

Alle jongeren aan de e-sigaret?
Tijd voor een diepgaande analyse van het
vapegedrag van Vlaamse jongeren

Alle jongeren aan de e-sigaret? Tijd voor een diepgaande analyse van het jeugdige vapegedrag

Sinds een kwarteeuw organiseert het Vlaams expertisecentrum voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen (VAD) een grootschalige jaarlijkse bevraging bij leerlingen uit het secundair onderwijs over de thema's roken, alcohol, psychoactieve medicatie, illegale drugs, gokken, gamen en sociale media. Sinds het schooljaar 2017-2018 wordt ook het gebruik van e-sigaretten bij jongeren bevraagd.

De bevraging peilt naar de duur van het gebruik. Bij de jongeren die in het afgelopen jaar (minstens 1 keer) een e-sigaret gebruikten, wordt er ook gepeild naar hoeveel van deze jongeren hetzelfde jaar stopten met gebruik, occasioneel, regelmatig en dagelijks gebruikten. De tabel hieronder verduidelijkt de gehanteerde definitie's.

Tabel 1: Definiëring gebruik en frequentie van e-sigaretten bij jongeren

Jongeren (12-18 jaar)	Gebruik	Jongeren die ...
	Nooit	nog nooit een e-sigaret gebruikt hebben
	Ooit	al minstens 1 keer een e-sigaret gebruikt hebben
	Laatste jaar	minstens 1 keer in het afgelopen jaar een e-sigaret gebruikten. Som van de gebruikers die stopten in het afgelopen jaar, de occasionele en de regelmatige e-sigaretgebruikers.
	Laatste maand	minstens 1 keer in het afgelopen maand een e-sigaret gebruikten
	Laatstejaargebruik naar frequentie	
	Gestopt tijdens de laatste 12 maanden	Stopten in het afgelopen jaar met het gebruik van een e-sigaret
	Occasioneel	minder dan 1 keer per maand tot 1 of meerdere keren per maand een e-sigaret gebruiken
	Regelmatig	1 of meerdere keren per week of dagelijks een e-sigaret gebruiken
	Dagelijks	dagelijks een e-sigaret gebruiken

Uit [de meeste recente editie](#) (schooljaar 2021-2022) blijkt het gebruik van e-sigaretten sterk toe te nemen: 19% gebruikte het voorgaande jaar e-sigaretten en het aandeel regelmatige gebruikers stijgt tot 5%. De meerderheid van de gebruikers doet het echter occasioneel of stopt ermee binnen het jaar. Bijzonder is ook dat de kloof tussen jongens en meisjes heel wat kleiner is dan bij de klassieke rookmiddelen (zie [rapport](#) p. 14 en 23).

Voor het eerst lag de prevalentie van het ooitgebruik of beginnen met vaperen hoger dan die van roken, al blijken er iets meer jongeren binnen het jaar dat ze begonnen zijn te stoppen met vaperen dan met roken. Het aandeel jongeren dat (occasioneel of regelmatig) blijft vaperen (8,2%) ligt hierdoor wel lager dan het aandeel jongeren dat blijft roken (10,2%) (zie tabel 2)

Tabel 2: Prevalentie en frequentie van e-sigaretten en tabak bij jongeren (12-18 jaar)

	E-sigaret		Tabak	
Jongeren (12-18 jaar)	Nooit	76,7%	78,9%	
	Ooit	23,3%	21,1%	
	Laatste jaar	19,2%	17,8%	
	Laatstejaargebruik naar frequentie			
	Gestopt tijdens de laatste 12 maanden	10,8%	7,5%	
	Occasioneel	3,3%	4,6%	
	Regelmatig	5,1%	5,6%	
	Dagelijks	2,7%	3,2%	

Hoewel de meeste jongeren geen e-sigaret of tabak gebruiken, moet de opmars van vaperen ons zorgen baren. Ook al is roken schadelijker dan vaperen, toch vermijden jongeren best het gebruik van beide nicotineproducten. Jongeren zijn gevoeliger voor een nicotineverslaving. De nicotine uit de e-sigaret kan hun hersenontwikkeling negatief beïnvloeden. En de e-sigaret is niet zonder risico. Ze is potentieel schadelijk en moet afgeraden worden voor niet-rokers, waaronder zeker de jongeren. Op korte termijn kan het gebruik van een e-sigaret door jongeren leiden tot hoesten, hoofdpijn, duizeligheid en keelpijn. De langetermijneffecten (na 1 jaar gebruik) van de inhalatie van e-sigarettdamp zijn nog onbekend.

Het groeiend aantal jongeren dat e-sigaretten gebruikt, leidt echter ook tot een toename van spectaculaire en alarmerende berichtgeving in de pers. Hierdoor lijkt het soms dat alle jongeren aan de e-sigaret zitten. Dat kan echter niet onderbouwd worden vanuit de bestaande cijfers. Paniek is nooit een goede raadgever. Als we het e-sigaretgebruik onder jongeren willen aanpakken, dan rijst de vraag welke jongeren problematisch vapedrag vertonen. Het gaat dan voornamelijk over jongeren die langdurig en regelmatig vaperen, en dus sterker blootgesteld worden aan schadelijke stoffen, en over de uptake van de e-sigaret door jongeren die voordien nog nooit tabak hebben gerookt.

Uit het [rapport](#) van het VAD kunnen we al een aantal zaken afleiden:

- Regelmatig gebruik (dagelijks of wekelijks) van de e-sigaret is vooral bij de leeftijdsgroep van 17- en 18-jarigen en bij leerlingen uit het TSO en BSO populair: de prevalenties liggen er bijna of meer dan dubbel zo hoog als het algemene cijfer.
- De toename in het regelmatig en dagelijks vaperen (t.o.v. schooljaar 2018-2019) is het sterkst bij leerlingen uit het BSO en TSO.
- De toename van het laatstejaarsvaperen (t.o.v. schooljaar 2018-2019) is het grootst in het ASO en het TSO.

We wilden op basis van deze conclusies van het rapport meer te weten komen over de link tussen tabaks- en nicotinegebruik bij Vlaamse jongeren. Daarom maakten we in overleg met het VAD bijkomende analyses van de cijfergegevens. Op basis daarvan stelden we ook het volgende vast:

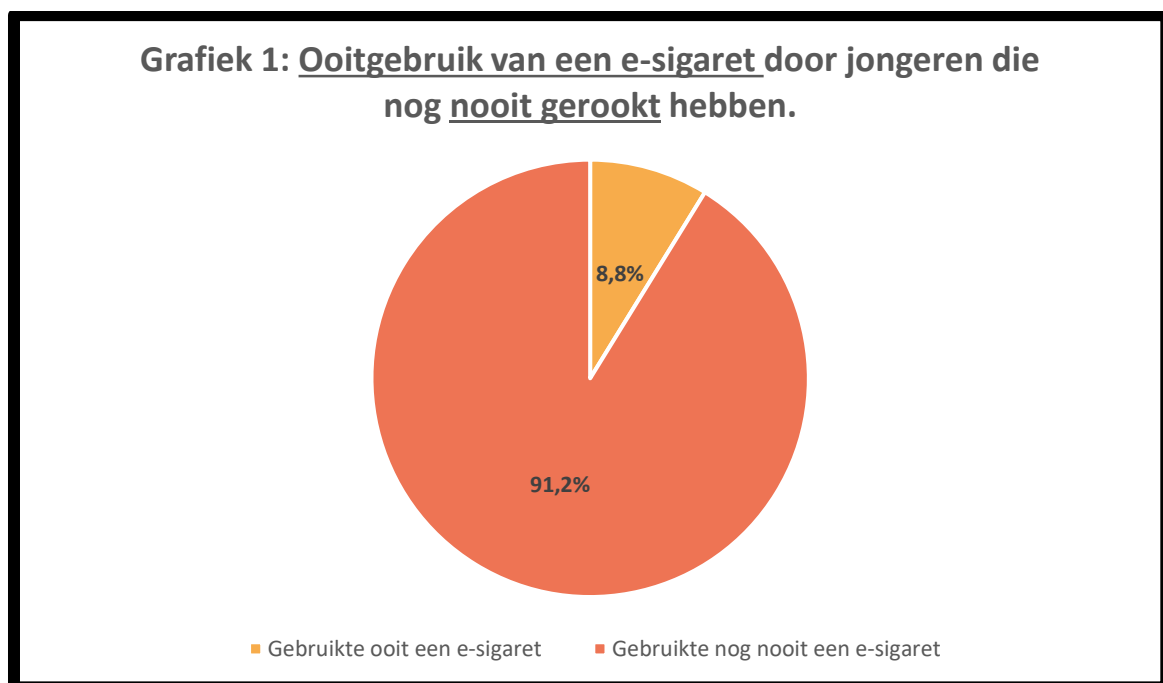
1. Het gebruik van een e-sigaret onder jongeren die nog nooit gerookt hebben, is laag
2. Het gebruik van een e-sigaret onder jongeren die nog nooit rookten, is tijdelijk of occasioneel
3. Jongeren die regelmatig vaperen, zijn vooral jongeren die roken of dit al eerder deden
4. E-sigaretgebruik door jongeren is sterk gelinkt aan het rookgedrag van hun ouders

Je leest er hieronder meer over.

