



# **BELGIAN NURSING DAY 2024**

**7 DECEMBER**







# BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DECEMBER

Gewichtstoename bij rookstop.  
Metabole veranderingen en de rol van gezond leven en eten.

Louise Van Hecke  
*Diëtist & Tabakoloog*



# Topics van vandaag

1. Gewichtstoename na rookstop
2. Werkveld & rol diëtist
3. Gezond leven
4. Honger en verzadigingsgevoel – intuïtief eten
5. Take home messages

AGENDA



# 1. Gewichtstoename na rookstop

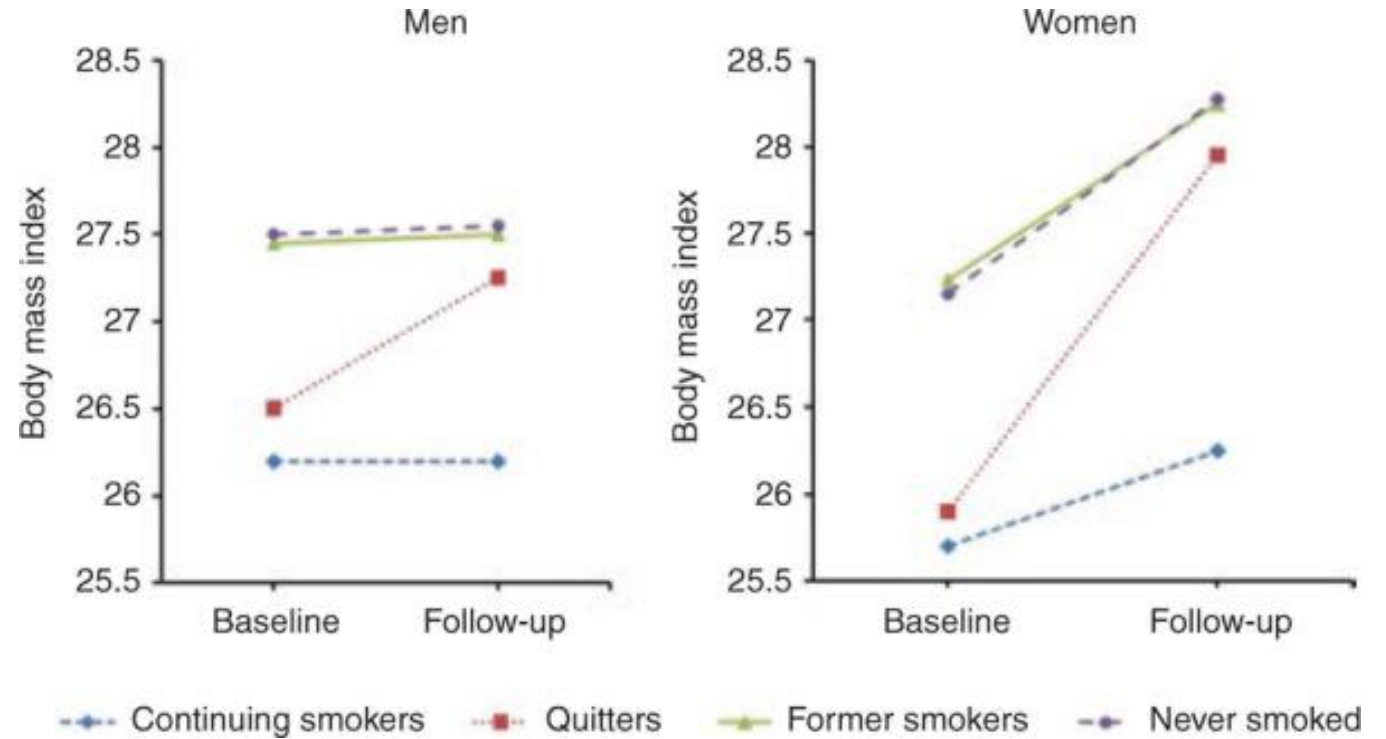
“Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis”

(Henri-Jean Aubin and all, 2012)

- 4 – 5 kg gewichtstoename tijdens eerste jaar
- Eerste drie maand na rookstop (ong. 1,1 kg per maand)
- Variatie tussen individuen
  - 16% verloor gewicht na rookstop
  - 13% kwam het eerste jaar na rookstop meer dan 10 kg bij
- Begeleide interventies rond voeding en fysieke activiteit zijn aangewezen

