten, da jeg stoppede med at ryge. For mange år siden stoppede jeg nemlig i tre måneder, og tog otte kilo på. Nu løber jeg hver anden dag og lader være med

at trøstespise hele tiden.

Jeg har muligvis taget 4 kilo på, men jeg kan ikke mærke det på mit tøj. Det er nok, fordi jeg løber. Hver anden dag løber jeg rundt om søerne i København. I starten tog jeg én sø, nogle gange halvanden og nu er jeg oppe på to søer. Det er 6-7 timer om ugen, jeg bruger anderledes; tidligere brugte jeg dem på at ryge, nu bruger jeg dem på motion.

Glenny Klitbøl røg tidligere 17-20 cigaretter dagligt, og mere til fester.

# i hverdagen



Hvis du vil forbrænde de kalorier, der bliver tilovers ved rygestoppet, skal du røre dig mere i hverdagen.

Du kan enten dyrke motion et par gange om ugen, eller sørge for at få rørt dig mere i hverdagen – gerne 30 minutter ekstra om dagen.

## Hverdagsaktiviteter, som giver motion:

- At gå eller tage cyklen i stedet for at køre i bil/bus
- At tage trappen i stedet for elevatoren
- At gå en aftentur
- Havearbejde
- Rengøring
- Bilvask

## Hvis du vil gå til motion

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

Gå eventuelt sammen med andre om at dyrke motion eller tag børnene med. På den måde motive- rer I hinanden til at møde op og hygger jer samtidig.

- Motion** • hjælper med at forbrænde kalorierne
- mindsker appetitten
  - tager tankerne væk fra rygning
  - modvirker stress
  - sætter gang i fordøjelsen
  - giver godt humør

# Spørgsmål



## Hvordan kan man skære ned på fedtet i maden?

- Brug magre mejeriprodukter: erstat fx piskefløde med halvt fløde 13% og halvt letmælk. Brug lidt maizena eller hvedemel til at jævne sovs med.
- Spis brød og grøntsager til alle varme måltider.
- Undgå smør/margarine på brødet, især under pålæg.
- Skær ned på den olie, smør eller margarine, du bruger i madlavningen. Prøv fx at bruge halvt så meget.
- Giv grøntsagerne lidt vand eller bouillon i stedet for fløde.
- Skær ned på pynten (mayonnaise, remoulade, italiensk salat o.l.)

## Hvor meget fedt må der være i madvarer, for at de er fedtfattige?

Se på varedeklara-  
tionen og check for  
antal gram fedt  
pr. 100 gram.

Solbærmarmelade			
Ingredienser: Solbær, sukker, pektin.			
Næringsindhold pr. 100 g			
Energi kJ 784 Kcal 185	Protein 0,7 g	Kulhydrat 45 g	Fedt 0,2 g

## INDKØBSGUIDE

	Anbefalet indhold pr. 100 g af varen KOSTFIBRE	FEDT
Hvedebrød	mindst 5 g	højst 5 g
Rugbrød	mindst 8 g	højst 5 g
Morgenmadsprodukter	mindst 8 g	højst 15 g
Mælk/mælkeprodukter		højst 1,5 g
Ost		højst 18 g/30+
Kød og pålæg		højst 12 g
Fisk (uden panering)		ingen øvre grænse
Færdigretter, frosne kartoffelprod.		højst 5 g
Dressinger, saucer, pålægssalater		højst 5 g

Kilde: Kogebogen Et hjertens godt liv (Hjerteforeningen).

**Popcorn:** Vær opmærksom på, at der kan være stor forskel i fedtindholdet. Pop dem helst selv i en lille smule olie, eller køb de luftpoppede.

# Spørgsmål



## Hvad kan man gøre, når man får lyst til noget sødt?

- Hvis du har lyst til kage, så tag kun den halve portion af, hvad du normalt ville tage – og spis frugt til i stedet for creme fraiche eller flødeskum.
- Vælg kager, som ikke har et højt fedtindhold, fx: honningkage, makroner og marengs.
- Spis frugt, flødeboller, slik eller bolcher i stedet for chokolade og chips.
- Spis dig mæt til måltiderne, så du ikke spiser chokolade og kage i stedet for “rigtig” mad.
- Sult og tørst kan godt forveksles. Drik et glas vand/mælk som mellemmåltid.

Vidste du, at fedtindholdet i én chokoladebar svarer til fedtindholdet i 30 bananer?