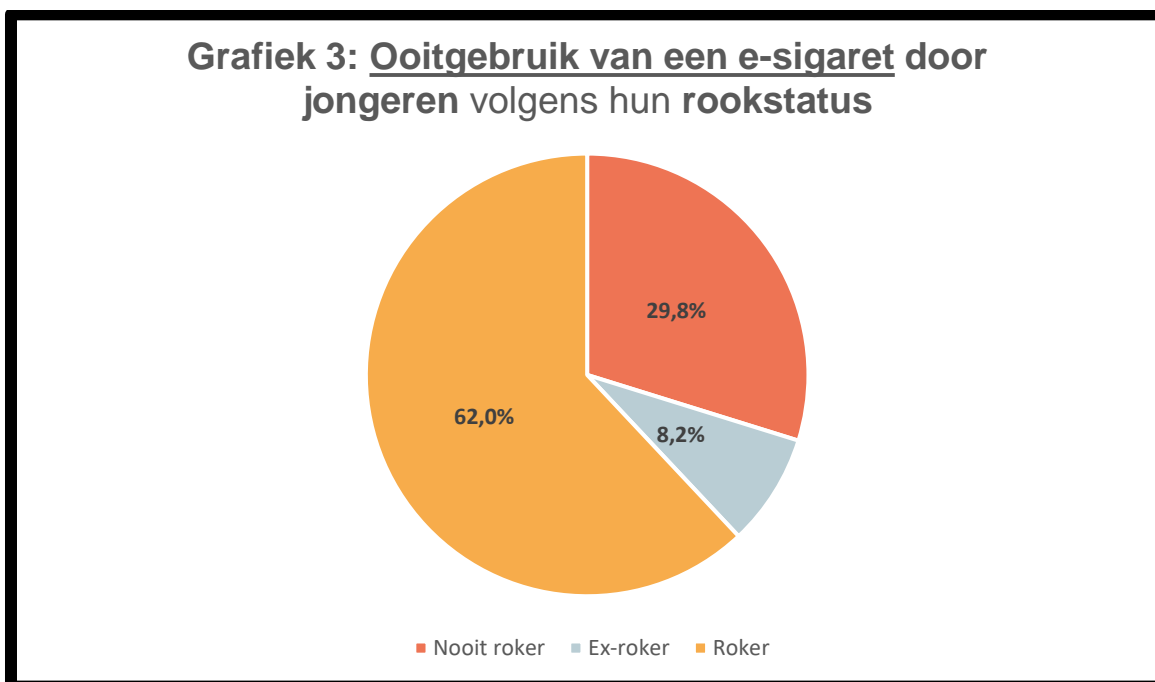
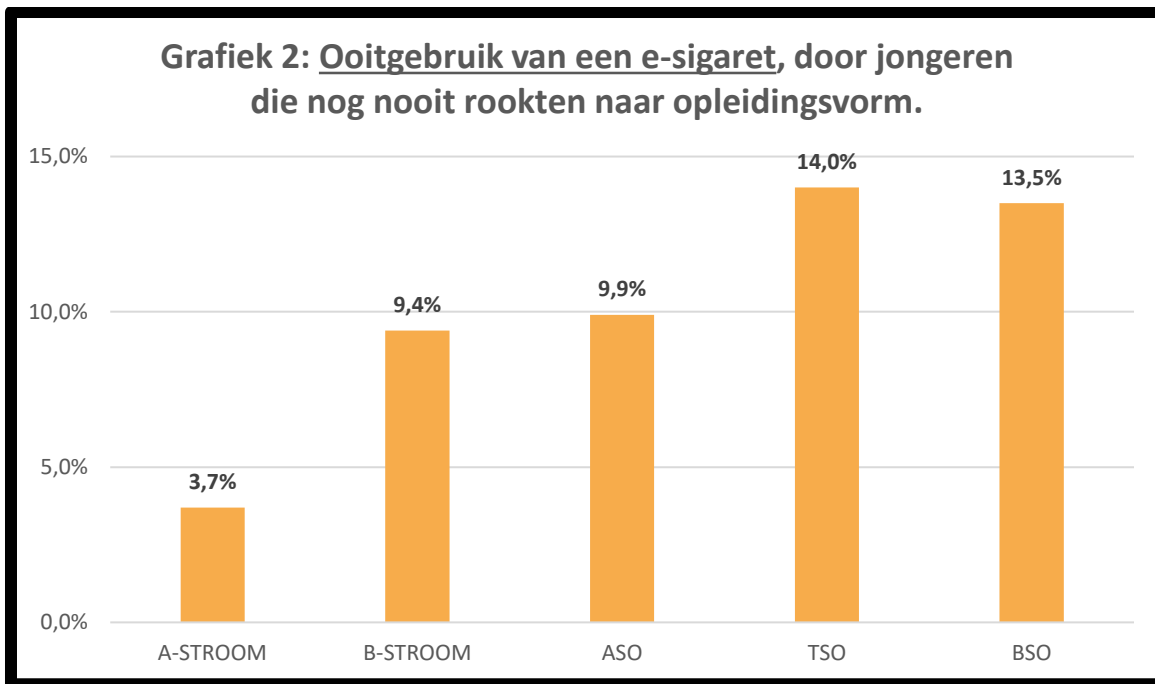
1. Het gebruik van een e-sigaret onder jongeren die nog nooit gerookt hebben, is laag

Jongeren die ooit, en in het afgelopen jaar, een e-sigaret gebruikten, vinden we voornamelijk terug in de B-stroom en vooral in de onderwijsvormen BSO en TSO. In die richtingen zitten ook meer rokers dan in de A-stroom en het ASO. De vraag is dan of het vooral (ex-)rokers zijn die (ook) naar de e-sigaret grijpen of dat het hier gaat over een andere groep jongeren, die eerder nog nooit tabak rookte en waarvoor de e-sigaret de eerste kennismaking met nicotine betekent. Om deze vraag te beantwoorden, analyseerden we de prevalentie van vaperen in verhouding tot de rookstatus van de jongeren.

Meer dan 9 op 10 (91,2%) jongeren die nog nooit een sigaret rookten, hebben ook nog nooit een e-sigaret gebruikt (zie grafiek 1).



In het TSO en BSO ligt dit aandeel iets lager en blijken er gemiddeld wel iets meer jongeren die nog nooit rookten al gevapet te hebben, respectievelijk 14% en 13,5% (zie grafiek 2). Anderzijds hebben bijna 8 op 10 (77,7%) (ex-)rokende jongeren al eens gevapet (zie grafiek 3).



