Helpt een e-sigaret bij het stoppen met roken?

Twee op de drie mensen die roken geloven dat e-sigaretten even schadelijk of zelfs schadelijker zijn dan traditionele sigaretten. Het essentiële verschil tussen tabak en nicotine lijkt niet gekend, en die gebrekkige kennis schaadt hun gezondheid. Maar dat is niet de schuld van de roker zelf.

De Hoge Gezondheidsraad stelt dat e-sigaretten aanzienlijk minder schadelijk zijn dan roken. En zegt dat ze kunnen dienen als een beter alternatief voor volwassen rokers en als hulpmiddel bij het stoppen met roken. Toch ziet men vaak tegenstrijdige en eenzijdige berichten over e-sigaretten. Maar er is wel degelijk een verschil tussen tabak en nicotine. Dat maakt dat niet elk nicotineproduct even schadelijk is.

Nicotine is de chemische stof die ervoor zorgt dat sigaretten verslavend zijn. Toch is het gevaar van nicotine klein in vergelijking met de vele andere giftige en kankerverwekkende stoffen in tabaksrook. Tabakssigaretten zijn het meest schadelijk, terwijl e-sigaretten aanzienlijk minder risico met zich meebrengen omdat er geen tabak verbrand wordt. Medisch erkende nicotinevervangers zijn het minst schadelijk.

Toch klinkt er in de media en elders vaak een ander geluid: “De e-sigaret is ook ongezond, nicotine is ook ongezond, nicotine is heel verslavend, de roker moet ook afkicken van de e-sigaret...” Deze boodschappen missen stuk voor stuk de kern: het gaat bij de e-sigaret over de relatieve schade. Relatief in vergelijking met gerookte tabak.

Wil je stoppen met roken? Dat is een zeer goede beslissing. Er zijn verschillende hulpmiddelen die je kans op slagen verhogen. De tabakoloog, rookstopmedicatie, Tabakstop, Allen Carr, je huisarts of apotheker en de e-sigaret met nicotine kan je inschakelen bij het stoppen. Wil je niet stoppen? Weet dan dat er minder schadelijke alternatieven zijn dan roken van tabak om nicotine te gebruiken.

De e-sigaret biedt opportuniteiten voor volwassen rokers, maar  is voor jongeren af te raden. De stof kan een impact op hun hersenontwikkeling hebben en hen opzadelen met een levenslange verslaving. Hoewel recente cijfers van de VAD-Leerlingenbevraging wijzen op een toename van vapen onder jongeren, blijkt uit  een verdere analyse van de cijfers ook dat regelmatig vapen voornamelijk voorkomt bij jongeren die al tabak hebben gerookt. Er zijn maatregelen nodig om het gebruik onder jongeren terug te dringen, zoals et verbieden of duurder maken van wegwerpe-sigaretten, het invoeren van sobere verpakkingen en het controleren en bestraffen van e-sigaretmarketing gericht op jongeren.

Kortom, nicotinegebruik bij jongeren ontmoedigen, maar zonder de voordelen van nicotineproducten met een lager risico voor rokers te miskennen.