



# Tobak & Vikt



## **I denna broschyrserie ingår:**

Vad vinner du på att sluta röka?

Förbered rökstoppet

Nikotinläkemedel och abstinensbesvär

Håll ut!

Tobak & vikt

## **Andra broschyrer inom området:**

Varför inte snus

Snusstopp

## **Ett material av**

Lena Nederfeldt och Ann Post

vid Centrum för Tobaksprevention, Samhällsmedicin,

Stockholms läns landsting

Redigerat av Susanna Hauffman, medicinjournalist

Grafisk design: Anita Sand

Illustrationer: Eva Lindén

## TOBAK OCH VIKT

**M**ånga tvekar att sluta röka eller snusa av rädsla för att gå upp i vikt. Viktökning kan också vara en orsak till återfall. I den här broschyren ska vi förklara vad som händer i kroppen när du röker eller snusar, och vad som händer när du slutar. Här finns också råd om hur du kan minska risken för att gå upp i vikt.

### Går alla som slutar röka eller snusa upp i vikt?

Det finns ingen regel som säger att du måste öka i vikt efter ett rök- eller snusstopp. Men det finns heller ingen garanti för att du skall slippa. En viktökning på 3-5 kilo månaderna efter tobaksstoppet kan inträffa. Oftast planar vikten ut, så att den genomsnittliga viktökningen hamnar på 2-3 kilo ett år efter tobaksstoppet.

Om du redan före ditt rök- eller snusstopp väger mer än vad du önskar, kan det vara en god idé att du redan före tobaksstoppet börjar förändra dina mat- och motionsvanor.

Längre bak i broschyren finns förslag på bra mat och motionstips för dig som vill gå ner i vikt.

Kom ihåg att en viktökning som sker i början av tobaksstoppet oftast beror på att man samlar vätska i kroppen - inte fett. Vänta därför någon månad innan du väger dig igen för att jämföra med vikten du hade före tobaksstoppet.

## Varför kan vikten öka när man slutar röka eller snusa?

### Ökad förbränning

Nikotin, som finns i all slags tobak, ökar utsöndringen av stresshormoner, t ex adrenalin, i kroppen. Stress leder till att ämnesomsättningen ökar och kroppen förbränner mer energi, ca 200 kalorier (kcal) mer per dygn. Det medför att du som rökare eller snusare har 3-5 kilos "onaturlig" undervikt!

Under de första 6 månaderna efter tobaksstoppet återgår ämnesomsättningen till det normala, och då kan din vikt öka något.

Alla produkter som innehåller nikotin höjer ämnesomsättningen. Om du använder nikotineläkemedel under avvänjningen kan du därför jämna ut en eventuell viktökning.

Som ett försvar mot den ökade adrenalinutsöndringen, orsakad av nikotin, sätter kroppen in en "broms" för att hejda stresspåslaget. Detta leder bland annat till att blodtrycket sjunker, och du kan därför tillfälligt få besvär med yrsel. Detta gäller främst dig som slutar röka.

Tänk på att en långsam viktökning kommer naturligt och med stigande ålder, då ämnesomsättningen sjunker med 1% per år efter det att du fyllt 30. Kanske rör du dig också mindre, men äter som du alltid har gjort. Därmed blir det lättare att lägga på sig några kilo.

### Ökad frisättning av socker

Nikotin bidrar till att höja blodsockernivån, genom att öka fri-

sättningen av socker. När du använder tobak medför det att socker strömmar ut i blodet och hungern minskar. När du slutar röka får du istället en minskad frisättning av socker under en övergångsperiod. Det gör att du kan uppleva ett större ”sug” och en ökad hunger. Risken blir då att du börjar småäta, och kanske väljer livsmedel med mycket socker och fett.

Vid ett tobaksstopp vaknar också dina smaklökar till liv, och upplevelsen av smak och lukt förbättras. Det kan göra att matlusten ökar.

När blodsockernivån sjunker kan det leda till koncentrationssvårigheter och ökad irritation. Det kan i sin tur inverka negativt på humöret och prestationsförmågan. Längre fram i broschyren får du tips om hur du kan motverka detta.

## Vanan

Som rökare för du handen till munnen ca 10 gånger per cigarett.

Röker du ett paket om dagen blir det

- 200 gånger/dag,
- 1.400 gånger/vecka
- 5.600 gånger/månad
- 47.040 gånger /år !

