

Bekymring om vægt er ofte et tema, du støder på, når du hjælper folk med at holde op med at ryge. Du vil møde personer, som spørger til, hvordan vægten påvirkes af et rygestop, og hvad de kan gøre for at tage så lidt på som muligt. Du vil sandsynligvis også møde en mindre gruppe af personer, som er så vægtbekymrede, at deres rygestop er vanskeligere at håndtere end normalt.

Måske har du allerede mødt dem, og selv samlet en masse erfaring?

Uanset om du er erfaren eller nyuddannet som rygestopinstruktør, så er det, med denne pjece, vores ønske at give dig en opdatering på området og nogle anbefalinger – så du står bedre rustet til at tale om rygestop og vægt fremover.



**HVORDAN TALER MAN OM
VÆGTBEKYMNING VED RYGESTOP?**
– en guide til rygestopinstruktører

Kære Rygestopinstruktør



Bekymring om vægt er ofte et tema, du støder på, når du hjælper folk med at holde op med at ryge. Du

vil møde personer, som spørger til, hvordan vægten påvirkes af et rygestop, og hvad de kan gøre for at tage så lidt på som muligt. Du vil sandsynligvis også møde en mindre gruppe af personer, som er så vægtbekymrede, at deres rygestop er vanskeligere at håndtere end normalt.

Måske har du allerede mødt dem, og selv samlet en masse erfaring?

Det kan være svært at rådgive om vægten, fordi det hurtigt bliver temmelig omfattende. Pludselig er det ikke længere “kun” et rygestop, du skal hjælpe med, men også personens madvaner, fysiske aktivitetsvaner og andre handle-mønstre.

Uanset om du er erfaren eller nyuddannet som rygestopinstruktør, så er det vores

ønske at give dig en opdatering på området, så du står bedre rustet til at tale om vægt og rygestop fremover.

Denne pjece videregiver konklusioner fra et litteraturstudie omkring emnet foretaget af psykolog Irene Christiansen for Sundhedsstyrelsen i 2004. Studiet viser, at international forskning på området er sparsom og sporadisk. Pjecen her bygger derfor både på resultater fra litteraturstudiet og på praktiske erfaringer.

Du kan bruge pjecen i naturlig sammenhæng med dit øvrige instruktør-materiale, og du kan supplere den med “Hold vægten efter dit rygestop”, som er en pjece med mange konkrete råd og informationer til personer, der stopper med at ryge.

Rigtig god arbejdslyst!

*Else Smith, Center for Forebyggelse
Sundhedsstyrelsen*



Hvordan taler man om vægtbekymring ved rygestop – en guide til rygestopinstruktører
© Center for Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen

Redaktion: Lotte Bælum og Regitze Siggaard
Tekst og interviews: Nenna Brinck
Fotograf: Thomas Tolstrup
Grafisk design og pictogrammer: Michala C. Bendixen
Tryk: Schweitzer

1. udgave, 1. oplag, 2004

Tak til Benedicte Brohm, Ellen Marie Røge, Lene Møllevang og Maj-Britt Bjerre Koch for kommentarer og medvirken.

Tak til Mads Lind fra Kræftens Bekæmpelse for gennemlæsning og gode råd undervejs.

Pjecen kan fås ved henvendelse til:
Sundhedsstyrelsens publikationer
c/o Schultz Information
Herstedvang 12
2620 Albertslund
Tlf.: 70 26 26 36
E-mail: sundhed@schultz.dk
www.sundhed-schultz.dk

Hvad ved vi om vægt og rygestop?



Vægt er en kompliceret størrelse, da en persons vægt afhænger af mange faktorer, fx arv, køn, alder, fysisk aktivitetsniveau og madvaner. Rygning udgør også en faktor, der påvirker ens vægt, men det er vigtigt at tænke på, at rygning ikke er alene om at påvirke vægten. Alle ikke-rygere er fx ikke overvægtige, ligesom alle rygere ikke er tynde.

Hvor meget tager man på?

Litteraturstudiet viser, at en person i gennemsnit tager 3-6 kg på, når han eller hun stopper med at ryge. Der er dog store individuelle variationer, for tallet dækker over en større spredning. En mindre gruppe tog fx mere end 10 kg på, mens andre tabte sig mere end 7 kg i den samme undersøgelse.

