



Stoppen met roken is een uitdaging die niet vanzelf gaat. Maar zelfs na één dag voel je al veranderingen. Ontdek wat je kunt verwachten wanneer je besluit te stoppen, inclusief mogelijke bijwerkingen.

## DE VOORDELEN VAN STOPPEN MET ROKEN: EFFECTEN EN BIJWERKINGEN

### De positieve veranderingen:

- Na 24 uur: Je bloeddruk daalt en het risico op een hartaanval neemt af. Koolmonoxide is uit je lichaam verdwenen, waardoor je gezondheid al na één dag verbetert.
- Na 2 dagen: Alle nicotine is uit je lichaam. Je zult beter kunnen ruiken en proeven, waardoor je weer kunt genieten van je favoriete smaken en geuren.
- Na 3 dagen: Ademhalen gaat gemakkelijker en je hebt meer energie. Hierdoor wordt bewegen weer plezierig, wat bijdraagt aan een gezond gewicht en de bescherming tegen ziektes.
- Na 5 jaar: De kans op mondholte- en slokdarmkanker is gehalveerd, een grote stap richting een gezondere toekomst.
- Na 10-15 jaar: De kans op longkanker is met 50% verminderd ten opzichte van toen je nog rookte. Een cruciale prestatie, gezien longkanker vaak gerelateerd is aan roken.
- Meer dan 15 jaar: Je kans op longkanker blijft dalen, wat een geruststellend gevoel is voor een rookvrije toekomst.

### Extra voordelen van stoppen met roken:

1. Gezondere Omgeving: Mensen om je heen worden niet meer blootgesteld aan jouw rook, wat hun gezondheid ten goede komt.
2. Frisse Geur: Zowel jijzelf als je omgeving ruiken niet langer naar rook.
3. Financieel Voordeel: Het bespaart je aanzienlijk geld. Als je een pakje per dag rookte, houd je bijna 3.000 euro per jaar over voor andere dingen.

### Mogelijke bijwerkingen en afkickverschijnselen:

Roken is een verslaving, dus wanneer je stopt, moet je lichaam en geest wennen aan de verandering. Mogelijke bijwerkingen kunnen zijn:

- Irritatie of somberheid
- Slechter slapen
- Paniekaanvallen
- Hoofdpijn
- Zweten en trillen
- Toegenomen eetlust
- Moeilijkere stoelgang

Meestal treden deze symptomen vooral de eerste dagen op en verminderen ze na ongeveer twee weken.