### **Så skapas en stark vana!**

Vanan att föra handen till munnen kan fortfarande vara stark efter rökstoppet. Reflexen kan leda till att du stoppar något annat i munnen, till exempel godis, snacks och bakverk.

Om du skaffar dig kunskaper om näringsinnehållet i olika livsmedel, följer våra råd och har tålamod, kan du bryta den här

vanan på ett par veckor. I och med det minskar du också risken att gå upp i vikt.

## SÅ HÄR GÖR DU

Ta för vana att dricka mycket vatten. Vätska bidrar bland annat till att reglera blodtrycket, om du skulle drabbas av yrsel. Vätska minskar också suget efter sötsaker genom att ge dig en mättnadskänsla.

Det har också visat sig att de som röker ofta väljer en litet fetare mat än de som varken röker eller snusar. Det kan bero på att nikotin ökar ämnesomsättningen, och att kroppen därför behöver mer energi (fett innehåller mycket energi).

Om du hör till dem som tycker om litet fetare mat - tänk på att dina vanor efter rökstoppet inte ändrar sig automatiskt. Var förberedd, och fundera redan nu igenom vad och hur du äter.

Ett annat sätt att påverka vikten är att röra sig regelbundet. En bra metod att förbränna fett är till exempel att promenera i rask takt. Tänk också på att försöka få in "träningen" på ett naturligt sätt i din vardag, genom att t ex ta trapporna istället för hissen/rulltrappan eller cykla till affären/posten/jobbet istället för att ta bilen.

## VÄG OCH MÄT DIG

Att se sig i spegeln är ett bra sätt att följa kroppens förändringar. Fördelningen av fett är olika för män och kvinnor. Man brukar säga att män är som "äpplen" och kvinnor som "päron",

eftersom män har mycket fettvävnad runt buken medan kvinnor oftast samlar sitt fett runt stuss och lår. Därav äppel- respektive päronformen.



Om du börjar motionera ökar din muskelmassa, medan fettet minskar. Muskler är tyngre än fett, och därför kanske inte vikten ändrar sig och minskar som du förväntar dig. Den positiva utvecklingen kan du istället följa i spegeln. Att mäta med ett måttband runt magen eller stuss/lår är ett bättre alternativ än vågen.

Innan du börjar ditt rök/snusstopp kan det vara bra om du har ett utgångsvärde att senare kunna jämföra med. Börja med att föra in dina värden här:

	Utgångsvärde	3 mån	6 mån	1 år
Längd				
Vikt				
Mage/stuss				
BMI				

( BMI se förklaring nedan)

### Räkna ut ditt BMI (Body Mass Index)

BMI är en metod som används för att se hur vikten och kroppslängden stämmer överens. Genom följande formel får du reda på om du har normalvikt, undervikt eller övervikt.

$$\frac{\text{vikt (kg)}}{\text{längd(m)} \times \text{längd(m)}}$$

Exempel: Du är 1.68 cm lång och väger 65 kilo. Börja med att räkna ut din längd i meter i kvadrat:

$$1.68 \times 1.68 = 2.8224$$

Därefter delar du vikten med längden som du nyss räknat ut:

$$\frac{65}{2.8224} = \text{BMI } 23$$

**BMI-värde**

<19 = undervikt

19-25 = normalvikt

26-30 = övervikt

>30 = fetma



## TESTA DINA MATVANOR

Hur mycket fett och fibrer du äter har betydelse för din vikt. En bra balans mellan dessa näringsämnen håller vikten stabil. Det innebär att du helst bör äta mycket av den mat som innehåller mycket fibrer och mindre av den som innehåller mycket fett och ger mycket energi.

### Hälsomålets matmätare

Hur ser fördelningen fett/fibrer ut för dig? Här kan du testa dina matvanor. Ringa in det alternativ som stämmer bäst överens med dina egna vanor. Skriv sedan poängen i raden för poängräkning. Summera ihop dina poäng längst ner i tabellen, och se vilket resultat du får.

Kanske ser det inte ut som du trodde?