## Cigarette Smoking, Nicotine, and Body Weight

J Audrain-McGovern and NL Benowitz, 2011





# BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DECEMBER

Time after target quit day	Mean (95% CI) change in weight (kg)*	Weighted mean standard deviation†	I <sup>2</sup> (%)	No of participants	No of studies
Untreated quitters (weight concerned and non-weight concerned)					
Month 1	1.12 (0.76 to 1.47)	1.41	57	135	6
Month 2	2.26 (1.98 to 2.54)	1.94	64	556	16
Month 3	2.85 (2.42 to 3.28)	2.79	84	776	25
Month 6	4.23 (3.69 to 4.77)	4.21	52	409	18
Month 12	4.67 (3.96 to 5.38)	4.72	69	514	25
Quitters treated with nicotine replacement therapy					
Month 1	0.96 (0.70 to 1.23)	1.65	51	257	4
Month 2	2.00 (1.72 to 2.27)	2.64	65	1174	10
Month 3	2.29 (1.68 to 2.89)	2.52	93	899	11
Month 6	3.65 (3.17 to 4.12)	4.04	76	1121	17
Month 12	4.86 (4.34 to 5.38)	4.53	71	1138	19
Quitters treated with bupropion (300 mg/day)					
Month 1	Not determined	Not determined	Not determined	Not determined	Not determined
Month 2	1.36 (1.16 to 1.56)	2.63	0	377	4
Month 3	2.31 (1.42 to 3.21)	2.87	77	244	4
Month 6	2.71 (0.84 to 4.59)	5.70	61	48	4
Month 12	4.08 (3.44 to 4.71)	4.86	0	183	5
Quitters treated with varenicline (2 mg/day)					
Month 1	Not determined	Not determined	Not determined	Not determined	Not determined
Month 2	2.19 (1.62 to 2.77)	3.51	0	127	2
Month 3	2.12 (1.74 to 2.50)	2.67	81	1052	9
Month 6	4.03 (3.66 to 4.40)	3.30	0	301	1
Month 12	4.17 (1.64 to 6.71)	5.31	91	174	3





- Orale & transdermale toediening van nicotine helpt NIET tegen zoete cravings (Michel Cabanac & Patrick Frankham, 2002)
- Angst om bij te komen → rookstop uitstellen
- Rokers wegen vaak minder dan niet-rokers (Aubin et al 2012)
- Rokers onder hun natuurlijke gewicht
- Tabak invloed op je eetlust, stofwisseling, opslag van vetten en energieverbruik



# Lifestyle

Profielgroepen geïdentificeerd met verschillende sociaaleconomische en demografische kenmerken binnen de populatie van rokers & ex-rokers.

6407 respondenten (49% man, 51% vrouw) // 2136 (33%) ex-rokers

28% in de leeftijd van 16-34 jaar // 46% in de leeftijd van 35-44 jaar // 26% van 65 jaar of ouder

1. Hoogrisico alcoholgebruikers zonder kinderen.
2. Alleenstaand, meestal in sociale huurwoningen, en met slechte lichamelijke en geestelijke gezondheid.
3. Meestal alleenstaand, jonger, geprobeerd met e-sigaretten, en slechte geestelijke gezondheid.
4. Oudere koppels met slechte gezondheid.



## Lifestyle

- Rokers hebben vaak een minder gezonde levensstijl tov niet-rokers
- Voedingsgewoontes
  - Lagere inname van groenten & fruit (Palaniappan et al (2001))
  - Hogere inname van alcohol
- Minder fysieke activiteit
- Meer sedentair gedrag
- Hogere inname van cafeïne (Treur et al 2016)
  - Nicotine = snellere afbraak van cafeïne
- Lagere slaapkwaliteit (Himal Purani et all, 2019)