Det er ikke altid dårligt, at vægten typisk stiger, når man holder op med at ryge. For nogle personer er det godt, at de tager på som følge af deres rygestop, da deres vægt ligger i underkanten af skalaen, for hvad der er sundt.

De personer, der generelt har størst risiko for at tage på efter et rygestop, er:

- Storrygere
- Kvinder
- Tynde personer
- Dem der spiser meget (inden rygestoppet)
- Dem der ikke er fysisk aktive (inden rygestoppet)
- Dem der ikke bruger nikotinerstatning i forbindelse med rygestoppet

Mænd har også risiko for at tage på i vægt, men forskningen har primært koncentreret sig om kvinder, og derfor er der ikke meget viden om mænd, vægt og rygestop.



Da jeg begyndte som rygestopinstruktør, troede jeg ikke, at mændene var interesserede i at tale om vægten, men der tog jeg virkelig fejl! Faktisk er de meget med på at beregne BMI, se på kalorier og regne dagligt energiforbrug ud.

Lene Møllevang, rygestopinstruktør på St. Thomas Apotek i Vejle

Hvornår tager man på?

Det er typisk i den akutte fase af rygestoppet, at en person tager på i vægt, dvs. indenfor de første par måneder.

Hvorfor tager man på?

Det er en kombination af fysiske og psykiske faktorer, som gør, at vægten stiger, når en person stopper med at ryge. Nikotin påvirker en række forskellige hormoner, der bl.a. er med til at regulere følelser og appetit. Ved et rygestop ophører disse påvirkninger, og kroppen vil reagere.

Mindre forbrænding

Rygere har i gennemsnit et højere energiforbrug, end ikke-rygere (ca. 10% højere). Det skyldes, at nikotin påvirker centralnervesystemet og frigiver hormoner, fx stresshormonet adrenalin, som øger forbrændingen. Rygere har altså en "kunstig forbrændingsmotor" via nikotinen. Når man stopper med at ryge, bliver forbrændingen mindre, fordi nikotinen ikke længere påvirker kroppens forbrænding. Derfor vil man ofte tage nogle kilo på.

Blodsukkeret falder

Nogle af de ændringer som personen mærker, kan fx være fald i blodsukkerkoncentrationen. Det skyldes igen, at nikotin bl.a. påvirker frigivelsen af stresshormonet adrenalin. Når adrenalin frigives, oplever kroppen stress og reagerer ved at nedsætte produktionen af insulin. Mindre insulin får blodsukkeret til at stige unaturligt.

Når personen holder op med at ryge, bliver denne påvirkning mindre eller fjernes, og derfor falder blodsukkeret. Faldende blodsukker kan medføre, at personen oplever en stor trang (hunger) efter søde sager. Trangen efter søde sager er altså en helt naturlig reaktion.

Ændret appetitregulering

En anden effekt af nikotinen er, at appetitreguleringen ændres efter et rygestop. Nikotinen får rygere til at føle mindre sult, og kombineret med at man som ryger jo ikke både kan spise og ryge samtidig, medfører det, at en ryger spiser mindre, end når han eller hun holder op med at ryge. Mekanismen ændrer sig nemlig, når personen holder op med at ryge, og han eller

hun kan derfor begynde at spise mere, end han eller hun gjorde som ryger. Rygestopet påvirker også kroppen, så den bliver ekstra effektiv til at optage næringsstoffer, og det gør, at personen lettere tager på.

Rygestoppere spiser mere

Personer, der stopper med at ryge, spiser generelt mere i den første måned efter deres rygestop (ca. 300-400 kcal om dagen). Især mellemmåltiderne bliver større og flere, og mængden af søde sager stiger.

Der er flere forklaringer på, at rygere begynder at spise mere efter et rygestop:

Mad bruges som belønning

Mad og sukker giver en større oplevelse af belønning, end rygere er vant til. Mange mennesker begynder at bruge mad som trøst og belønning i den svære tid uden tobak. Det er derfor en god idé at rådgive personen til at overveje, hvordan han eller hun kan belønne og trøste sig selv – uden tobak og mad.