FIBRER			
Matprodukt	Alternativa val	Poäng	Poängräkning
BRÖD	vitt bröd eller limpa	1	
	både ljust och grovt bröd	2	
	mest grovt eller knäcke	3	
ANTAL BRÖDSKIVOR VARJE DAG	högst 2	1	
	3-5	2	
	minst 6	3	
GRÖT, MÜSLI ELLER FRUKOSTFLINGOR	sällan eller aldrig	1	
	några gånger i veckan	2	
	så gott som varje dag	3	
GRÖNSAKER/ ROTFRUKTER (ej potatis)	några gånger i veckan eller mer sällan	1	
	så gott som varje dag	2	
	mer än en gång per dag	3	
FRUKT	sällan	1	
	några gånger i veckan	2	
	dagligen	3	

**Summa:** \_\_\_\_\_

## FETT

Matprodukt	Alternativa val	Poäng	Poängräkning
FETT PÅ SMÖRGÅSEN	smör, bregott, margarin	1	
	lättermargarin, mellanmargarin (60% fett)	2	
	inget matfett	3	
HUR MYCKET FETT PÅ SMÖRGÅSEN?	minst en portionsförpackning (10 gram)	1	
	1/2 portionsförpackning	2	
	mindre än 1/2 portionsförpackning	3	
	inget matfett	4	
HUR MYCKET OST PÅ SMÖRGÅSEN?	3 ostskivor	1	
	2 ostskivor	2	
	1 ostskiva	3	
MJÖLK, FIL OCH YOGHURT	mest standardmjölk-produkter (3% fett)	1	
	både standard- och magrare mjölkprod.	2	
	mest magra mjölk-produkter (mellan, lätt, mini, 0.1-1.5% fett)	3	
	knappast alls	4 *	
KÖTT ELLER FLÄSK	så gott som dagligen	1	
	några gånger i veckan	2	
	en gång i veckan	3	
	sällan eller aldrig	4	
KORV	ett par gånger i veckan eller mer	1	
	en gång i veckan	2	
	ett par gånger/månad	3	
	sällan eller aldrig	4	
STEKT POTATIS ELLER POMMES FRITES	ett par gånger i veckan eller mer	1	
	en gång i veckan	2	
	ett par gånger/månad	3	
	sällan eller aldrig	4	
GRÄDDE ELLER CRÈME FRAICHE	ett par gånger i veckan eller mer	1	
	en gång i veckan	2	
	ett par gånger/månad	3	
	sällan eller aldrig	4	
CHIPS, JORDNÖTTER, CHOKLAD, WIENERBRÖD, TÅRTOR OCH GLASS	så gott som dagligen	1	
	några gånger i veckan	2	
	högst en gång i veckan	3	
	sällan eller aldrig	4	

\* Mjölksprodukter innehåller kalcium. Rekommenderat dagligt intag av kalcium är 800-1000 mg

Källa: Centrum för Tillämpad Näringslära, Samhällsmedicin.Stockholms läns landsting .

**Summa:**

## Fibrer

### 12-15 poäng

Bra! Du äter mycket fiberrik mat

### 8-11 poäng

Inte så tokigt, men du behöver mer fibrer

### 5-7 poäng

Du äter för litet fibrer, men det kan du ju ändra på!

## Fett

### 27-36 poäng

Bra! Dina matvanor ger dig lagom mängd fett.

### 18-26 poäng

Inte så tokigt, men du äter aningen för mycket fett. Titta i tabellen vilka produkter som ger mindre fett.

### 9-17 poäng

Du äter för mycket fett, men det kan du ju ändra på!

## LIVSMEDELSTABELL

Det finns ingen förbjuden mat, allt är en fråga om hur ofta och hur mycket man unnar sig det lilla extra. Om du vill behålla eller minska din vikt gäller det att skilja på ”varjedagsmaten” och ”sällanmaten”. Varjedagsmaten är basen som bör ge litet fett och litet kalorier. Sällanmaten är den lilla ”guldkanten” som ger litet mer energi/kalorier, t ex pizzan, bullen eller chokladkakan. Energinbehovet för en man är ca 2.700 kcal/dag och för en kvinna 1.800-2.200 kcal/dag. Den energi (kcal) som inte förbrukats under en dag kommer att lagras kvar i kroppen som fett.

Det finns 3 olika ämnen i maten som ger energi: kolhydrater, fett och protein. Fett ger mer än dubbelt så mycket energi (9 kcal per gram) som protein (4 kcal/g) och kolhydrater (4 kcal/g). Se upp med alkohol, som ger mycket kalorier (7 kcal/g, se tabell).

Normalbehovet av fett är för en vuxen 60-90 gram per dag. En pizza innehåller t ex 60-120 g fett, hela dagsrationen fett i en enda måltid! Om du väljer att äta t ex en fetare lunch kan du kompensera detta genom att äta en magrare middag. En måltid som består av stekt falukorv och stekt potatis ger ca 40 g fett, medan torsk och kokt potatis ger 3-10 g fett.