Sven Schneider and all, 2009



# Metabole veranderingen

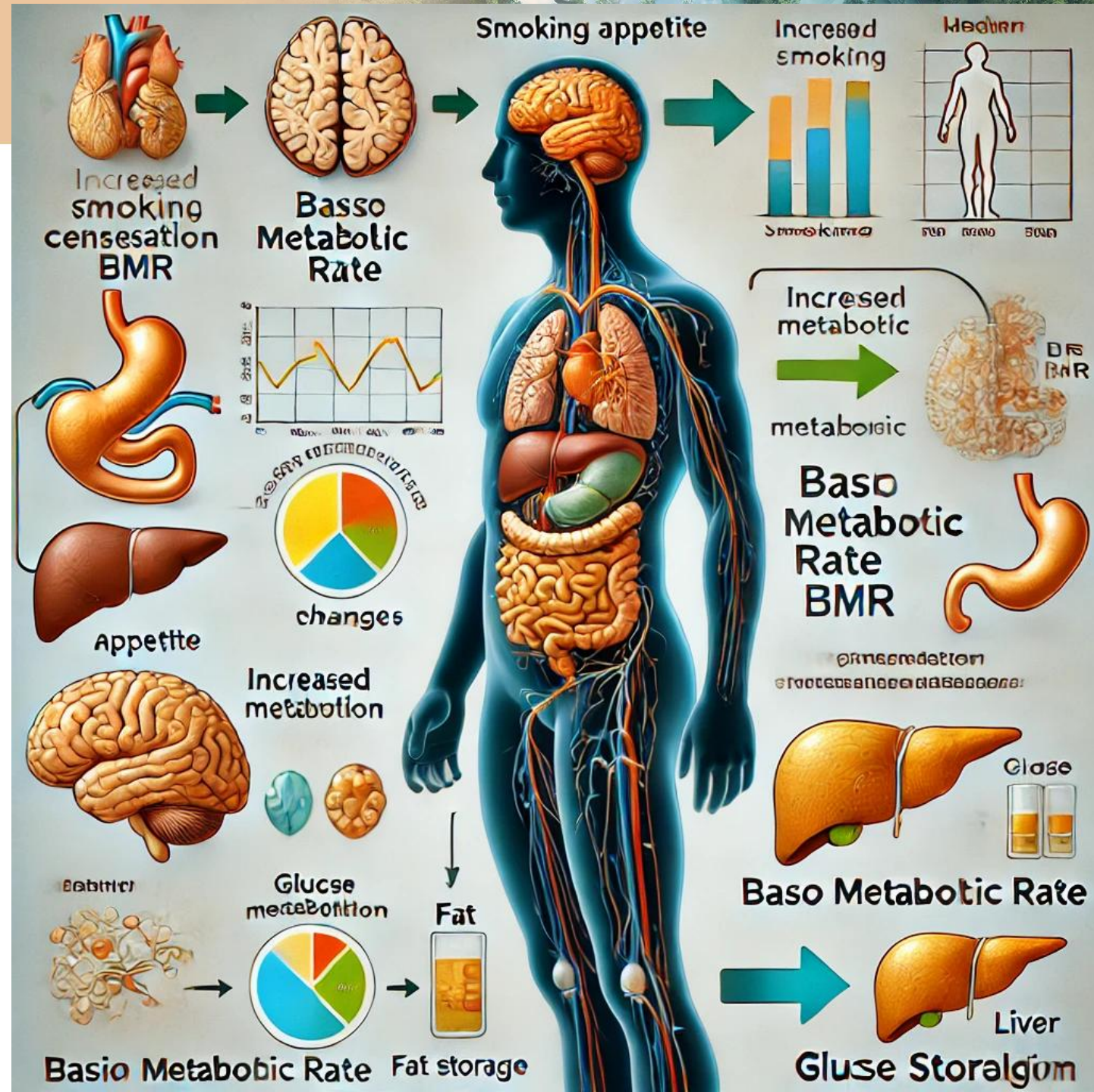
## Roken en nicotine veroorzaken

- Versneld metabolisme (↑ energieverbruik ong. 10%)
- Activatie lipoproteïne lipase (afbraak triglyceriden → vrije vetzuren de worden vrijgesteld)
- Activatie sympathisch zenuwstelsel (↑hartslag, ↑ademhaling, ...)
- Hormonen: ↓ghreline (hongerhormoon), ↑leptine (verzadiging), ↑PYY

⇒ Significant gewichtsverlies



1. Verhoogde eetlust  
(smaak, geur, tijdsvulling)
2. Verandering in BMR
3. Vetopslag (Zie volgende slide)
4. Glucosemetabolisme
5. Herseneffecten







# BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DECEMBER



verbruik 200 kcal

Als je stopt met roken, verbrand je dus plots minder calorieën, tenminste ...  
als je je eetgewoonten en/of levensstijl niet verandert.

