

DE E-SIGARET EEN GENUANCEERD VERHAAL

Eind 2019 overleed een 70-tal Amerikaanse e-sigaretgebruikers en belandden duizenden anderen in het ziekenhuis. Ook in België viel een dode. Wellicht gebruikten alle slachtoffers illegale cannabishoudende oliën. “De nieuwsberichten erover creëerden veel verwarring en angst”, vertelt tabaksexpert Stefaan Hendrickx van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Hij volgt ons rookgedrag en het antitabaksbeleid al 15 jaar op de voet. “De e-sigaret en e-vloeistoffen werden niet gebruikt zoals bedoeld”, zegt Hendrickx. “Die duiding ontbrak vaak. Olie in een e-sigaret kan grote longproblemen veroorzaken. In Europa deed de als EVALI omschreven longziekte zich niet voor. Koop daarom alleen producten in de legale verkooppunten en waag je niet aan zelfgemaakte of illegale e-vloeistoffen, noch aan toegevoegde stoffen.” Veel rokers denken dat de e-sigaret even schadelijk is voor hun gezondheid, of zelfs schadelijker, en blijven misschien daarom roken. Volgens Hendrickx is het omgekeerde waar. “Ze is beduidend minder schadelijk en kan ook een hulpmiddel zijn om te stoppen met roken.” Hendrickx bepleit een rationele houding ten aanzien van de e-sigaret, waarbij de mogelijke gezondheidsvoordelen voor de roker prime- ren.

ONDERSCHIED TABAK EN NICOTINE

Vapen is niet zonder risico, maar is wel aanzienlijk minder schadelijk dan roken. Daarover bestaat wetenschappelijke consensus. Maar de precieze gezondheidseffecten van vapen zijn nog voorwerp van debat, en de langetermijngevolgen ervan zijn niet of onvoldoende gekend. “In het gezondheidsdebat moet je vapen echter altijd vergelijken met roken”, beklemtoont Hendrickx. “Voor de niet-roker is de e-sigaret een schadelijk product, alleen voor de roker is ze mogelijk interessant. Het onderscheid tussen tabak en nicotine is daarbij essentieel. Veel rokers weten niet dat nicotine niet de meest schadelijke stof is in tabak. Maak dus een onderscheid tussen

Biedt de e-sigaret een minder schadelijk alternatief voor rokers? Zeker, maar het debat is complex. Dat zo veel rokers negatief staan tegenover de e-sigaret is jammer. Ze kunnen er hun voordeel mee doen.

TEKST > THOMAS DETOMBE

die 2. Nicotine is de stof die verslaafd maakt, maar het zijn de duizenden andere chemicaliën in tabaksrook die je gezondheid het meeste schaden. Stop daarom zo snel mogelijk met roken. Dat kun je ook doen met behulp van de e-sigaret. Die wordt dan je nicotinebron en kan je helpen bij het afbouwen van je nicotinebehoefte. Vervang je roken helemaal door vapen, dan boek je gezondheidswinst. Als je de 2 blijft doen niet. Hou de mogelijke periode van dubbelgebruik dus kort. Probeer op termijn ook te stoppen met de e-sigaret. Maar als je dat niet kunt of wilt, is het veel beter om te blijven vapen dan om terug te keren naar tabak.” Dat de e-sigaret een effectief rookstopmiddel is, blijkt uit een recent Cochrane-onderzoek (2021). “Rokers die willen stoppen met behulp van de e-sigaret moeten dat zeker proberen”, stelt Hendrickx. “Voor sommigen onder hen zal het goed werken. Ze kunnen de e-sigaret bovendien goed combineren met de erkende rookstophulp.”

Tegenstanders argumenteren dat veel rokers die overstappen op termijn vaak teruggrijpen naar tabak. “Dat klopt wellicht, maar het geldt ook voor de andere rookstopmiddelen”, re- pliceert Hendrickx. “Stoppen met roken is moeilijk. Tot de definitieve stop is herval normaal. Met het dubbelgebruik gaat het de goede kant op in landen als Frankrijk en het Verenigd Koninkrijk: de groep die tabak en e-sigaret combineert, slinkt.”

EXPERIMENTERENDE JONGEREN

Volgens de Gezondheidsenquête (Sciensano, 2018) hebben 9 op de 10 Belgische e-sigaretgebruikers eerder gerookt. Hendrickx: “Niet-rokers hebben amper interesse voor de e-sigaret.



Een groep die we wel moeten opvolgen zijn de jongeren. Cijfers tonen aan dat ze met de e-sigaret experimenteren, maar ook dat er weinig actuele en regelmatige gebruikers zijn. Weinigen blijven aan de e-sigaret plakken. Dat is goed nieuws. Jongeren vermijden het best nicotine. Het kan hun hersenontwikkeling negatief beïnvloeden, en los daarvan is een verslaving geen goede start. Er is ook een link tussen vapen en roken bij jongeren, maar volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is een causaal verband tot nu toe onbewezen. Risicjongeren vapen en roken méér. Gemeenschappelijke risicofactoren liggen vermoedelijk aan de basis van beide. Vapen verhoogt de kans dat tieners ook sigaretten zullen proberen, maar niet dat ze (regelmatige) rokers worden.” “Het beleid moet een evenwicht vinden tussen de risico’s voor jongeren en de mogelijke opportuniteiten voor rokers”, concludeert Hendrickx. “Veel landen focussen op het eerste en sommige verbieden zelfs de e-sigaret. Maar in landen als het Verenigd Koninkrijk en Nieuw-Zeeland zet men sterk in op de e-sigaret als rookstopmiddel. Onderzoek (2019) toonde aan dat de e-sigaret jaarlijks tot 70.000 Britse rokers helpt om te stoppen. Dit gaat om rokers die anders niet gestopt zouden zijn.” ■

“VOOR DE NIET-ROKER IS DE E-SIGARET EEN SCHADELIJK PRODUCT, maar voor de roker is ze mogelijk interessant,” stelt tabaksexpert Stefaan Hendrickx.

MEER INFO OVER ROKEN EN DE E-SIGARET?
GEZONDLEVEN.BE EN TABAKSTOP.BE