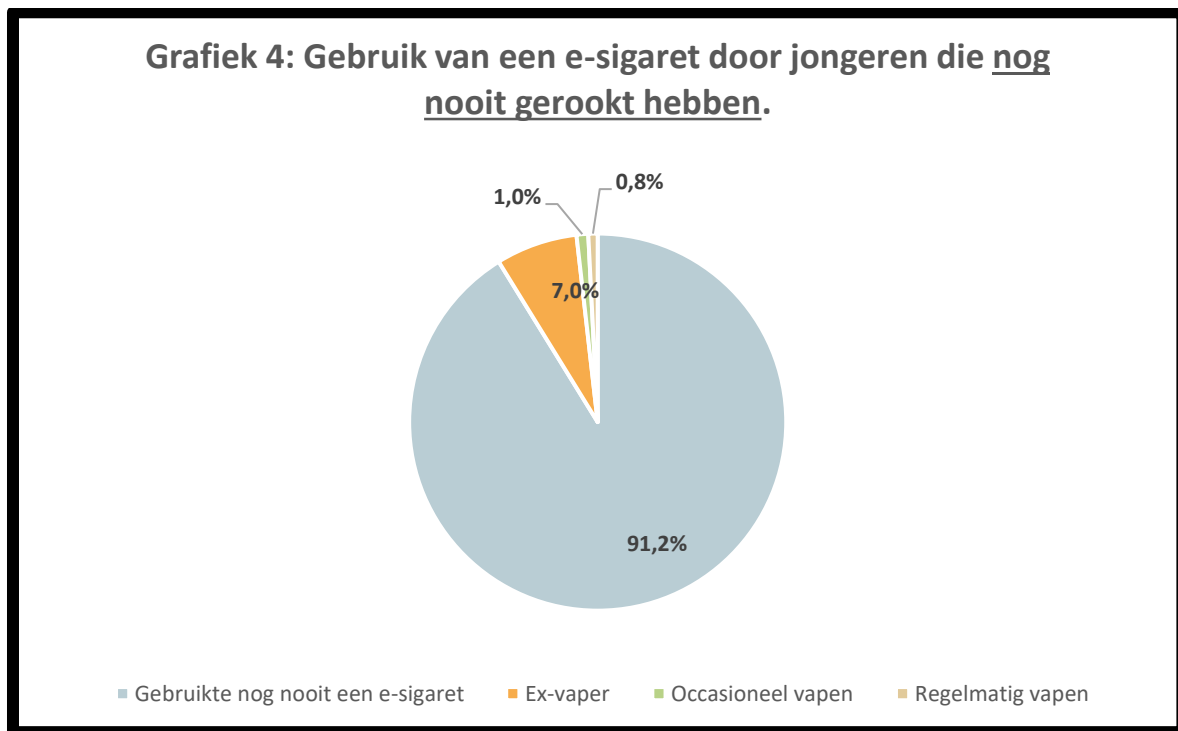
Als we het ooitgebruik van een e-sigaret opsplitsen naar rookstatus (zie grafiek 3), dan lijkt de problematiek van vaperen door jongeren die nooit rookten sterker. Bijna 3 op de 10 jongeren (29,8%) die ooit een e-sigaret gebruikten, hebben namelijk geen ervaring met het roken van tabak (en 7 op de 10 jongeren dus wel). Dit komt omdat bijna 8 op 10 jongeren nog nooit gerookt hebben. Het relatief kleine aandeel ooitgebruikers van een e-sigaret onder hen (8,8%) wordt hierdoor binnen de totale groep ooitgebruikers (eerdere rokers en niet-rokers) uitvergroot.

Daarnaast overschat dit cijfer het problematische gebruik van een e-sigaret door deze groep, namelijk het regelmatige vaperen. Omdat het ook jongeren die kortstondig vaperen en stopten en occasionele

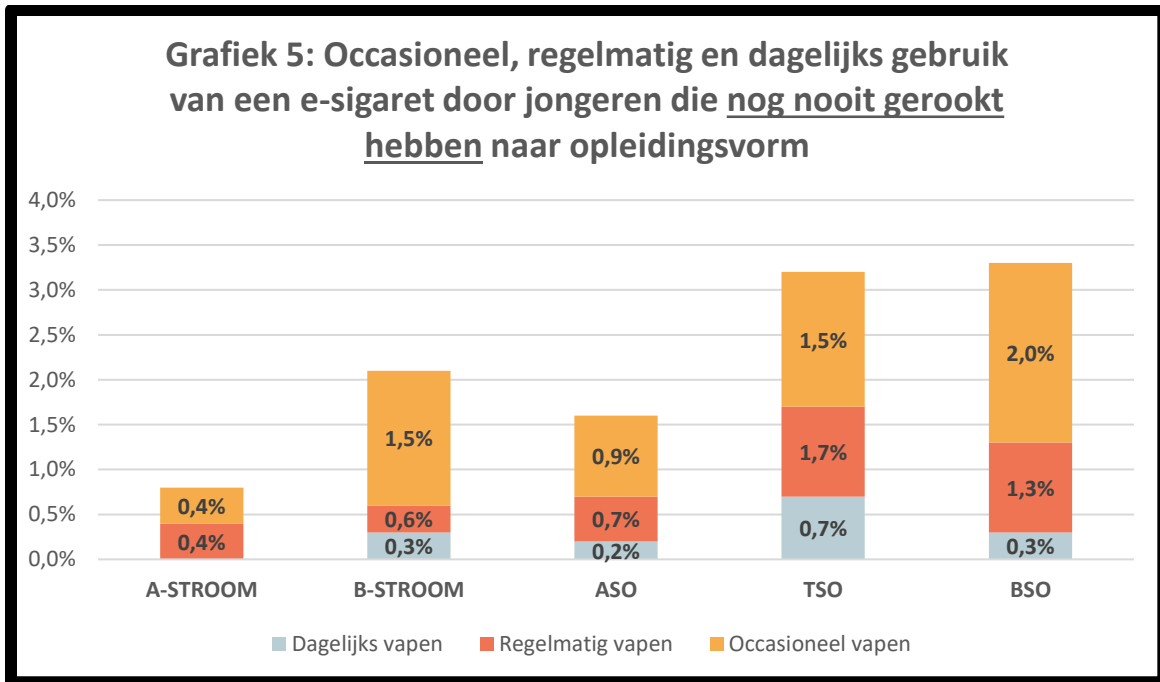
vapers – dus de jongeren die vooral experimenteren met vaperen - meetelt. Het is interessant om daarom de prevalentie in verhouding tot de rookstatus bij het regelmatige en dus meer problematische gebruik van de e-sigaret na te gaan (zie punt 3).

2. Het gebruik van een e-sigaret onder jongeren die nog nooit rookten, is tijdelijk of occasioneel

De meeste jongeren (78,9%) rookten nog nooit een sigaret (zie tabel 2). We vinden deze jongeren vooral terug in de eerste graad en in het ASO (zie rapport p. 23). Deze jongeren hebben ook amper ervaring met de e-sigaret (zie grafiek 1). Van de jongeren onder hen die wel al vapeden, deed de meerderheid dit kortstondig en stopte ermee in hetzelfde jaar dat ze ermee begonnen (zie grafiek 4). 1% van hen vaped occasioneel (zie grafiek 4). Met 0,8% is regelmatig gebruik van de e-sigaret onder hen laag (zie grafiek 4).

