

Het effect van roken

Roken is vrijwillig je lichaam vergiftigen

Als je rookt adem je veel schadelijke stoffen in. Op allerlei manieren zorgen nicotine, teer en koolstofmonoxide ervoor dat het transport van zuurstof verminderd wordt.

Je lichaam heeft zuurstof nodig. Maar waarom eigenlijk en waarom is roken zo slecht? Vanuit de longblaasjes gaat zuurstof het bloed in. Rode bloedcellen vervoeren zuurstof naar alle cellen in je lichaam. Naar je spieren bijvoorbeeld. In de cellen zit glucose: een suiker. Voor de verbranding van glucose wordt zuurstof gebruikt. Hierbij komt energie vrij en energie heb je nodig om je spieren te laten bewegen. Bij de verbranding ontstaat koolstofdioxide en water. Deze gaan opgelost in het bloed terug naar de longen en dat adem je uit.

Als je rookt ademen jij en de mensen om je heen, rook in. Drie schadelijke stoffen in tabaksrook zijn: nicotine, teer en koolstofmonoxide. Door de nicotine trekken de bloedvaten samen. Koolstofmonoxide neemt de plaats in van zuurstof. Dus er wordt minder zuurstof vervoerd. Teer is een kankerverwekkende stof. Het bedekt de binnenkant van je longen. Hierdoor wordt er minder zuurstof en koolstofdioxide uitgewisseld. Al deze stoffen zorgen ervoor dat je minder zuurstof in je cellen krijgt. Je conditie verslechtert.