Mad bruges til at dæmpe følelserne

Mad bruges som et akut redskab til at dæmpe ubehagelige følelser. Nikotin påvirker stoffer i hjernen, som regulerer følelser. Nikotin dæmper fx stress, tristhed, angst, vrede og irritation. Mange

rygere tager automatisk nogle hurtige hiv på cigaretten, når de er gale, vrede, sårede og lign. Under et rygestop, får mad tit en central rolle som hjælper i de svære følelsesmæssige situationer, da mad kan give kroppen en behagelig fornemmelse. Det kan derfor være en god idé at rådgive personen til at finde på en måde at "køle ned på", som ikke involverer mad og tobak.

Den såkaldte hånden-til-munden effekt

Når man normalt har haft hånden op til munden flere hundrede gange på en dag (afhængig af hvor meget man røg), så er det naturligt at blive ved med det – nu blot med noget spiseligt i hånden. Rådgiv personen til at finde på noget andet med hænderne, fx nulre en lille bold, stikke lidt med en tandstik eller nippe til små stykker frugt.

Afslutning på måltidet

Rygere kan bruge dét at ryge en cigaret efter et måltid som en markering af, at måltidet er slut. Når personen stopper med at ryge, kommer han eller hun hurtigt til at overspise, fordi der ikke er noget, som markerer, at måltidet er slut. Du kan råde personen til at overveje, hvordan han eller hun fremover vil markere, at et måltid afsluttes.

Det er normalt at bekymre sig



En del personer vil helt naturligt bekymre sig om deres vægt i forbindelse med et rygestop. Du kan se

det som en måde, hvorpå de indstiller sig til, at der nu skal ske en større ændring i deres liv – en ændring, som de ikke har helt kontrol over.

Sådan kan du gribe det an:

1

Forbered personen på, at han eller hun kan tage på

Det er vigtigt, at du først og fremmest informerer om den typiske vægtforøgelse fra starten – og at I taler om vægten på lige fod med al anden forberedelse til rygestopet. Dette skal ske inden rygestopet.

2

Fokus skal være på rygestopet

Dernæst kan du anbefale personen først at koncentrere sig om rygestopet, for senere at sætte fokus på vægten, når de værste abstinenser er aftaget, og rygestopet er mere stabilt. Rygestopet er mere stabilt, når personen har tid og overskud til at tænke på andre ting samtidig.

3

Brug de generelle råd om fysisk aktivitet og mad

Du kan senere motivere personen til at håndtere vægten ved at ændre madvaner og/eller blive mere fysisk aktiv.

4

Informér om farmakologiske hjælpemidler

Du kan informere om, at farmakologiske hjælpemidler, som nikotinerstatning og bupropion (fx Zyban), midlertidigt kan forebygge en større vægtstigning.

Fysisk aktivitet

Jeg er rimelig kontant. Jeg mener, at et rygestop handler meget om at ændre vaner, og det melder jeg ud. Jeg siger: Valget er dit. Du kan selv vælge at holde gang i stofskiftet eller sætte dig i sofaen.

Maj-Britt Bjerre Koch, rygestopinstruktør, chefkonsulent hos "Rygestopkonsulenterne" i Nordsjælland



Fysisk aktivitet har vist sig at være et godt redskab til at opnå succes med et rygestop. Det skyldes bl.a. at:

- Fysisk aktivitet, som får pulsen op, sætter kroppens energiomsætning i vejret; dermed holder man nemmere vægten.
- Fysisk aktivitet normaliserer appetitreguleringen, og man vil bedre kunne mærke, om man er sulten eller ej.
- Fysisk aktivitet virker afstressende og afledende; og kan derfor være en hjælp mod stresssymptomer og abstinenser, især i den akutte fase.

Til at starte med kan du spørge personen, om han eller hun har planer om at blive mere fysisk aktiv som del af sit rygestop.

Det er godt, hvis du kan motivere personen til at bevæge sig mere, fordi han eller hun så har større chance for at gennemføre rygestoppet, og fordi det kan hjælpe med at håndtere vægten. Lidt er bedre end ingenting; selv personer, som ikke kan meget andet end at gå en tur, vil opleve de positive effekter ved fysisk aktivitet.

Sundhedsstyrelsen anbefaler generelt, at alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter af moderat intensitet, helst alle ugens dage.

Farmakologiske hjælpemidler

Undersøgelser viser, at det kan være effektivt at bruge nikotinerstatning eller bupropion (fx Zyban) i den første fase af et rygestop, dels for at fastholde rygestoppet, dels for at undgå de store udsving i vægten i den akutte fase. Personen skal dog regne med, at hjælpemidlerne blot udskyder vægtstigningen, til han eller hun stopper med at bruge midlet.



