

# Feiten e

## De onschadelijke e-sigaret bestaat niet

Exotische smaakjes, weinig of geen nicotine en geen teer: zo werd de e-sigaret geïntroduceerd als minder gevaarlijk alternatief voor roken. Maar niets is minder waar. Verslavingsarts Marieke Helmus van Pharos en Jacqueline Krouwel, senior preventiewerker Jeugd bij Jellinek, zetten feiten en fabels op een rij.

TEKST: NAOMI VAN ESSCHOTEN | ILLUSTRATIES: MOON ILLUSTRATIES



# n fabels

## **Feit:** Nicotine is enorm verslavend

'In een e-sigaret komen geen koolmonoxide en teer vrij, zoals bij een tabakssigaret,' vertelt verslavingsarts Marieke Helmus. Na elf jaar ervaring bij Jellinek maakte ze begin 2019 de overstap naar kenniscentrum Pharos, om kwetsbare groepen te helpen om niet te gaan roken of ermee te stoppen. 'Maar een e-sigaret bevat meestal wel nicotine, een heel verslavende stof. Nicotine geeft heel snel effect op het dopaminesysteem: binnen zeven tot tien seconden. Dat maakt het nog verslavender dan heroïne. Als je dat rookt, bereikt het in zo'n twaalf seconden de hersenen.'

## **Fabel:** Een nicotineverslaving is niet schadelijk

'Absoluut onjuist,' reageert Helmus. 'Nicotine is niet kankerverwekkend, maar bevordert wel snellere tumorgroei en uitzaaiingen en geeft een verhoogde bloeddruk en hartslag. Bovendien leidt het tot epigenetische veranderingen die met name het puberbrein gevoeliger maken voor verslaving, en zo waarschijnlijk ook voor middelen als cannabis en tabak. En hoe jonger je begint, hoe verslavender nicotine werkt in de hersenen.'

## **Feit:** E-sigaretten zijn anders dan shishapennen en shisha roken

'Het is belangrijk om de verschillende producten, merken en werkingsmechanismen te kennen,' vindt Helmus. 'Google eens en er gaat een wereld open. Schaf ook wat pennen aan, zodat je het gesprek in de spreekkamer kunt versterken. Zo verdamp je bij een e-sigaret vloeistoffen en nicotine. Een shishapen is een e-sigaret met een smaakje die meestal geen nicotine bevat. Maar af en toe ineens wel. Shishapennen zijn dus niet zo onschuldig als ze lijken en kunnen net zo goed aanzetten tot roken.'

'Shisha of waterpijp roken is weer iets anders en een echte poort naar ziekte,' vult Jacqueline Krouwel van Jellinek aan. 'Wij zien in sommige wijken 12- of 13-jarigen al de shisha

lounge ingaan, of pubers die op vakantie in Turkije shisha mogen roken. Het lijkt waterdamp, maar ondertussen krijg je in een uur 124 keer zoveel rook binnen als tijdens het roken van een sigaret. Door verbranding van de kooltjes waarmee de waterpijp wordt verhit, komen naast extra koolmonoxide ook nog kankerverwekkende stoffen en zware metalen vrij, zoals chroom en lood.'

## **Fabel:** De e-sigaret helpt om van tabaksverslaving af te komen

'Het idee is om de nicotine te triteren naar nul,' vertelt Helmus. 'Dat kan, maar in de praktijk gebeurt dat bij jongeren bijna nooit. We zien eerder dat jongeren ongemerkt steeds meer nicotine dampen omdat het zo gemakkelijk gaat. De smaakjes maskeren de heftige sensatie van nicotine en zo went de puber er makkelijk aan. In sommige e-sigaretten, zoals bij die van het merk Juul, ligt het nicotinegehalte zelfs veel hoger dan in gewone sigaretten. Officieel zijn dit soort hoge nicotinegehalten in Nederland verboden, maar deze e-sigaret en vergelijkbare alternatieven zijn gewoon te koop. Omdat nicotine de eetlust remt, is dat nog een extra gevaar: jongeren vertellen elkaar dat je daardoor afvalt en de smaakjes helpen tegen het hongergevoel. Ondertussen went de puber zo aan de verslavende stof. Soms gaan jongeren naast de e-sigaret ook tabak roken en vormt de e-sigaret vooral een opstap.'