Stel, je rookte een pakje per dag = 200 kcal per dag erbij  
= ongeveer 9 kilo gewichtstoename per jaar.

(7830 kcal = 1 opgeslagen kg vet)



## 2. Werkveld diëtist & tabakoloog

**Rookstop en  
gewichtsverlies  
gewenst**

**Algemeen  
gezonder leven  
(geen obesitas)**

**Enkel rookstop  
(goed gewicht)**



# Rol diëtist

- Op vraag van patiënt/cliënt
- Klant wil afhaken door gewichtstoename
- Klant stelt veel voeding gerelateerde vragen

19 FEBRUARI 1997. - Koninklijk besluit betreffende de beroepstitel en de kwalificatievereisten voor de uitoefening van het beroep van diëtist en houdende vaststelling van de lijst van de technische prestaties en van de lijst van handelingen waarmee de diëtist door een arts kan worden belast.





# BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DECEMBER

Eiwitdieet

Zandloperdieet

5:2 dieet

Detoxdieet

Koolhydraatarm dieet

Shakes

Appeldieet

Montignac dieet

Paleodieet

Atkinsdieet



KETO



PALEO



VEGETARIAN



VEGAN



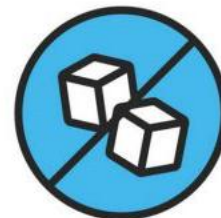
MEDITERRANEAN



RAW



LOW CARB



NO SUGAR

## Dieet

Voor



Na 5 jaar



Tijdens



## Duurzaam afvallen

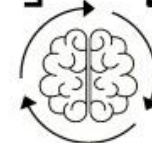
Voor



Na 5 jaar

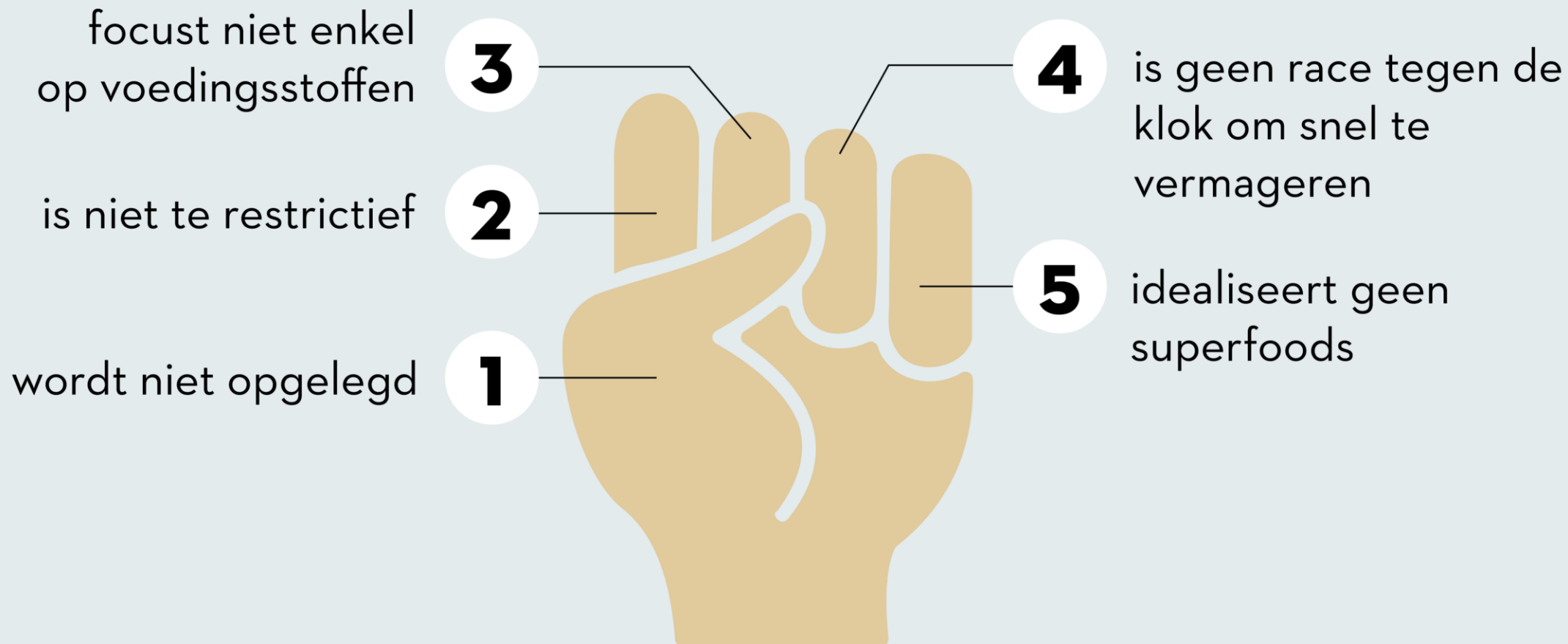


Tijdens





# BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DECEMBER





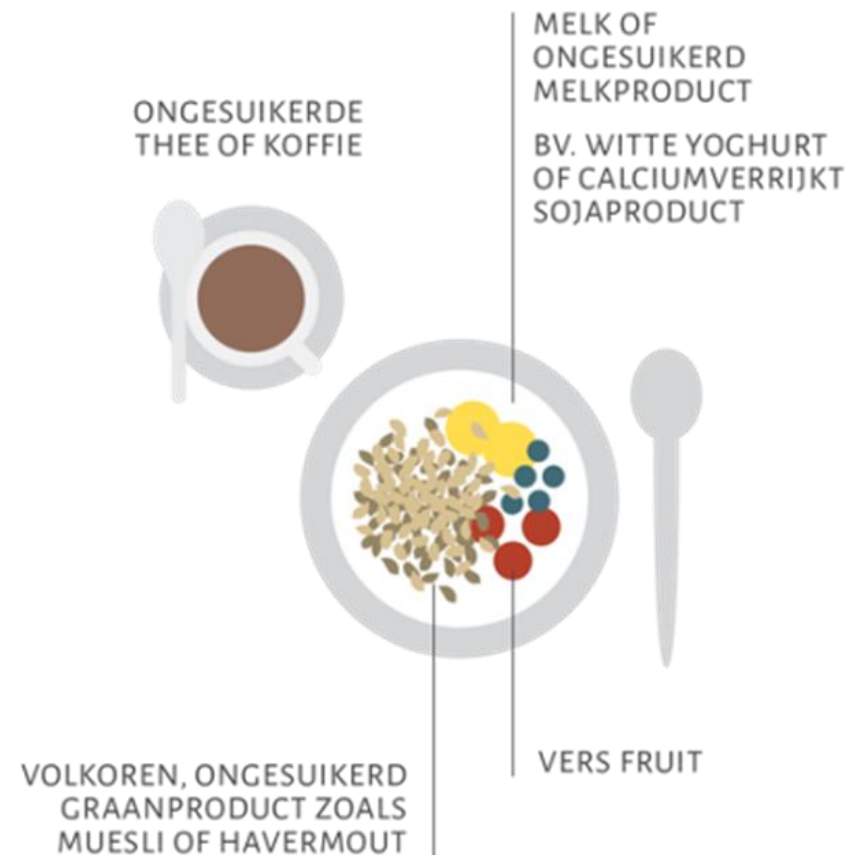
## 3. Gezond leven

- Min. 1,5L water
- Opletten met frisdrank & fruissap
- 2 tot 3 porties fruit
- 200 a 300g groenten
- Eiwitrijke melkproducten (2 tot 3 porties)
- Eet regelmatig (zie verder)
- Luister naar je honger & verzadigingsgevoel (zie verder)