Mad & drikke

Uden mad og drikke, duer helten ikke! Et gammelt ordsprog med aktuel værdi for en person, der ønsker succes med sit rygestop.

Personer, der holder op med at ryge, kan i den akutte fase opleve ubehag som svimmelhed, hovedpine og kvalme på grund af faldende blodsukkerkoncentration. Alene af den grund er det en dårlig idé med slankekure og for lidt mad under et rygestop.

Du kan i stedet råde personen til at forhindre store fald i blodsukkeret i den første uge efter rygestoppet ved at spise eller drikke noget med kulhydrater, der hurtigt optages i kroppen, når de føler ubehag. Det kan fx være rosiner, bananer, et enkelt bolche eller to og juice.

Et andet råd, du kan give, er at drikke rigeligt med vand – og ofte. En vandflaske ved hånden er god at have, fordi rigeligt med vand nedsætter sulten og samtidig opfylder "hånden-til-munden" behovet.

Du kan fraråde personen at drikke alkohol under rygestoppet, da alkohol ofte giver lyst til at ryge, stimulerer appetitten og i sig selv er tomme kalorier.

Udover de akutte situationer, kan du altid rådgive om mad på baggrund af de 7 kostråd, som bl.a. er nævnt i pjecen "Hold vægten efter dit rygestop".

Jeg mener godt, at en person, der er bekymret for sin vægt, kan gøre noget ved vægten parallelt med rygestoppet. Men det skal ikke være slankekure og alverdens uoverskuelighed. For folk har ikke tid til fx at motionere flere gange om ugen. Jeg giver i stedet råd ud fra, hvad de gør i deres hverdag, fx at de kan tage trappen i stedet for elevatoren, og sådan noget. De der små forskelle, som også står i den lille pjece. Jeg tror, det er meget vigtigt, at hver person føler sig taget særligt af.

Maj-Britt Bjerre Koch, chefkonsulent hos "Rygestopkonsulenterne" i Nordsjælland

De særligt vægtbekymrede

Du kan opleve, at en mindre gruppe af de rygere du taler med, er særligt bekymrede for at tage på i vægt, når de stopper med at ryge. Det er personer, der er bekymrede på en sådan måde, at de fx ikke tør forsøge at stoppe, eller som har stor risiko for at falde i igen, hvis de tager på i forbindelse med et rygestop.

Hvem er særligt vægtbekymrede?

På baggrund af en række undersøgelser, tegner der sig dette billede af de særligt vægtbekymrede rygere:

- Vægten er årsag til deres rygestart
- De bruger deres rygning som vægtregulator
- De er ofte meget nikotinafhængige
- De er kun villige til at acceptere en urealistisk lav vægtstigning på under tre kilo
- Det er typisk yngre kvinder

- De har typisk været "på kur"
- De har typisk en svingende spisestil, hvor de opstiller strenge regler for, hvad de må spise, samtidig med at de giver los ind imellem og går amok i alt "det forbudte"
- De er optaget af kroppen og udseendet i det hele taget
- De har ringe tiltro til deres egne evner, bl.a. til at de kan fastholde beslutningen om et rygestop, hvis de skulle tage på
- De får mange abstinenssymptomer ved et rygestop, fx appetit og vægtstigning
- De har større risiko for at begynde at ryge igen, hvis de tager på i vægt ved et rygestop

Nogle personer er særligt bekymrede pga. krav fra deres job, fx politibetjente, militærfolk, fotomodeller, balletdansere m.fl.



Jeg mødte på et tidspunkt en pige, som sagde, at hun ikke kunne love at forblive røgfri, for hvis hun tog 1 gram på, så ville hun begynde at ryge igen. Jeg prøvede at sige sandheden; jeg syntes det lød urealistisk, og jeg rådede hende til, ikke at fokusere så meget på hvad vægten lige præcis stod på. For hvis man fx begynder at dyrke motion, så kan man godt veje det samme, men have muskelvæv frem for fedtvæv. Jeg har så hørt, at det er gået rigtig godt, og hun havde faktisk tabt sig efter et halvt år.