# og svar

## Hvordan kan man vide, om man spiser sundt?

Prøv at følge de 7 kostråd!

Selvom du ikke spiser præcis, som kostrådene angiver, kan rådene give dig en fornemmelse af, om du spiser sundt til hverdag. Hvis du fx spiser mere smør, end der er angivet, kan det være et sted at skære ned for ikke at tage på.

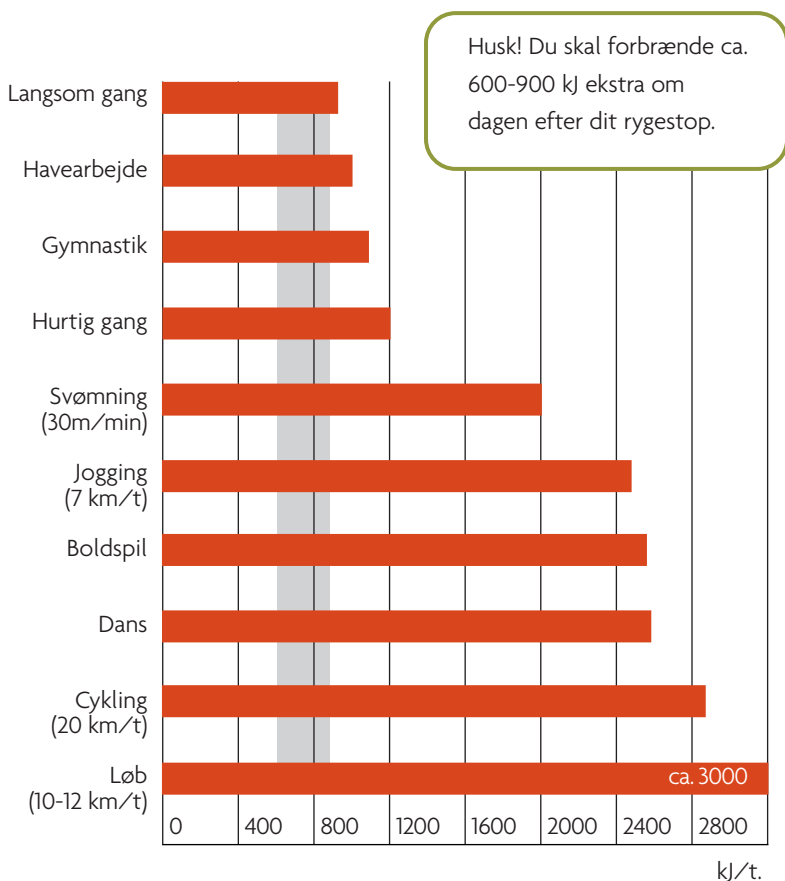
- 1 Spis meget brød og gryn**  
(ca. 5 skiver groft brød om dagen og 30-50 g gryn)
- 2 Spis frugt og mange grøntsager hver dag**  
(mindst 600 g)
- 3 Spis kartofler, ris eller pasta hver dag**  
(ca. 150-250 g eller efter appetit)
- 4 Spis ofte fisk og fiskepålæg**  
vælg forskellige slags (min. 200-300 g om ugen)
- 5 Vælg magre mejeriprodukter**  
(maks. 5 dl mælkeprodukt og 2 skiver ost pr. dag)
- 6 Vælg magert kød, fjerkræ og pålæg**  
(maks. 100-185 g pr. dag)
- 7 Brug kun lidt smør, margarine og olie**  
(ca. 30 g pr. dag) og **spar på salt og sukker**

Brug eventuelt en vægt og vej af, indtil du har en fornemmelse af målene.

# Hvor meget energi forbrænder man ved forskellige motionstyper?



Skemaet viser, hvor mange kJ man forbrænder ved de forskellige aktiviteter på en time.



# Tillykke!

Du er kommet igennem dit rygestop, og nu er



du på vej ind i en tilværelse som fast eks-ryger.

Det er der mange gode sider ved: Du er blevet sundere. Du kan smage og dufte bedre, og du har fået flere penge, som du kan bruge til andre ting.

Selv om du måske har taget et par kilo på under dit rygestop, er der råd for det. Lav lidt om på dine vaner, så er du godt på vej.

God fornøjelse!



[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

**Sundhedsstyrelsen**  
Center for Forebyggelse  
Islands Brygge 67  
2300 København S  
Tlf.: 72 22 74 00