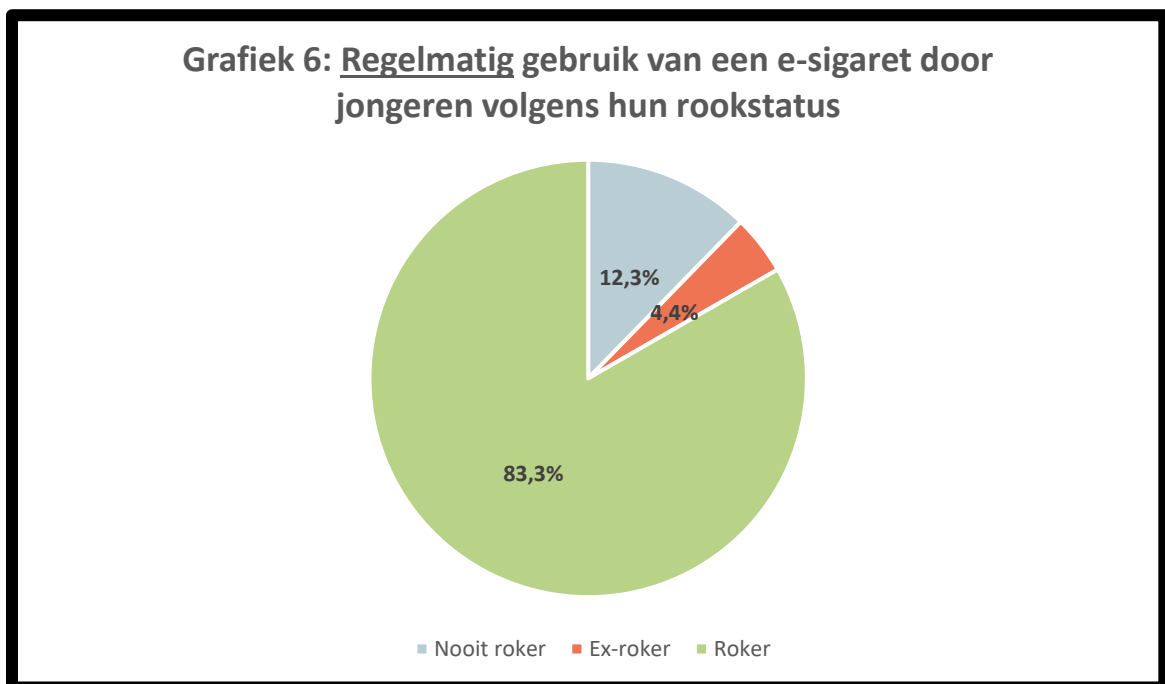


Ook bij de opsplitsing van de prevalentie naar opleidingsvorm (zie grafiek 5), blijken de weinige leerlingen die nooit rookten, maar wel vaperen, dit eerder occasioneel dan regelmatig te doen. Enkel in het TSO is het beeld omgekeerd. Het aandeel jongeren dat occasioneel of regelmatig een e-sigaret gebruikt, maar voordien nooit rookte, bedraagt in alle opleidingsvormen minder dan 3,5% (in de meeste beduidend lager). Het aandeel regelmatige e-sigaretgebruikers onder jongeren die nog nooit rookten, varieert van 0,4% tot maximum 1,7%, al naargelang de leeftijdsgroep en onderwijsvorm.



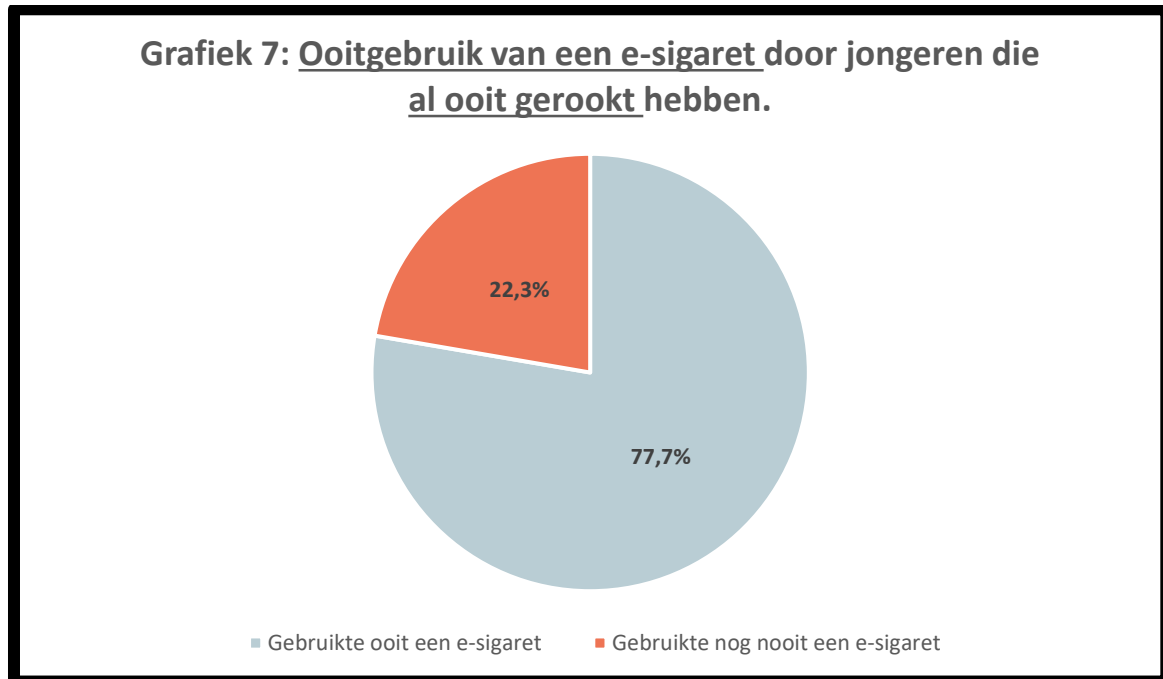
3. Jongeren die regelmatig vaperen, zijn vooral jongeren die roken of dit al eerder deden

Splitsten we de groep regelmatige e-sigaretgebruikers op naar rookstatus (zie grafiek 6) dan is, net zoals bij ooitgebruik (zie grafiek 3), de meerderheid (87,7%) van de jongeren die regelmatig een e-sigaret gebruikt een (ex-) roker. Iets meer dan 1 op 10 (12,3%) regelmatige e-sigaretgebruikers is een jongere die niet eerder gerookt heeft¹.

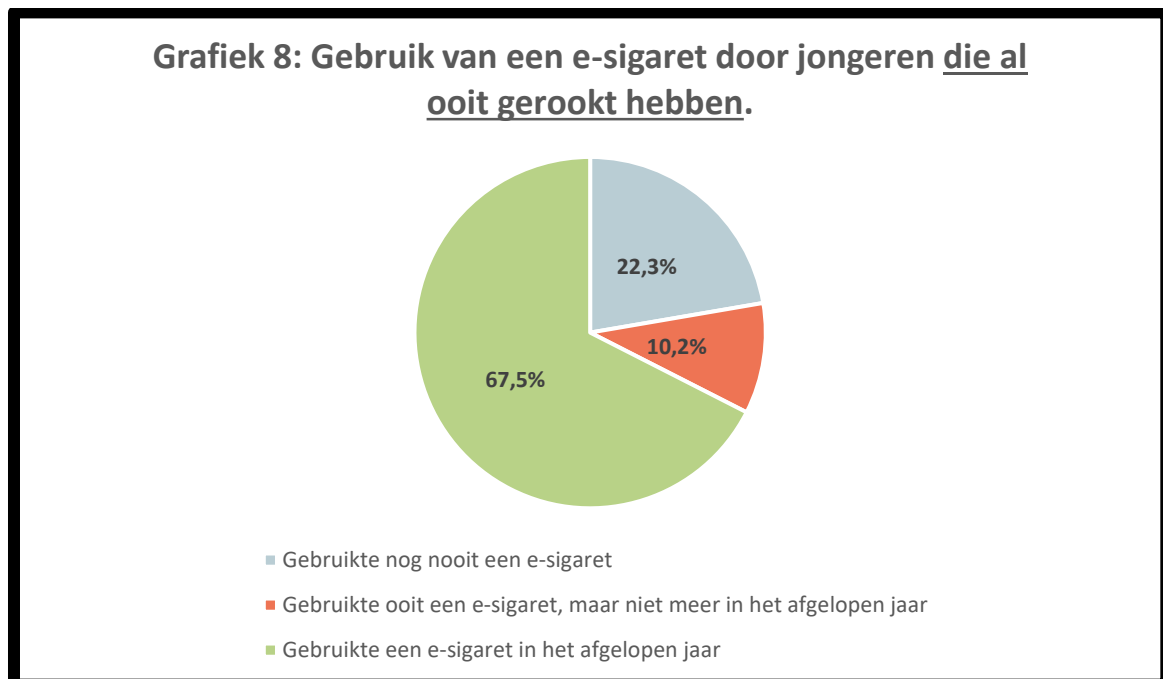


¹Deze weergave geeft een overschatting van de problematiek van regelmatig vaperen door jongeren die nooit rookten. Dit komt omdat bijna 8 op 10 jongeren nog nooit gerookt hebben. Het relatief kleine aandeel regelmatige gebruikers van een e-sigaret onder hen (0,8%) wordt hierdoor binnen de totale groep regelmatige gebruikers (eerdere rokers en niet-rokers) uitvergroet.