Ellen Marie Røge, hjerte-sygeplejerske på Næstved Sygehus

Er dine kursister særligt vægtbekymrede?

Hvis du fornemmer, at en person er bekymret for sin vægt i forbindelse med et rygestop, så kan du stille disse tre spørgsmål for at afklare vægtens betydning:

- *Hvordan ville du have det med at tage mellem tre og seks kilo på?*
- *Hvordan tror du, det vil gå med dit rygestop, hvis du tager på?*
- *Hvor meget vil du acceptere at tage på, før du overvejer at begynde at ryge igen?*

Af personens svar kan du høre, om han eller hun har et urealistisk billede af, hvor meget han eller hun vil tage på i vægt. Du kan sandsynligvis også fornemme, om en vægtstigning kan blive ødelæggende for rygestopforsøget.

Særlig rådgivning om vægtbekymring

De særligt vægtbekymrede personer vil have gavn af ekstra rådgivning, hvor tanker om vægten, i forbindelse med rygestoppet, bliver taget op. Her kan I undersøge nærmere, hvor stort et problem vægtbekymringen er, hvordan det udtrykker sig, og om der er behov for anden professionel rådgivning.

Arbejdet med vægtbekymring

En god metode til at arbejde med vægtbekymring på, er at arbejde med vægt som en del af den normale ambivalens omkring rygestoppet, og som et led i afhængigheden. Sammen kan I fx udfylde skemaet over fordele og ulemper ved rygestoppet – hvor du sikrer, at personen også kommer omkring sine tanker og følelser om vægt og udseende i forbindelse med rygestop.

I personens arbejde med vægtbekymringen kan du støtte personen ved at aflive eventuelle myter, støtte personen i sin tro på egne evner, og hjælpe personen til at acceptere en vægtstigning.



Hvad skal du være forberedt på hos de vægtbetrykte?

Lavere succesrate

En af de ting du skal være forberedt på, når du står over for en særlig vægtbetrykt person, er, at succesraten for denne gruppe er lavere end normalt. Du må forvente flere tilbagefald, og du må derfor arbejde med andre mål for succes. Din målsætning må være at hjælpe ham eller hende videre i rygestopprocessen ved at hjælpe personen til at arbejde med sin vægtbetrykning på en konstruktiv måde.

Ringt tiltro til egne evner

En del af forklaringen, på at en vægtbetrykt person generelt set har mange tilbagefald og lavere succesrate, er, at han eller hun typisk har en ringt tiltro til at kunne ændre sin adfærd, hvilket mindsker sandsynligheden for at gennemføre et rygestop. Hvis en vægtbetrykt person kan

give slip på sine vægtbetrykninger, så øges hans eller hendes tillid til at kunne ændre adfærd.

For at få en fornemmelse af personens tro på sig selv, i forhold til at kunne gennemføre rygestoppet, kan du starte med at spørge, om personen tror, at han eller hun kan klare rygestoppet. Og du kan spørge til, om han eller hun har tillid til at kunne kontrollere vægtstigningen, så den bliver indenfor det normale.

Negative og depressive følelser er med til at øge risikoen for tilbagefald og hænger sammen med stress og manglende tiltro til egne evner. Du kan råde personer, der er særligt vægtbetrykte, til at forebygge eller takle negative følelser ved bl.a. at være fysisk aktive. Fysisk aktivitet kan bruges til at løse op for hårdknuden af nedtrykthed, betrykning og oplevelsen af at være utilstrækkelig.

Mange af de vægtbetrykte personer er ofte meget dygtige til at styre et rygestop, når først de har besluttet sig for at stoppe. De er meget disciplinerede og kan mobilisere en enorm energi, der kan bruges positivt. Fx til en generel livsstilsændring med en sund og realistisk kostomlægning og en motionsform, som personen selv kan lide.

Benedicte Brohm, freelance rygestopinstruktør

De ældre vil tit gerne snakke meget mere, men de synes jo sådan i det hele taget, at det ville være herligt, hvis kurset varede en hel sæson. Jeg opfordrer dem gerne til at bruge hinanden og udveksle erfaringer... og nogle af de ældre, jeg har haft, er blevet ved med at mødes, hvor de går ture sammen. Det er en god måde at bruge hinanden på.

