

Diabetes en roken



Roken

Roken is een bedreiging voor uw gezondheid. Dit geldt zowel voor de algehele bevolking als voor mensen met diabetes. Iedereen weet dat roken slecht is. Toch roken veel mensen.

Waarom is roken ongezond?

Rokers hebben een groter risico op hart- en vaatziekten. Doordat roken de hartslag en bloeddruk verhoogt, vraagt het hart om meer zuurstof. Echter, de schadelijke stoffen in de sigaret zorgen voor een verminderde opname van zuurstof in de weefsels en dus ook in het hart.

Bovendien veroorzaakt roken bloedvatvernauwingen. Het dicht- slijben van een bloedvat in het hart of in de hersenen, ondermeer door een verhoogd cholesterolgehalte, kan leiden tot een hartinfarct, respectievelijk een beroerte. Daarnaast vergroot roken het risico op kanker.

Invloed van roken op diabetes

Roken in combinatie met diabetes vergroot bovengenoemde risico's. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met diabetes die roken, een verhoogde kans hebben op complicaties. Denk hierbij aan cardiovasculaire aandoeningen als aderverkalking. Roken verhoogt niet alleen de bloeddruk, het cholesterolgehalte en de hartslag, maar kan ook de bloedglucosespiegel verhogen. Roken kan namelijk een verslechterde insulineresistentie veroorzaken.

Stoppen met roken

Als u wilt stoppen met roken, heeft u de meeste kans van slagen met de juiste motivatie. Bereid het stoppen dan ook goed voor. Kies die manier die het best bij uw persoonlijke behoeften en levensstijl past. Het is altijd goed om meer aan beweging te doen als u stopt met roken.

Licht uw arts/diabetesdeskundige in dat u wilt stoppen: stoppen met roken zal namelijk uw bloedglucoseniveau, cholesterol en bloeddruk verbeteren. Uw behandeling zou daardoor aangepast kunnen worden. U kunt uw behandelend arts ook om medicatie vragen ter ondersteuning van uw plan om te stoppen met roken.

Moeilijkheden

Als u stopt met roken, kan het zijn dat u (tijdelijk) enkele kilo's in gewicht toe zult nemen; gemiddeld 2 tot 5 kilo. Echter, bedenk dat het risico van een aantal extra kilo's veel kleiner is dan het risico van roken. Overleg eventueel met uw diëtist(e) om uw eetgewoontes te bespreken. Het kan voorkomen dat u de eerste dagen last krijgt van bijvoorbeeld hoofdpijn, transpireren of

concentratieverlies. Geef echter niet op als het een keer niet lukt! Motiveer uzelf door bijvoorbeeld het geld dat u uitspaart aan sigaretten opzij te leggen of door uzelf iedere maand met iets leuks te belonen. Er bestaan ook diverse organisaties, zoals de thuiszorg, waar u om hulp kunt vragen.

Stoppen is nooit te laat!

Stoppen met roken is altijd beter voor de gezondheid; ongeacht uw leeftijd. Studies hebben aangetoond dat mensen met diabetes die gestopt zijn met roken, verminderd risico hebben op ernstige complicaties. Dus het heeft altijd zin om te stoppen met roken!

Vragen over Tips of over LifeScan producten: bel ons gratis nummer 0800-15325.



www.lifescan.be