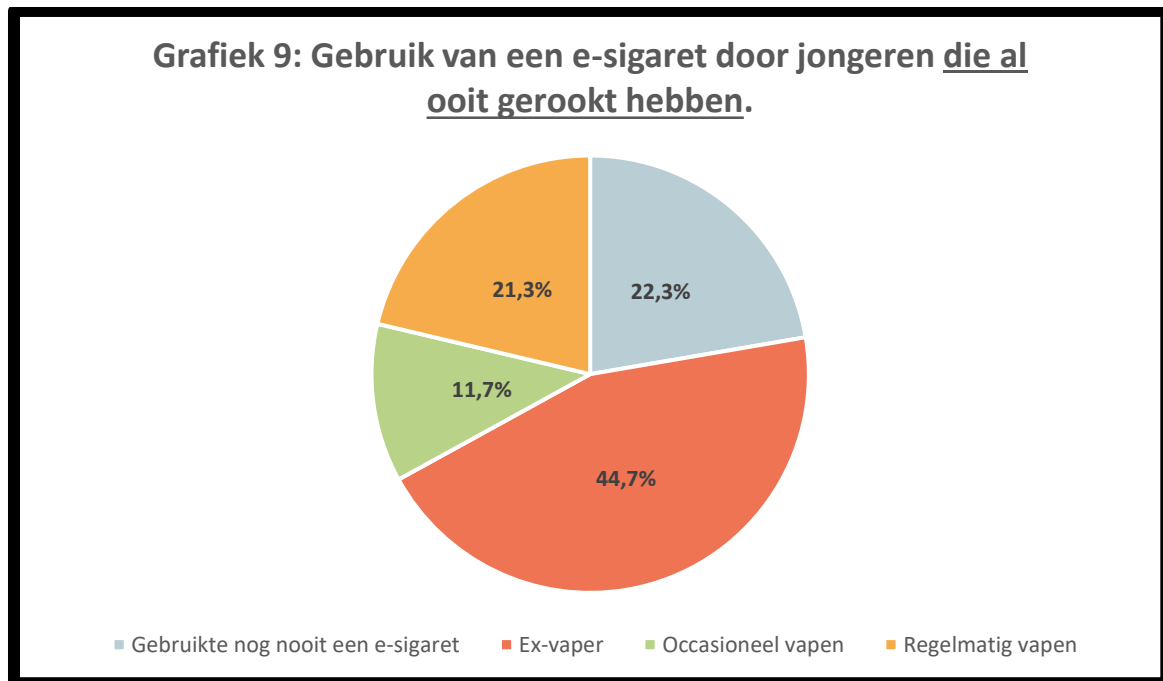
8 op 10 jongeren (77,7%) die al (minstens 1 keer) een sigaret rookten, hebben ook al (minstens 1 keer) gevapet (zie grafiek 7). Ook hier merken we een sterker verband in het TSO en het BSO, richtingen waar er gemiddeld ook meer jongeren roken dan in het ASO. Dit wordt nog duidelijker als we kijken naar de jongeren die regelmatig een e-sigaret gebruiken. Meer dan 9 op 10 (93,7%) jongeren uit het BSO die regelmatig vopen, zijn (ex-)rokers. In het TSO gaat het om 86,6%. In het ASO bedraagt het aandeel (ex-) rokers onder de jongeren die regelmatig vopen 83,5%.



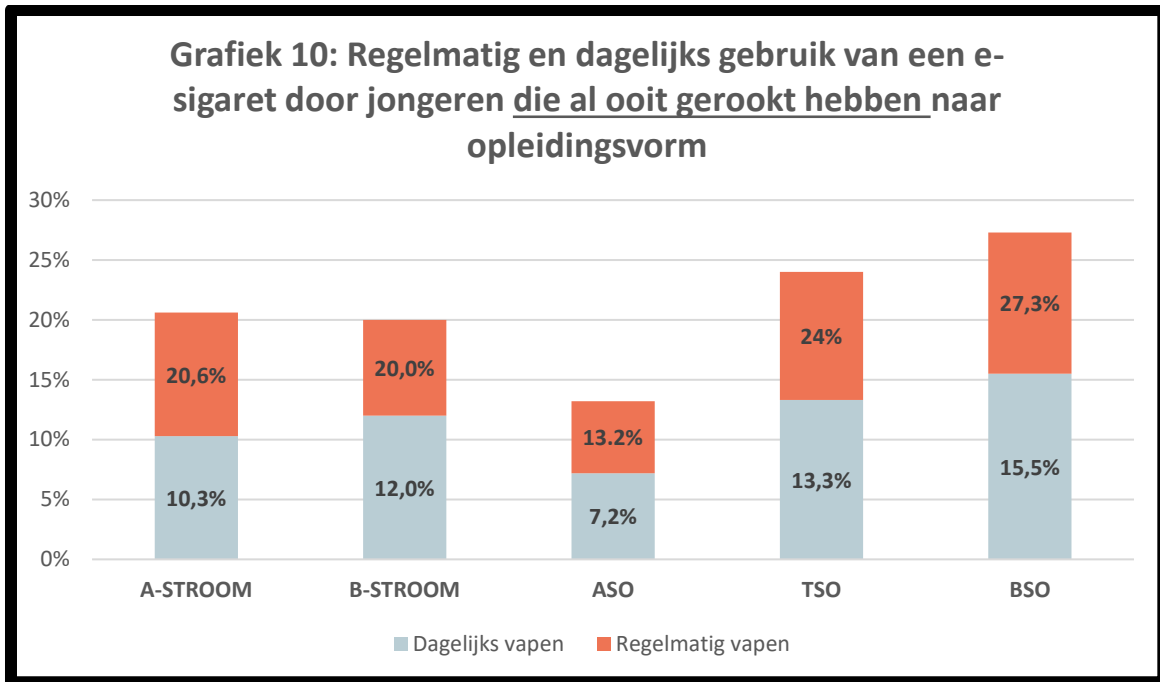
De meerderheid van de jongeren die ooit al een e-sigaret heeft gebruikt, geeft aan dit ook in het afgelopen jaar te hebben gedaan (zie grafiek 8).