Ellen Marie Røge, hjerte-sygeplejerske på Næstved Sygehus



Dårlige spise- og madvaner

De vægtbetrykte personer er kendetegnet ved bl.a. at have usunde spise- og madvaner. De har typisk været på slankekure, de har en svingende spisestil, og de har ofte brugt rygning til at regulere deres vægt med. Det vil uden tvivl være godt at diskutere, hvad der er sunde og usunde spise- og madvaner. Hvis du har tid, så spørg ind til personens vaner, og anbefal evt., at personen arbejder videre med at få indsigt i sine vaner.

Fastlåst syn på egen krop

Gruppen af vægtbetrykte er generelt set optaget af kroppen og udseendet. Hvis en person er meget fokuseret på slankekure og på kropsformen, kan det hæmme hans eller hendes mulighed for at gennemføre rygestoppet, fordi han eller hun ikke vil tillade sig selv at tage på.

Du kan rådgive personen til at arbejde med at acceptere en vægtforøgelse. Personen kan bl.a. fokusere på nogle af de positive ting, der vil ske med kroppen og udseendet efter et rygestop (sundere hudfarve, færre rynker, bedre ånde m.m.) Han eller

hun kan også tænke over, hvor meget vægten betyder, og skal have lov til at betyde, for det generelle humør og oplevelsen af at være tilfreds med sig selv.

Du kan ikke tage dig af alt

Som det fremgår, er samspillet imellem vægtbetrykning og rygestop komplekst, og det kan være svært som rådgiver at få klarhed over, hvad der er det primære problem for en person. Det er vigtigt, at du tager personens vægtbetrykning alvorligt, men dit primære fokus skal være på rygestoppet. Det kan godt blive lidt af en balancegang, men tænk på, at du er uddannet rygestopinstruktør, og ikke psykolog, diætist eller tryllekunstner.

Hvis du kommer ud i en situation, hvor du oplever, at en særligt vægtbetrykt person har brug for mere omfattende rådgivning om spisevaner eller følelsesmæssige problemer, kan du råde ham eller hende til at opsøge en diætist eller en psykolog.

Du skal du passe på, at de særligt betrykte ikke kommer til at bruge for meget af din tid.

Idéer til hvordan du kan åbne jeres snak om vægtbekymringen:

- Har du nogen tanker om din vægt i forbindelse med rygestoppet?
- Tror du, at du kan kontrollere vægtstigningen, så den holder sig indenfor de typiske 3-6 kilo?
- Hvad er dine tidligere erfaringer med rygestop og vægt?
- Hvad ville have hjulpet dig, da du sidst prøvede at stoppe med at ryge og holde vægten?
- Hvad gik godt, da du sidst stoppede med at ryge?
- Tror du, at du vil få nogle dårlige vaner på andre områder, når du er holdt op med at ryge?
- Hvordan tror du, at din familie, venner og kolleger vil reagere, hvis du tager på i vægt?
- Stiller dit job krav til, hvordan du ser ud og hvor meget du vejer?
- Er du påvirket af andres vægthistorier?
- Hvilke fordele tror du, at dit udseende vil have af dit rygestop?
- Har du nogen planer for at undgå en vægtstigning?
- Hvad kan hjælpe dig til at acceptere en mindre vægtstigning?
- Hvor kan du få den hjælp?

– Husk at lade personen selv finde frem til sine løsninger. Din rolle er primært at stimulere troen på, at han eller hun godt kan klare opgaven.

Links og litteraturhenvisninger

- Christiansen, Irene (2004). *Rygestop og vægtforøgelse – et litteraturstudie*. Center for Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen. Rapporten kan downloades via www.sst.dk
- Christiansen, Damkjær og Sonne (2002). *Rygning og rygestop – inspiration til professionel samtale*. Munksgaard.
- Center for Forebyggelse (2004). *Hold vægten efter dit rygestop*. Pjece, 2. udgave. Sundhedsstyrelsen. Pjecen kan du få hos: Sundhedsstyrelsens publikationer, c/o Schultz Information, Herstedvang 12, 2620 Albertslund, Tlf.: 70 26 26 36, e-mail: sundhed@schultz.dk, www.sundhed-schultz.dk
- www.altomkost.dk
- www.motion-online.dk
- www.sakt.dk
- www.sundhed.dk
- www.tobakfakta.org
- www.6omdagen.dk
- www.sst.dk