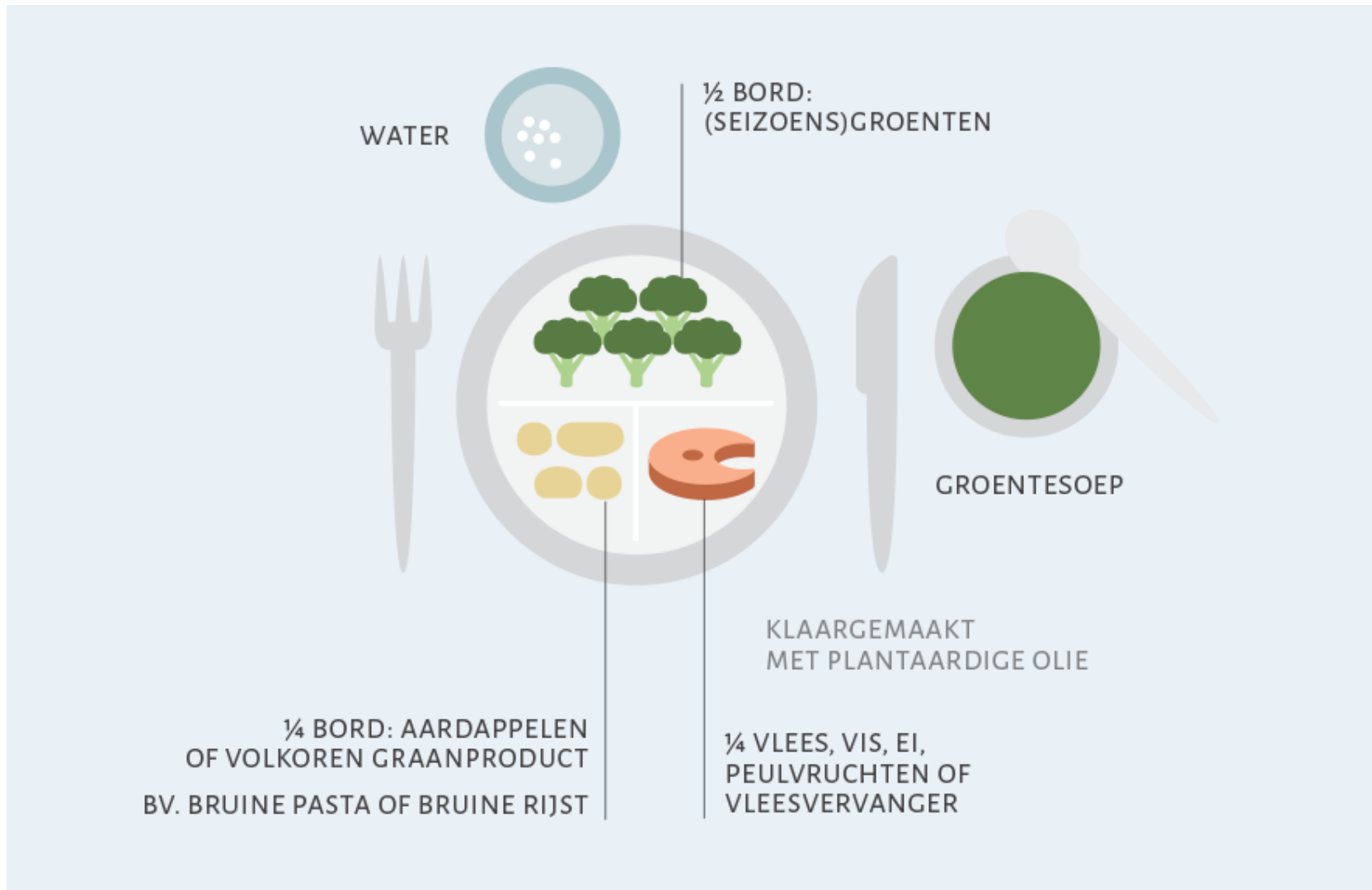
## Gezond ontbijt

- Belang van eiwitten & vezels
- Haalbaarheid
- Mealpreppen





# Gezonde warme maaltijd





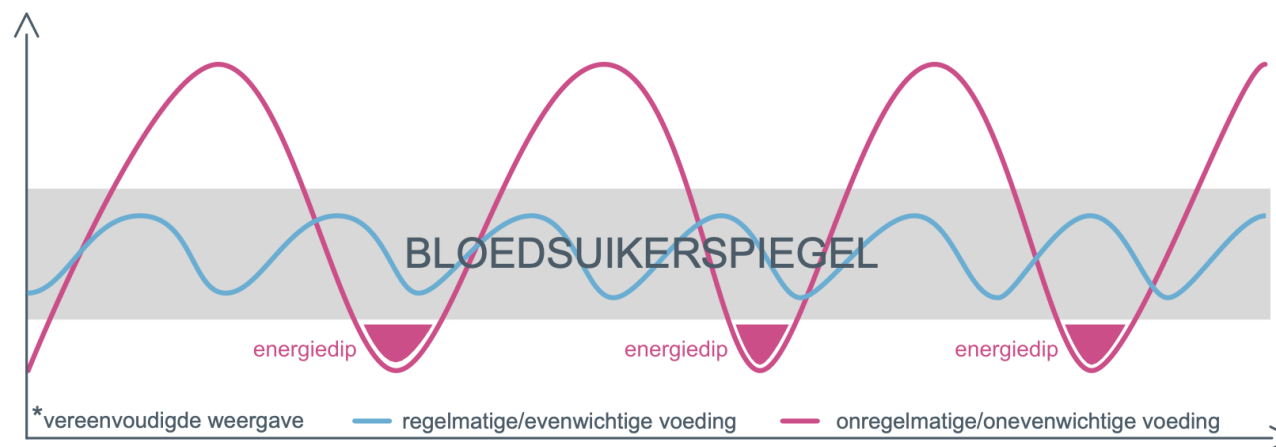
## Alcohol

- Roken is = hoger alcoholverbruik (Lohse et al 2016)
- Beperk het alcohol gebruik
- Max. 10 consumpties per week
- Lege kcal
- Vaak combinatie met vetrijke voeding



## Regelmatig eten

### REGELMATIG VERSUS ONREGELMATIG ETEN



Eet met regelmaat en evenwichtig om energiedips te vermijden.



Wie continu eet, eet vaak meer dan nodig. Overbodige energie wordt omgezet in vet.



Laat 3 uren tussen elke maaltijd, zodat ook tandweefsel zich kan herstellen.



Kies een gezond tussendoortje.



Min. 1 liter water per dag  
Max. 0,5 liter koffie/thee



# Meer zin in zoet na rookstop

- Nicotine stimuleert de afgifte van serotonine en dopamine
- Geeft goed gevoel en angstwerend effect
- Nicotine valt weg → onbewust op zoek naar alternatief voor “goed gevoel”
- Suiker geeft dit ook!
- Verslaving aan suiker – afkickverschijnselen
- Bewustwording