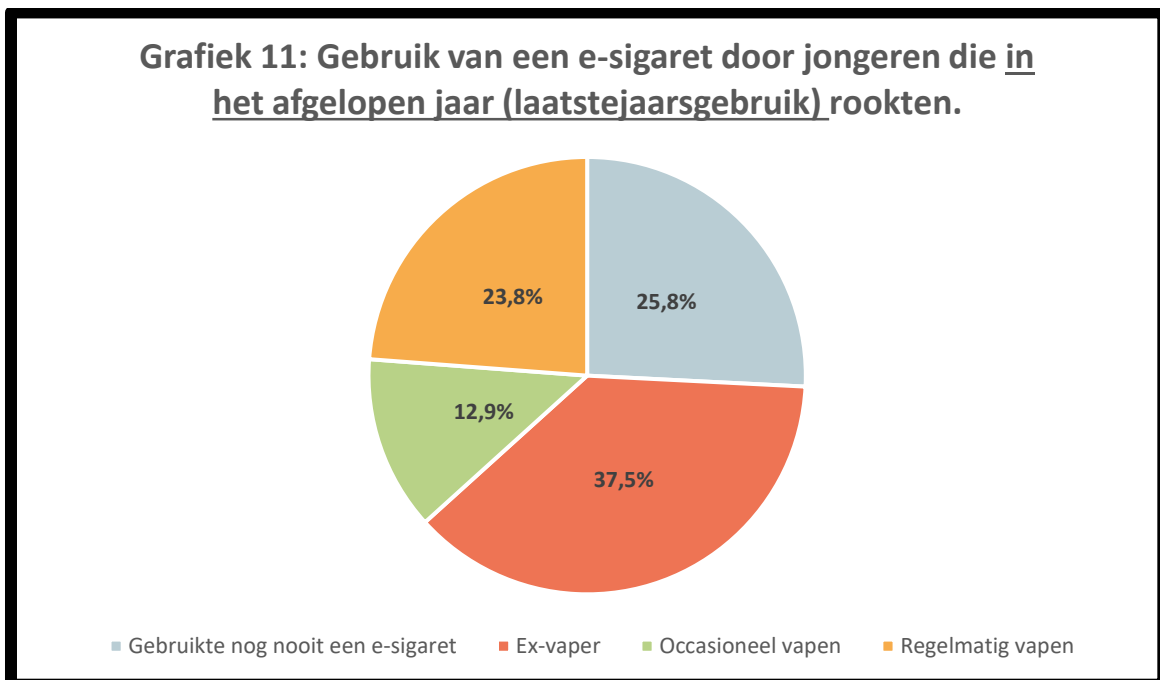
Maar hoe frequent gebruiken deze (ex-)rokende jongeren een e-sigaret? De meeste gebruikers stopten er mee in de afgelopen 12 maanden mee (34,5%) of al langer geleden (10,2%), maar onder de (ex-)rokers die blijven vaperen (33%), ligt het regelmatig gebruik wel bijna dubbel zo hoog als het occasionele gebruik (zie grafiek 9). 1 op de 5 jongeren (21,3%) die al eens een sigaret rookte, gebruikt regelmatig een e-sigaret. 11,8% vaped dagelijks. Hiermee is het aandeel regelmatige vapers bij (ex-)rokende jongeren maar liefst 26 keer hoger dan bij jongeren die nog nooit rookten (21,3% vs. 0,8% - zie grafiek 4)!



In de A- en B-stroom, het TSO en het BSO is de link tussen (eerder) tabaksgebruik en vaperen sterker (zie grafiek 10). In de A- en B-stroom zijn er relatief weinig jongeren die al ooit rookten, maar onder zij die wel al gerookt hebben, blijkt een aanzienlijk deel (ook) regelmatig te vaperen. In het TSO en BSO is de link niet verwonderlijk gezien de hogere prevalentie van tabaksgebruik in deze onderwijsvormen van de 2^e en 3^e graad. In het TSO gebruikt 24% van de jongeren die ooit al een sigaret rookten regelmatig een e-sigaret, 13,3% doet dit dagelijks. In het BSO gaat het over 27,3% regelmatige en 15,5% dagelijkse vapers onder de jongeren die ooit al rookten. Dubbel zoveel oitrokers uit het BSO in vergelijking met de oitrokers uit het ASO vaperen regelmatig (27,3% vs. 13,2%). Ten opzichte van de algemene prevalentie bij jongeren van regelmatig en dagelijks vaperen (5,1% en 2,7%), is de prevalentie onder jongeren die ooit al rookten in het TSO en BSO (bijna/meer dan) 5 keer hoger.

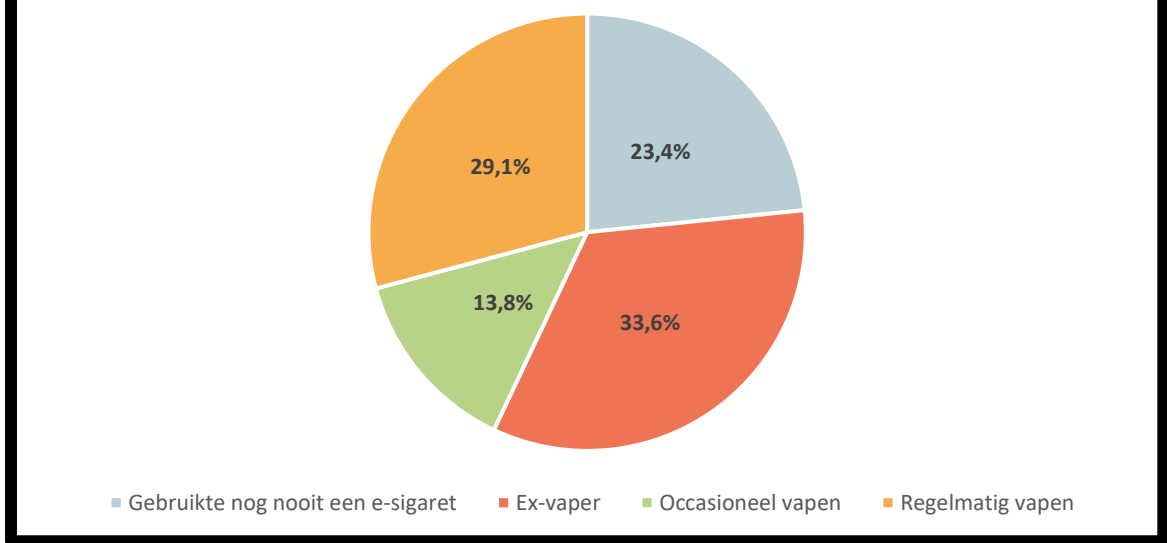


Als we kijken naar de jongeren die in het afgelopen jaar rookten, dan stijgt het aandeel onder hen dat regelmatig een e-sigaret gebruikt in vergelijking met de jongeren die ooit rookten (zie grafiek 11). Bijna 1 jongere op 4 die in het afgelopen jaar rookte, gebruikte regelmatig een e-sigaret. 13,2% deed dit dagelijks.



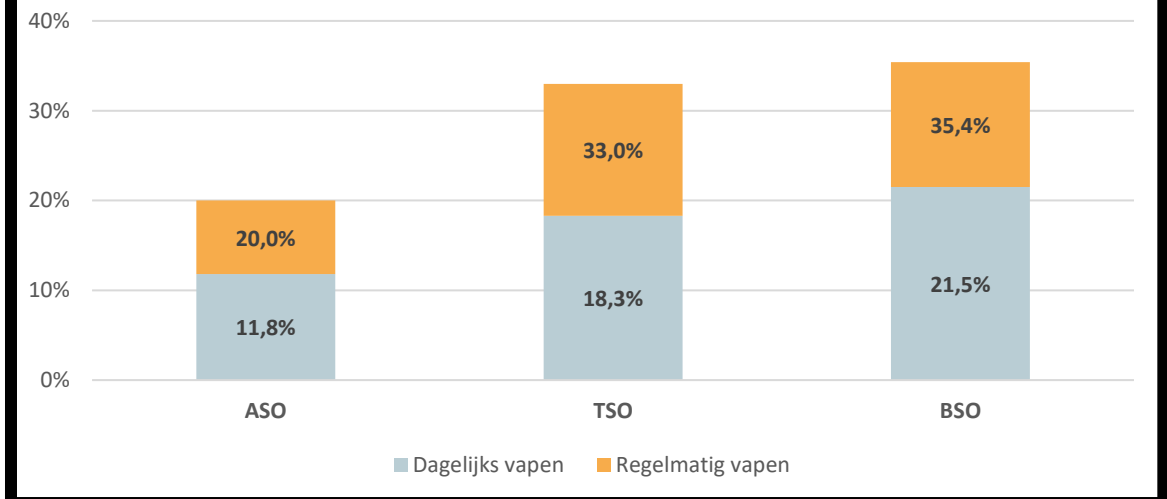
Kijken we naar de jongeren die in de afgelopen maand rookten, dan stijgt het aandeel regelmatige e-sigaretgebruikers nog verder door (zie grafiek 12). Bijna 1 op 3 onder hen vaperen op regelmatige basis.

Grafiek 12: Gebruik van een e-sigaret door jongeren die in de afgelopen maand rookten.



Ook hier zien we een sterker verband in het TSO en het BSO (zie grafiek 13). In het BSO gebruikt meer dan 20% van de maandelijkse rokers dagelijks een e-sigaret. Dit aandeel ligt bijna dubbel zo hoog als in het ASO.

