

Vikten i samband med tobaksstopp

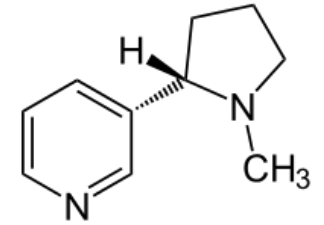
Ann Post

Hilton konferens 25 nov 2016

Nikotin och metabolism

- Nikotin ökar den basala ämnesomsättningen (ca 10%)
- Blodsockerhalten påverkas – minskad aptit





Nikotinetts centrala påverkan

- Rökning ökar frisättning av stresshormoner, ökar puls och blodtryck samt leder till att blodkärlen dras samman.
- Rökning innebär ca 15% lägre känslighet för insulin
insulinbehovet ökar alternativt höjer blodsockret.
- Insulinkänsligheten återställs efter ungefär 8 veckors rökfrihet. Mekanismerna inte kartlagda.

8 av 10 ökar i vikt vid rökstopp

Men väger mindre vid start jämfört med icke rökare



Viktförändring störst de tre första månaderna ca 1 kg/mån

Viktförändring efter 12 månader i genomsnitt 4-5 kg

16-21% minskar sin vikt

35-38% mindre än 5 kg

29-34% mellan 5-10 kg

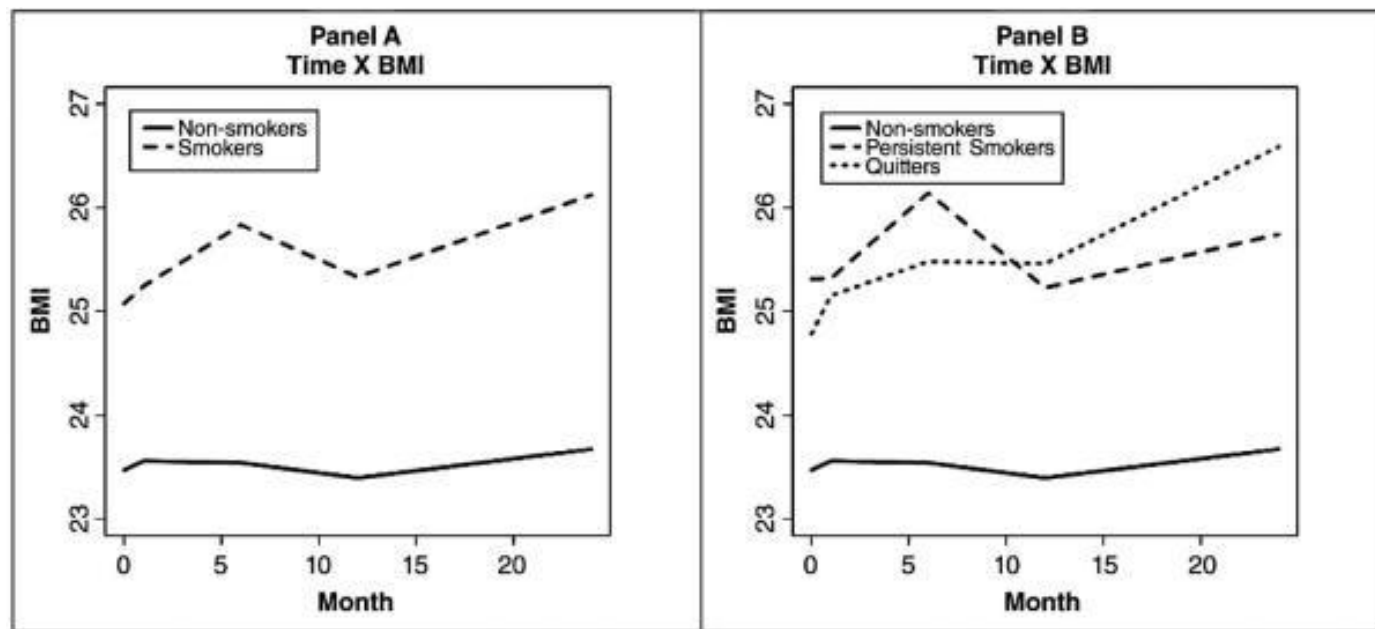
13-14% ökar sin vikt >10 kg

Changes in BMI (n=186) for respective FTND scores (mean \pm standard deviation).
3 month smoking abstinence (NRT and Varenicline)

FTND	Change of BMI (%)
	Mean \pm SD
<5	0.3 \pm 3.2
5	0.8 \pm 3.0
6	1.5 \pm 4.9
7	1.1 \pm 4.0
8	2.0 \pm 3.2
9	2.4 \pm 3.6
10	3.4 \pm 4.0

doi:10.1371/journal.pone.0072010.t005

Young Woman Smokers Gain Significantly More Weight Over 2-Year Follow-up than Non-Smokers: How Virginia Doesn't Slim



Discussion

N=398 kvinnor, 18 år

Eric Stice et al Appetite 85 (2015)



Användning av läkemedel för
nikotinberoende minskar viktuppgång
under behandlingstiden



NRT 0,5 kg (oavsett sort och styrka)
Zyban 1,1 kg
Champix 0,4 kg

Individuella kost- och motionsråd
har viss effekt

Fysisk aktivitet minskar viktuppgång
på lång sikt

Risk för återfall vid viktökning!

Vinsterna med att sluta röka
överväger riskerna av viktökning!

När man slutar

- Sug - blodsockernivån sjunker → äta regelbundet
långsamma kolhydrater
- Vana att ha något i munnen/handen → avleda
- Minskad förbränning → regelbunden måttligt
ansträngande motion ökar energiomsättningen
- Fördröja viktuppgång → använd läkemedel