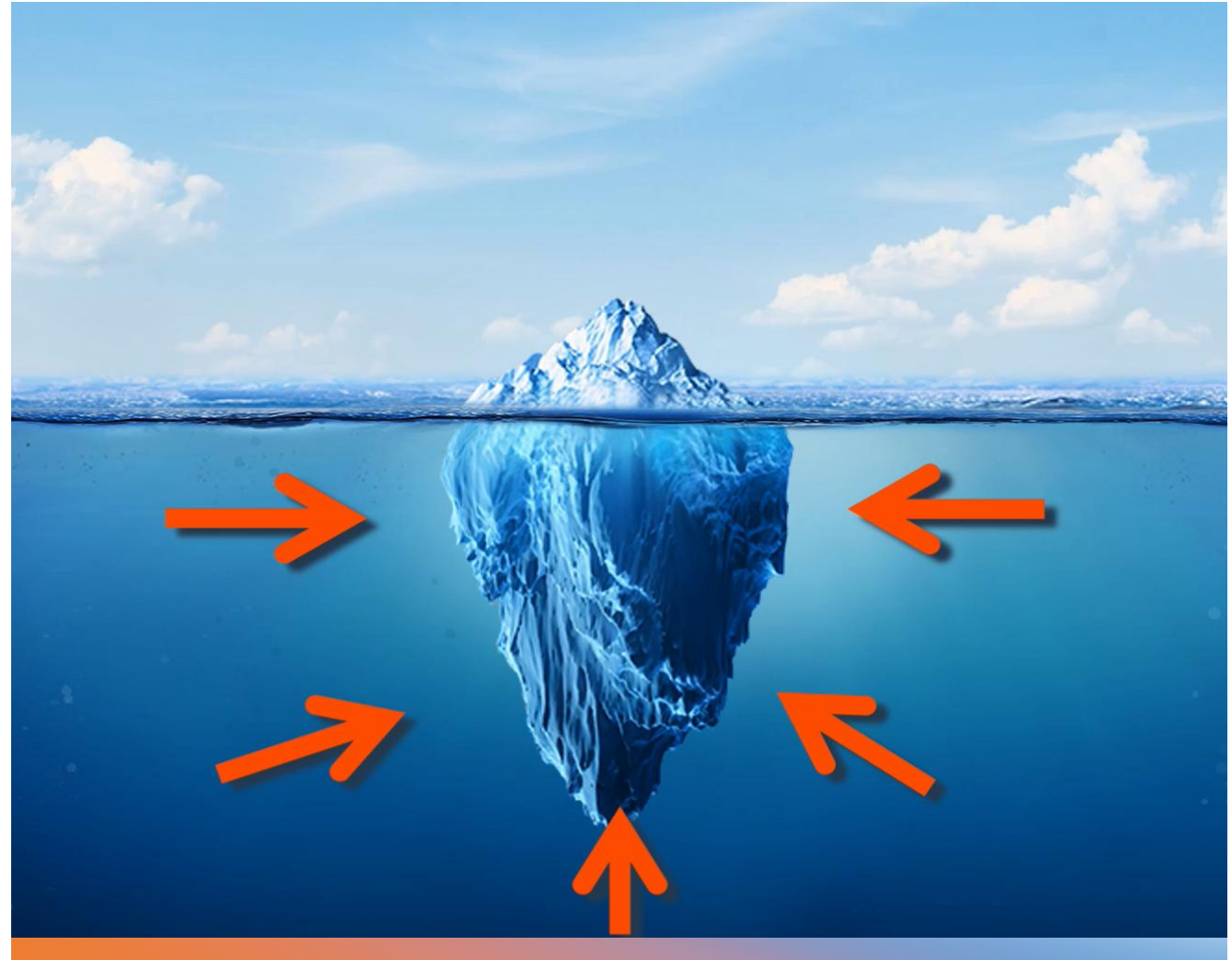


# Honger & verzadigingsgevoel

- Lege maag → hormoon ghreline → hongergevoel
- Tijdens de maaltijd vullen we onze maag en komen de voedingsstoffen uiteindelijk in onze darmen terecht
- Hormonen/ neurotransmitters Leptine, cholecystokinine en peptide YY → vertering van de voeding & afremmen van de voedingsinname
- Het hongergevoel verdwijnt → gevoel van verzadiging
- “Je hebt een ‘vol’ gevoel” “je bent verzadigd”
- ! Opletten met stoorzenders !
  - Sociaal eten
  - Afleiding tijdens het eten (tv, gsm..)

## Psychologische rol van voeding

- Emotioneel eten
- Coping
- Stress gerelateerd
  
- Rol als zorgverlener om dit op te merken en te benoemen
- Als de sigaret weg valt ...  
Wat dan?
  
- Aandacht voor eetstoornissen





# Aandacht voor eetstoornis

- Obsessie voor gezond eten
- Zwart - wit denken
- Eenzijdig voedingspatroon – Veilige voedingsmiddelen
- Veel rauwe groenten eten
- Gewichtsverlies, ondergewicht en ondervoeding  
(Met al dan niet fysieke klachten zoals wegblijven van menstruatie, haarverlies...)
- Last hebben van eenzaamheid, depressiviteit en schuldgevoelens
- Zeer gevoelig aan voedingsclaims





# Tips voor Mindfull / intuïtief eten

1. Ditch de dieet mentaliteit
2. Luister naar hongergevoel
3. Maak vrede met eten
4. Wees bewust van de dieetpolitie
5. Ontdek de voldoeningfactor
6. Voel je verzadiging
7. Luister naar emoties
8. Respecteer je lijf
9. Beweeg en voel het verschil
10. Geef je lijf respect met de juiste voeding



# Tips voor mindful / intuïtief eten

- Regelmatig eten. Wanneer we te lang wachten → “oerhonger”
- Eten zonder afleiding
- GEEN dieet – foodfreedom
- Probeer rustig te eten
  - Drink tussendoor af en toe een slok water
  - Neem in het midden van je maaltijd een korte pauze
- Wat heb ik nodig? Verse soep vs chips.
- Aandacht voor emotioneel eten
- Oefenen oefenen oefenen



# Take Home messages

- Gewichtstoename na rookstop is een feit, voornamelijk door metabole veranderingen
- Gezond eten met aandacht voor voldoende voedingsvezels, een regelmatig eetpatroon, water drinken, beperking van alcohol...
- Belang van honger en verzadigingsgevoel met als doel intuïtief eten
- Lifestyle interventies zijn noodzakelijk





**BELGIAN NURSING  
DAY 2024 7 DECEMBER**



Bedankt voor uw aandacht.  
Zijn er nog vragen?

Louise Van Hecke  
Diëtist en Tabakoloog  
[Diëtist.louisevanhecke@gmail.com](mailto:Diëtist.louisevanhecke@gmail.com)  
0478232006