

**Stoppen met roken is natuurlijk goed voor je gezondheid. Wie stopt met roken heeft al na een paar jaar veel minder kans op hart- en vaatziekten. Die kans is dan bijna gelijk aan het risico van mensen die nooit rookten. Voor kanker duurt het langer om het risico weer bijna gelijk te krijgen met niet-rokers. Maar het kan zeker! En stoppen is pure gezondheidswinst, op elke leeftijd.**

Stoppen met roken is één van de beste dingen die een roker voor zijn gezondheid kan doen. Ga maar na:

- 1 op de 2 rokers overlijdt aan de gevolgen van roken, 1 op de 4 al voor zijn 65e verjaardag;
- als niemand meer rookt, zal er 30% minder kanker zijn.

### Voordelen

- je bent fitter en hebt meer adem en energie;
- je ruikt frisser voor de omgeving;
- je ziet er minder bleek, dus beter uit;
- je hebt geen rokershoest meer;
- je kunt beter ruiken en proeven;
- jouw doorbloeding wordt beter;
- je bent een goed voorbeeld voor kinderen;
- je bespaart geld;
- je bent niet meer afhankelijk van sigaretten;
- je bent trots dat het je gelukt is om te stoppen.

### Besparen door stoppen

De prijzen van tabak in Nederland zijn binnen Europa gemiddeld. Maar sigaretten worden elk jaar duurder. Reken eens uit hoeveel euro je in 1 jaar tijd zou besparen, als je stopt met roken. Naast je gezondheid is ook het uitgespaarde bedrag de moeite waard!

### Wat gebeurt er met je lichaam als je stopt

Het lichaam begint meteen met het herstellen van de schade door de chemische stoffen in sigarettenrook. Nieuwe cellen nemen de plaats in van de beschadigde lichaamscellen. Meteen na het stoppen met roken neemt de kans op longkanker af. Maar het kost tijd om de schade volledig te herstellen.

### Dit gebeurt er in je lichaam na:

24 uur	Alle sporen van koolmonoxide hebben het lichaam verlaten. Je moet veel hoesten. De longen werken aan een schoonmaakactie door het vuil in je longen naar buiten te werken. Je bloeddruk en de kans op een hartinfarct dalen.
48 uur	Alle nicotine is uit het lichaam. Smaak- en reukvermogen worden beter.
72 uur	Ademen gaat makkelijker en je hebt meer energie.
1 week	De behoefte aan een sigaret is groot. Er kunnen ontwenningsverschijnselen (hoofdpijn, keelpijn, snel geïrriteerd) optreden. Voor stevige rokers kan het gebruik van nicotinevervangende middelen de behoefte doen afnemen. De ontwenningsverschijnselen zullen in de komende week langzaam minder worden. Je longfunctie begint zich al te verbeteren.
1 maand	De bloedsomloop is verbeterd. Daardoor gaat het bewegen makkelijker en is je conditie beter. Je smaak en reukvermogen zijn beter geworden. Je kunt meer trek hebben in eten. Het is dus normaal dat je wat kunt aankomen. Probeer gezond te eten, laat vetrijk en/of suikerrijk voedsel liever staan.
2 maanden	De behoefte aan een sigaret is stukken minder, de onthoudings-verschijnselen zijn verdwenen. Maar de geestelijke verslaving is nog niet voorbij en blijft de komende periode een punt van aandacht.
3-9 maanden	Je longfunctie is met 10 procent verbeterd. Ademhalingsproblemen zoals kuchjes en piepen zijn minder geworden. Je voelt je zekerder, fitter, gezonder. Je bent ook minder vaak verkouden en als je verkouden bent, herstel je sneller.
1 jaar	Je bent definitief gestopt en mag jezelf beschouwen als een niet-roker. Het risico op hart- en vaatziekten is gehalveerd.
5 jaar	De kans op mondholte- of slokdarmkanker is gehalveerd en de achteruitgang van de longfunctie van een COPD-patiënt is vergelijkbaar met een nooit-roker.
tussen 5 en 15 jaar	De kans op een beroerte is afgenomen tot dezelfde kans als een nooit-roker.
10 jaar	Het risico op longkanker is gedaald tot 2x zo groot als bij nooit-rokers.
20 jaar	Het risico is bijna hetzelfde als dat van iemand die nooit heeft gerookt.