## Här följer exempel på några vanliga livsmedels fett- och kaloriinnehåll:

Livsmedel	Normalportion	
	Kalorier	Fett i g
Pommes frites	450	26
Kokt potatis	129	0
Prickig korv 1 skiva	38	3
Rökt skinka 1 skiva	11	0.3
Stekt fläsk	283	28
Stekt fläskfilé	96	3
Falukorv 3-4 skivor	309	28
Köttfärs mager	152	8
Kyckling utan ben	144	4
Fisk div. sorter	105-252	1-17
Wienerbröd 1 st	304	22
Bulle 1 st	163	6
Chips 10 st	94	6
Popcorn 1 dl	12	0.5
Gräddglass 2 dl	354	26
Sorbetglass 2 dl	189	3
Fruktcocktail konserverad 1.5 dl	80	0

Livsmedel	Normalportion	
	Kalorier	Fett i g
Cocacola 2 dl	76	0
Juice 2 dl	94	0
Mellanmjölk 2 dl	94	3
Starköl 2 dl	94	0
Vin 2 dl	156	0
Starksprit 6 cl	133	0
Vatten 2 dl	0	0
Chokladkaka 1 st	440	27
Mums mums 1 st	64	1
Lakrits konfekt 1 st	24	0

(Mer information om hur mycket kalorier en viss produkt ger kan du få i Livsmedelsverkets näringstabell)

## MATNYCKELN

För att få veta hur mycket fett och kalorier din mat kommer att innehålla kan du börja kolla redan i butiken där du handlar. Titta på förpackningens innehållsdeklaration, som bland annat visar mängden fett som produkten innehåller. De flesta butiker märker varor som innehåller mindre fett och mer fibrer med ett grönt nyckelhål. Tänk bara på att t ex falukorvar som är märkta med ett grönt nyckelhål fortfarande innehåller ganska mycket fett! Nyckelhålet betyder bara att just den här korven har litet mindre fett än de andra korvarna. Vill du snabbt minska i vikt är det kanske bättre att välja t ex kyckling eller fisk. Det är också bra att välja produkter som innehåller mer av det enkelomättade (t ex oliv- och rapsolja) och fleromättade fettet (t ex fiskar som strömming, lax och sill, samt mjuka margariner) än de som innehåller mycket mättat fett (t ex smör, grädde, ost, kött och charkvaror). Det är framför allt det mättade fett som på sikt skadar hjärta och kärl.

## TALLRIKSMODELLEN

Det är bra att fördela frukost, lunch, middag och två mellanmål jämnt över dagen. Då håller du dig mätt längre och behöver inte riskera att få plötsliga hungerattacker.

Ett bra sätt att få lagom mycket fett och fibrer i en måltid är att lägga upp maten som tallriken nedan visar. Börja med att fylla en dryg tredjedel av tallriken med pasta, potatis eller ris. Fyll en lika stor del med grönsaker. Resterande del, ca en fjärdedel, blir över till kött eller fisk. Ät bröd och drick vatten till maten. Avsluta med en frukt.



(Källa: Centrum för Tillämpad Näringslära, Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting)

## RECEPTBOKEN

**Vid häftigt sug efter sött:**

- Minst 2-3 frukter per dag. Frukter av alla slag höjer blodsockret snabbt och mättar utan risk för viktökning. Innehåller C-vitamin och fibrer som stärker och skyddar kroppen.
- Ca 1-3 druvsockertabletter per dag. I början av tobaksstoppet

kan druvsocker hjälpa. Det går snabbt ut i blodet och dämpar suget efter sötsaker.

### **Vid starkt behov av något att stoppa i munnen:**

- Minst 2-3 grönsaker per dag. Skär t ex morötter, blomkål eller blekselleri i bitar och ha dem till hands att tugga på. Det ssysätter händerna och stillar hungern. Nyttigt och gott!
- Ca 1-4 tuggummi per dag. Xylitol-tuggummi är ett bra alternativ som rekommenderas av tandläkare. Det neutraliserar saliven, innehåller inget socker och håller dig fräsch i munnen.

## **NYTTAN AV MOTION**

### **Motion**

- ökar förbränningen av energi (mat). En rask promenad på 45-60 minuter varje dag sätter rejäl fart på fettförbränningen.
- stärker hjärtat, som då orkar pumpa mer blod för varje hjärtslag. Konditionen stärks och blodtrycket stabiliseras, eventuell yrsel försvinner.
- frisätter socker, vilket ökar mättnadskänslan och koncentration förmågan, och gör att du känner mindre irritation.
- stärker kroppens muskler, skelett och leder samt kan öka rörligheten och minska risken för skador.