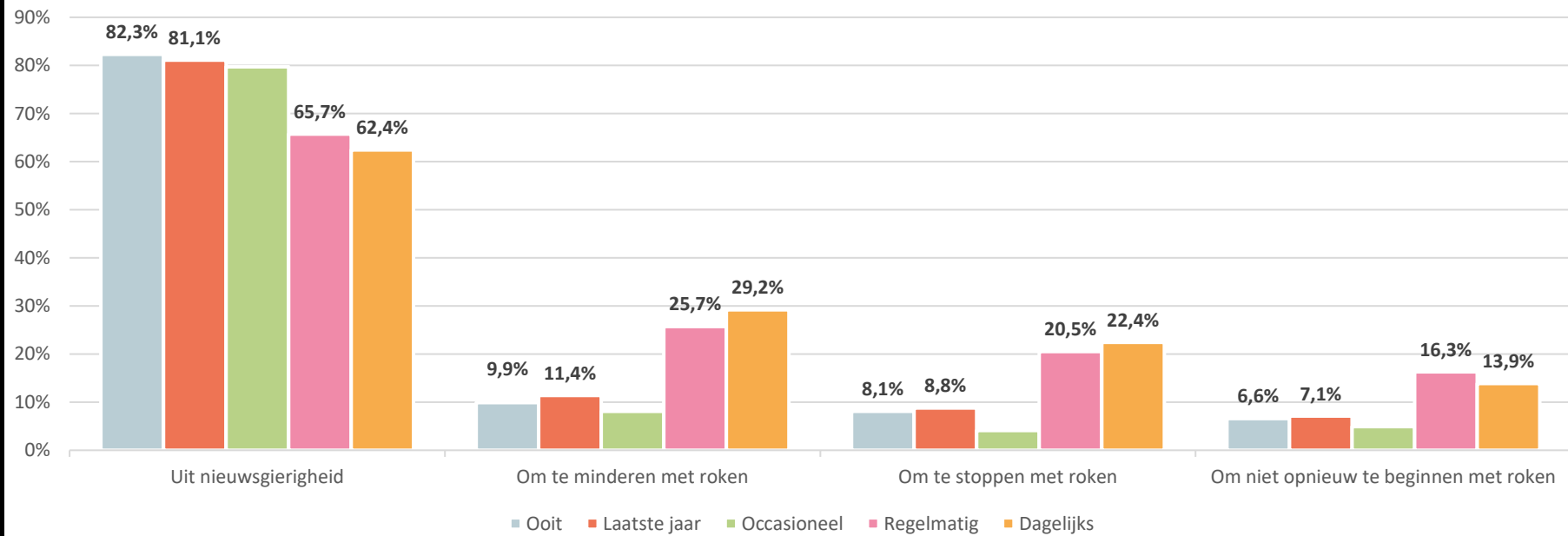
Grafiek 13: Regelmatig gebruik van een e-sigaret door jongeren die in de afgelopen maand rookten naar opleidingsvorm



Deze jongeren die regelmatig vaperen en gelijktijdig ook roken of gerookt hebben, doen dit minder dan de occasionele of kortstondige e-sigaretgebruikers vanuit nieuwsgierigheid. Bij hen spelen ook vaker motieven die gelinkt zijn aan hun (voormalig) rookgedrag (zie grafiek 14). Zo geeft 1 regelmatige e-

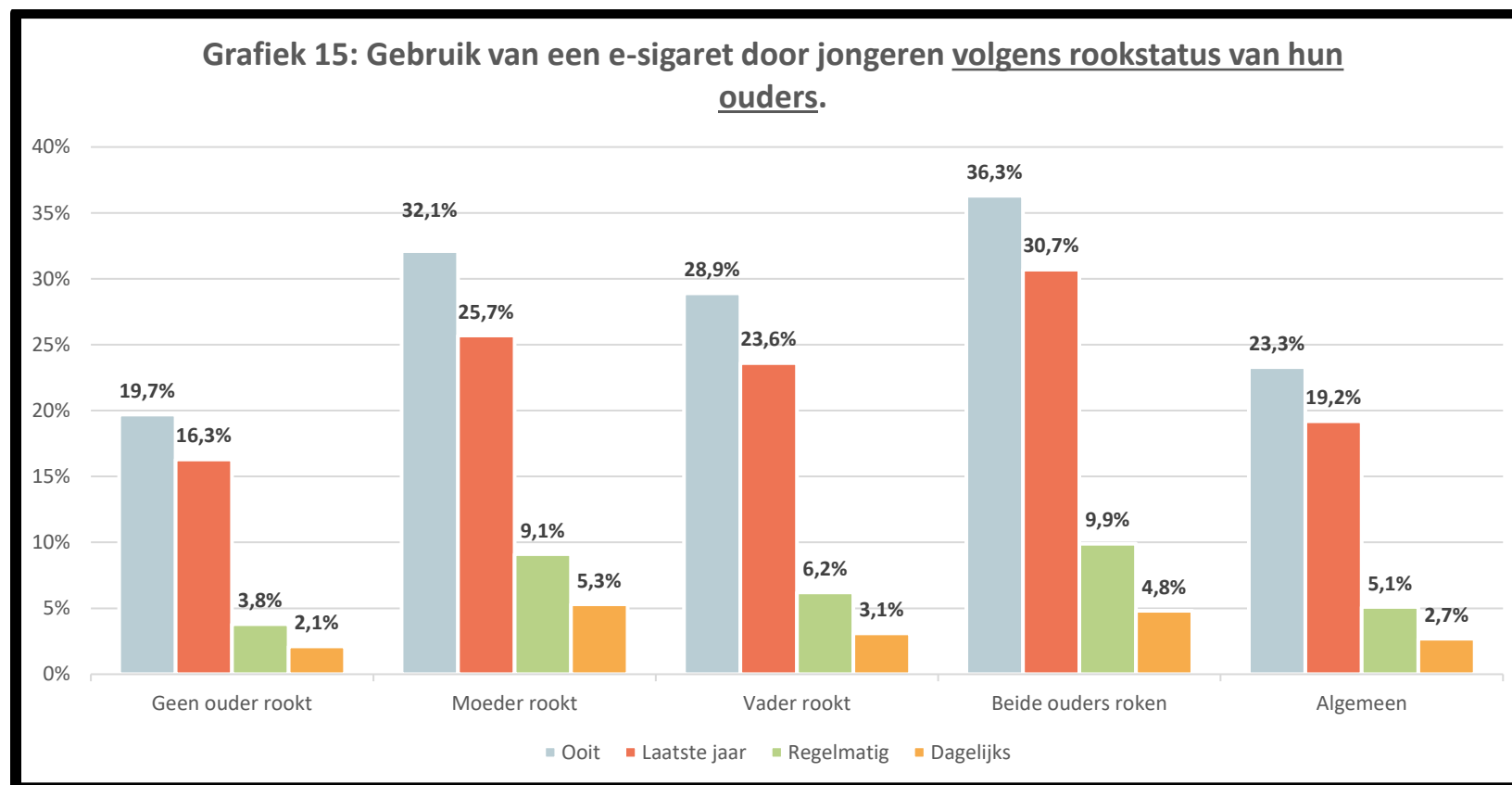
sigaretgebruiker op 4 aan te vopen om te minderen met roken. 1 regelmatige e-sigaretgebruiker op 5 vapet om te kunnen stoppen met roken en 1 op 6 doet dit om niet opnieuw te beginnen met roken. Bij de dagelijkse e-sigaretgebruikers spelen redenen in verband met minderen of stoppen met roken nog een grotere rol.

Grafiek 14: Redenen voor het gebruik van een e-sigaret.



4. E-sigaretgebruik door jongeren is sterk gelinkt aan het rookgedrag van hun ouders

Net zoals tabaksgebruik blijkt ook het gebruik van de e-sigaret door jongeren sterk verbonden aan het rookgedrag van hun ouders (zie grafiek 15). Het aandeel jongeren dat ooit, of in het voorgaande jaar, vapede, is bijna dubbel zo hoog bij jongeren van wie beide ouders roken dan bij jongeren waarvan geen ouder rookt. Het rookgedrag van de moeder is sterker gelinkt aan vaperen door jongeren dan het rookgedrag van de vader. Nog opvallender worden de verschillen als we kijken naar leerlingen die regelmatig vaperen: onder leerlingen waarvan beide ouders roken, zijn er meer dan 2,5 keer zoveel regelmatige vapers dan onder leerlingen waarvan geen ouder rookt.



