



IBD en roken

Informatiebrochure

Gastro-enterologie

01 Inhoud

Inleiding	4
Belang van stoppen met roken	5
Andere nicotineproducten	6
Zet de stap naar een tabakvrij leven	8

02 Welkom

Roken is schadelijk voor je gezondheid, dat weten we allemaal. Het verhoogt onder andere het risico op kanker, hartproblemen en verstopte bloedvaten. Maar voor wie aan IBD lijdt, heeft roken nog extra gevolgen. Sigaretten kunnen namelijk het verloop van je ziekte aanzienlijk beïnvloeden.

03 Inleiding

Roken verhoogt het risico op **de ziekte van Crohn** aanzienlijk: rokers hebben ongeveer vier keer meer kans om deze aandoening te ontwikkelen dan niet-rokers. Dit risico daalt geleidelijk na het stoppen met roken. Bij Crohnpatiënten die blijven roken, is de **kans op ziekte-opstoten 50% hoger** dan bij niet-rokende lotgenoten.

Daarnaast ervaren rokende Crohnpatiënten vaak een **lagere levenskwaliteit**. Ze verblijven vaker in het ziekenhuis, ondergaan meer operaties en lopen **na een ingreep een groter risico op terugval**. De ziekte verloopt bij rokers doorgaans **agressiever**, met een **hogere behoefte aan corticoïden, immunosuppressiva en biologische therapieën**. Bovendien werken deze medicijnen minder goed bij rokers.

Bij **colitis ulcerosa** is de situatie anders. **Roken lijkt in dit geval het risico op het ontwikkelen van de ziekte te verlagen en kan zorgen voor een milder ziekteverloop met minder kans op een operatie (colectomie)**. Toch blijft roken sterk afgeraden, gezien de vele nadelen, zoals een verhoogd risico op hart-, long- en vaatziekten, en een extra kans op darmkanker.



04 Belang van stoppen met roken

Roken is schadelijk, zeker als je de ziekte van Crohn hebt. Het goede nieuws is dat **stoppen met roken** de **negatieve effecten** aanzienlijk kan **verminderen**, zelfs na de diagnose. Je arts kan je hierbij ondersteunen met diverse hulpmiddelen, zoals **psychologische begeleiding**, **nicotinevervangende therapieën** en medicijnen zoals varenicline (Champix®) om ontweningsverschijnselen te verlichten.

Het belang van rookstop kan niet genoeg worden benadrukt. Al na één jaar zonder roken daalt het risico op een terugval na een operatie tot het niveau van iemand die nooit gerookt heeft. Ook het verloop van de ziekte verbetert spectaculair: de kans op een **opstoot** daalt met 65% in vergelijking met rokers. Daarnaast heb je minder vaak **medicatie** nodig, zoals **corticoïden** en **immunosuppressiva**, en dit effect is al merkbaar na drie maanden rookstop.

Bij colitis ulcerosa kan rookstop leiden tot een tijdelijke toename van ziekteactiviteit, met meer behoefte aan medicatie in het eerste jaar. Toch blijft stoppen met roken ook hier belangrijk vanwege het verhoogde risico op longkanker, darmkanker en hart- en vaatziekten.

Een goede **begeleiding** door je **IBD-team** is essentieel, zowel tijdens als na het stoppen met roken. Zij kunnen je adviseren en snel ingrijpen bij een eventuele opstoot, zodat je gezondheid optimaal wordt ondersteund.

05 Andere nicotineproducten

Naast roken, worden ook andere nicotineproducten afgeraden voor mensen met een chronische darmziekte. We overlopen even de voornaamste.

E-sigaret of vaperen

Wat betreft de e-sigaret en vaperen is er een verschil tussen mensen die vooraf niet roken en wel roken. De Hoge Gezondheidsraad geeft volgend advies omtrent de e-sigaret en vaperen:

- **Niet-rokers**

De e-sigaret is niet zonder risico en mogelijk schadelijk. E-vloeistoffen bevatten veel stoffen waarover onvoldoende informatie bestaat over hun toxiciteit/schadelijkheid voor de gezondheid bij inademing. Er zijn onvoldoende langetermijngegevens over het gebruik van e-sigaretten. De consumptie van nicotinehoudende producten wordt aan niet-rokers ook afgeraden vanwege het verslavend effect.

- **Rokers**

De e-sigaret wordt minder schadelijk ingeschat dan roken. Vaperen is voor rokers een beter alternatief dan roken en kan als rookstopmiddel gebruikt worden. Ultieme doel is niet vaperen en niet roken, let op dat je niet dubbel gaat gebruiken en een tweede verslaving creëert.

Snus of nicotinezakjes

Snus (nicotine + tabak) en nicotinezakjes (enkel nicotine) worden onder de bovenlip tegen het tandvlees geplaatst. Via de duizenden bloedvaatjes in het tandvlees wordt de nicotine snel in het lichaam opgenomen. Zodra de tabak grotendeels geabsorbeerd is, wordt het zakje verwijderd. Dit zorgt voor een snelle nicotinerush en is zeer verslavend.

Naast het sterke verslavende effect heeft het gebruik van nicotine een negatief effect op de ontwikkeling van jonge hersenen, waaronder het geheugen. Daarnaast kunnen deze producten leiden tot klachten zoals:

- Duizeligheid
- Misselijkheid
- Hartkloppingen
- Hoge bloeddruk

Een hoge dosis nicotine kan bovendien schadelijk zijn voor het zenuwstelsel. Snus en nicotinezakjes hebben dezelfde schadelijke effecten op de gezondheid als andere nicotineproducten, zoals een verhoogd risico op kanker en hart- en vaatziekten. Daarnaast kunnen ze letsels in de mond veroorzaken.

Conclusie: Vermijd deze producten, zeker als je al een verhoogd gezondheidsrisico hebt door een chronische ziekte.

06 Zet de stap naar een tabakvrij leven

Wil je stoppen met roken? Bespreek dit met je behandelend arts. Voor extra ondersteuning kun je terecht bij Tabakstop, een gratis dienst die je helpt om deze belangrijke stap te zetten.

Contacteer Tabakstop:

- Gratis ondersteuning via 0800 111 00
- Begripvolle en geduldige hulpverleners
- Meer info op tabakstop.be

Aarzel niet om hulp te vragen—elke stap richting een rookvrije toekomst is er één in de goede richting.

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

Vragen?

Blijf zeker niet met vragen zitten, maar contacteer jouw IBD-team:

IBD-artsen:

- dr. K. Gysen
- dr. J. Nijs
- dr. N. Schoofs

IBD-verpleegkundige - Nathalie Van Houtven

e-mail: ibd@stzh.be

secretariaat inwendige

tel.: 011 69 96 00



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   