## **Motionsmätare**

All sorts motion är bra, huvudsaken är att du hittar en motionsform du trivs med - gärna flera. Vilket syfte du har med motionen avgör vilken form du skall välja. Om du vill ha ett snabbt resultat, för både minskad vikt och ökad kondition,

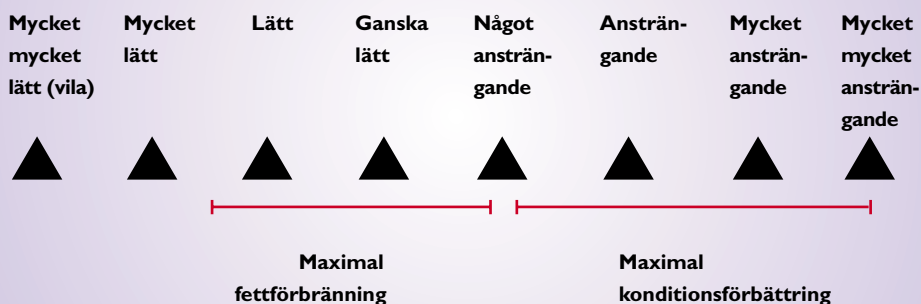
behöver du anstränga dig litet mer. Konditionen ökar dock redan vid en måttlig ansträngning.

En lätt till något ansträngande motion är den bästa nivån om du vill **förbränna fett**. Motionspasset bör i så fall hålla på ganska länge, minst 45 minuter, och utföras minst 4 – 5 gånger i veckan. Tempot behöver inte vara mer ansträngande än att du kan föra ett samtal medan du rör dig, t ex en rask promenad eller en cykeltur.

Vill du däremot **förbättra konditionen** räcker det med 15 – 20 minuter 2 – 3 ggr/vecka. Tempot behöver då vara högre än vid fettförbränning. Bra motionsformer är gympa och jogging. Konditionen förbättras dock något också vid lägre ansträngning.

Bilden nedan hjälper dig att se vilken ansträngning som behövs för att förbättra konditionen eller förbränna fett.

## Skattningsskala





Med hjälp av nedanstående tabell kan du se ungefär hur mycket energi som förbrukas vid olika aktiviteter som utförs under 60 minuter. Bland annat spelar intensiteten, din kroppsvikt samt om du är man eller kvinna roll för hur mycket energi som går åt.

Aktivitet	Tid	Kcal/tim Vikt 55 kg	Kcal/tim Vikt 75 kg
Vila i sängen eller fåtöljen	60 min	69	95
Stillasittande arbete	60 min	120	144
Promenad i lugn takt	60 min	267	365
Tennis	60 min	360	491
Gympa medel	60 min	320	370
Cykling	60 min	420	470
Simning	60 min	420	470
Rask promenad	60 min	456	608
Aerobic intensiv	60 min	600	720

## HÄLSANS STIG

Ett bra sätt att få bättre kondition och en trivsammare vikt är att promenera. I Sverige finns, på flera platser, en promenad- och motionsslinga som kallas "Hälsans Stig". Den är belägen inom vackra och lagom kuperade ströv- och promenadområden. Idén kommer ursprungligen från Irland och har spridit sig i Europa och övriga världen.

Stigen kan användas av alla - från söndagspromenerare till elitidrottare. Varje kilometer utefter Hälsans Stig är utmärkt med

kilometerskyltar, så att man alltid vet hur långt man gått eller sprungit. Därför kan man alltid börja sin motionsrunda var som helst utefter slingan och sluta var man vill.

Mer information om var Hälsans Stig finns kan du få från Hjärt-Lungfonden, telefon 08-566 24 200



# Du som vill ha personligt stöd

Vill du ha ett mer personligt professionellt stöd,  
ta kontakt med Sluta-Röka-Linjen igen.

Vi kan ge dig tips om vilka  
professionella rökavvänjare som finns i ditt närområde.

Du kan också kontakta din vårdcentral,  
företagshälsovård eller apotek för att få vidare information.

En del av dessa har redan en fungerande rökavvänjningshjälp.

Du kan även ta stöd av någon närstående, en vän, arbetskamrat  
eller familjemedlem, om du känner för det. Gör en  
överenskommelse som innebär att du får ta kontakt om du känner  
att du behöver stöd,  
uppmuntran eller en klapp på axeln.

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**