5. Conclusies en discussie

De belangrijkste conclusies zijn:

- Jongeren die nog nooit gerookt hebben, gebruiken amper een e-sigaret. 91,2% van de jongeren die nog nooit rookten, heeft ook nog nooit gevapet. De prevalentie occasioneel en regelmatig vaperen door jongeren die nog niet eerder rookten, ligt zeer laag, respectievelijk 1% en 0,8%.
- Het zijn vooral jongeren die al gerookt hebben, die vaperen. 77,7% van de jongeren die al ooit rookten, heeft ook al ooit gevapet. Dit aandeel ligt bijna 9 keer hoger dan bij de jongeren die nog nooit rookten (8,8%). De meerderheid van deze jongeren vapede in het afgelopen jaar. Onder de (ex-)rokers die blijven vaperen, ligt het regelmatig gebruik dubbel zo hoog als het occasionele gebruik. 1 op de 5 jongeren die al eens een sigaret rookte, gebruikt regelmatig een e-sigaret. 11,8% vaped dagelijks. Hiermee is het aandeel regelmatige en dagelijkse vapers bij (ex-)rokende jongeren maar liefst 26 keer hoger dan bij jongeren die nog nooit rookten!
- De toename van vaperen bij jongeren is opmerkelijk en dient verder opgevolgd te worden. Toch is het belangrijk om aan te geven dat het meeste vapedrag kortstondig en experimenteel is en dat regelmatig vaperen vooral gebeurt door jongeren die roken of dit al deden in het verleden.
- Nieuwsgierigheid is de belangrijkste reden voor het gebruik van een e-sigaret. Bij regelmatig vapers spelen ook vaker motieven die gelinkt zijn aan hun (voormalig) rookgedrag, zoals minderen of stoppen met roken of vermijden dat men er opnieuw mee begint.
- Jongeren met ouders die roken proberen vaker een e-sigaret en hebben een grotere kans om regelmatig te vaperen. Het rookgedrag van de moeder is sterker gelinkt aan vaperen door jongeren dan het rookgedrag van de vader. Als beide ouders roken is het effect echter het sterkst.

Deze extra analyse toont aan dat jongerengebruik een genuanceerd verhaal is, waarbij 2 parameters zeer belangrijk zijn: frequentie van gebruik (experimenteren, regelmatig gebruik, ...) en de samenhang met (vaak voorafgaand) roken. Vaperen en vooral het regelmatige – en dus problematische – vaperen, gebeurt vooral door die jongeren die roken of dit al eerder deden. Dit werpt een ander licht op de vaak aangehaalde cijfers.

Alle jongeren vermijden beter de stof nicotine, maar de huidige cijfers tonen aan dat een grote groep dit ook effectief doet. Jongeren die wel roken en vaperen, zijn vaak dezelfde groep. Gemeenschappelijke risicofactoren liggen vermoedelijk aan de basis van beide. Zo stellen we een sterke invloed vast van het rookgedrag van de ouders. Mogelijk speelt ook het vapedrag van peers een rol.

Bij het beperken van de risico's van vaperen voor jongeren dient preventie zich te richten naar specifieke groepen jongeren. Zijn belangrijk om op in te zetten:

- Het terugdringen van regelmatig vaperen bij groepen jongeren die dit vandaag doen of er vatbaarder voor zijn, vooral dus jongeren die roken of dit al eerder deden en die zich vooral situeren bij de 17-18-jarigen en in het TSO en BSO.

- Vermijden dat het aandeel jongeren dat nog nooit rookte, begint met vaperen en dit regelmatig gaat doen. Maar vandaag gebeurt dit dus amper, zoals deze extra analyse aantoont.

De prioritaire aandacht moet gaan naar de eerste groep: de jongeren die regelmatig vaperen én roken en wellicht nog ander risicogedrag stellen, dat bovendien samenhangt met omgevingsfactoren (zoals het rookgedrag van de ouders). Preventie gericht op deze groep vereist meer inspanning en kan alleen gebeuren vanuit (meer) inzicht in de complexiteit van het gestelde risicogedrag.

Als het over het beperken van de risico's van vaperen voor jongeren gaat, dan kan vooral ingezet worden op deze maatregelen:

- Toegang tot e-sigaretten voor jongeren bemoeilijken:
 - Het invoeren van een taks op wegwerp e-sigaretten (in afwachting van het verbod dat aangekondigd werd)
 - Strengere leeftijdsverificatie: het invoeren van verplichte leeftijdscontrole in de verkooppunten en het sanctioneren van overtredingen
 - Betere opvolging van het online verkoopverbod en sanctioneren bij overtreding
 - Strikter reguleren hoe en waar e-sigaretten kunnen gekocht worden
- De aantrekkelijkheid van e-sigaretten voor jongeren verminderen:
 - Invoeren van sobere verpakkingen die minder aantrekkelijk zijn voor minderjarigen, met o.a. een verbod op gebruik van felle kleuren, cartoonfiguurtjes, namen zoals 'gummy bear', gebruik van lichtjes ... Dus het gebruik van sobere tinten en kleurelementen op beperkte plaatsen van de verpakking.
 - Het beperken van de beschikbare smaakjes (de wildgroei aan smaakjes strikter reguleren)
 - Betere monitoring en controle van promotie- en marketing(kanalen) waarmee jongeren in aanraking komen, zoals marketing via influencers en sociale mediakanalen als TikTok, Instagram, Snapchat, etc. In het bijzonder ook optreden bij marketing die vaperen framet als deel van de jeugdcultuur.
- Jongeren op maat informeren over de risico's en hen kritische zin bijbrengen over vaperen (via scholen, in campagnes)

Deze beleidsmaatregelen om niet-rokende jongeren en jongvolwassenen te beschermen tegen de risico's van nicotinegebruik brengen de opportuniteiten van de e-sigaret voor volwassen rokers amper of niet in het gedrang.

Voor Gezond Leven is het immers belangrijk dat het beleid niet alleen jongeren beschermt tegen de risico's, maar in dit debat ook naar de volwassen rokers kijkt. De opportuniteiten van de e-sigaret voor deze groep – duidelijk weergegeven in een kernboodschap van het recente advies van de Hoge Gezondheidsraad: beter alternatief voor roken en rookstopmiddel – moeten erkend worden. Dat betekent dat er in beleidsmaatregelen een evenwicht moet worden nagestreefd worden tussen het beschermen van minderjarigen en het erkennen van de voordelen voor volwassen rokers.

Wat die laatste betreft:

Het beleid om de e-sigaret te reguleren moet rekening houden met het substantieel lagere risico van de e-sigaret in vergelijking met gerookte tabak. Het moet risicogerelateerd zijn en dus rekening houden met het 'continuum of risk' – het onderscheid tussen nicotineproducten met een hoog risico (gerookte tabak) en nicotineproducten met een aanzienlijk lager risico (e-sigaret). De grootste klemtoon moet blijven liggen op de strijd tegen gerookte tabak. Die heeft absolute prioriteit.

Dat betekent onder meer: e-sigaretten moeten voldoende toegankelijk zijn/blijven voor rokers in voldoende laagdrempelige verkooppunten. Ze moeten daar zichtbaar aanwezig zijn, zodat rokers ook echt met dit betere alternatief en rookstopmiddel kunnen kennismaken (nudging). De bestaande misperceptie van de e-sigaret bij de roker moet dringend gecorrigeerd worden en dit via diverse kanalen (zie ook de desbetreffende oproep op meerdere plaatsen in het advies van de Hoge Gezondheidsraad). Vandaag denkt 2 op 3 Belgische rokers foutief dat e-sigaretten minstens even schadelijk zijn als klassieke tabakssigaretten.

Meer weten? <https://www.gezondleven.be/themas/tabak/e-sigaret/visie-e-sigaret-gezond-leven>