## **Feit:** Het beste is om niet te beginnen

'Dat is zo, maar om dat voor elkaar te krijgen moet je ook de ouders betrekken,' vertelt Krouwel. 'Soms hebben ze geen idee hoe schadelijk bepaalde producten zijn. Wij organiseren daarom ouderavonden op het mbo, op middelbare scholen en in de jeugd- en pleegzorg waar meerdere onderwerpen – bijvoorbeeld gamen en cannabis – aan de orde komen. Daarin leggen we uit dat er geen gezonde vervangers bestaan voor tabak.' Helmus: 'Behalve genetische gevoeligheid voor verslaving

## NVK: Verbied de e-sigaret

De NVK pleit voor een totaalverbod op de e-sigaret, omdat:

- de e-sigaret jongeren verleidt om te starten met dampen en daarmee het risico op nicotineverslaving vergroot;
- de derde generatie e-sigaret hogere concentraties nicotine bevat waardoor de verslaving kan toenemen;
- de gezondheidseffecten van de toevoegingen in de e-sigaret leiden tot ernstige longbeelden die leiden tot opnames, ook op de intensive care, en overlijden;
- de langetermijneffecten van de e-sigaret onbekend zijn.

speelt omgevingsinteractie een grote rol. Het is vaak niet een of/of-kwestie, maar een en/en-situatie. Zo stijgt de kans dat het kind gaat roken als een van de ouders rookt. Roken beide ouders, dan neemt die kans nog verder toe. Ook een lagere sociaaleconomische status en een licht-verstandelijke beperking zijn risicofactoren. De uitdaging is dus om ervoor te zorgen dat jongeren niet gaan experimenteren. En dat is lastig, want e-sigaretten zijn goed verkrijgbaar, online is een leeftijdscontrole vaak eenvoudig te omzeilen en twee derde begint op het schoolplein via een vriend.'

### **Fabel:** E-sigaretten zijn veel minder schadelijk dan tabakssigaretten

'E-sigaretten leken aanvankelijk minder schadelijk dan een gewone sigaret,' legt Helmus uit. 'Maar als je nog niet rookt is een e-sigaret ook schadelijk. Door de verslavende werking van nicotine, maar ook door de andere stoffen die erin zitten: glycerol kan leiden tot voorstadia van kanker, nitrosamines zijn kankerverwekkend en propyleen leidt tot luchtwegaandoeningen. De eerste zeer ernstige longbeelden bij kinderen zijn bekend. We hoeven dus niet op wetenschappelijk onderzoek naar langetermijneffecten op longen en luchtwegen te wachten om te weten dat vaperen niet zo onschuldig is als de damp uit de fluitketel. Vergeet ook niet dat er een miljardenindustrie achter zit.'

### **Feit:** Voorlichting kan ook aanzetten tot experimenteren

'Bij roken en alcohol hebben we succes met massamediale campagnes, want het gebruik is hoog. Bij de e-sigaret is dat anders: het zijn selectieve populaties, zeker voor de shishapen en shisharoken,' vertelt Krouwel. 'Veel kinderen hebben er nog nooit van gehoord. Dan is het de afweging: in hoeverre maken we ze nieuwsgierig als we voorlichting geven? Daarom kiezen we bij Jellinek ervoor om selectief voor te lichten. Bijvoorbeeld groepen die betraapt zijn met blowen, op mbo's en scholen voor speciaal onderwijs waar veel gerookt wordt of een klas met hoog-risicogedrag. We werken ook met peer educators. Jongeren die jongeren aanspreken in hun eigen taal en met wie ze ook in discussie kunnen gaan. Dan komt de boodschap beter aan.'

### **Fabel:** kinderartsen kunnen niet veel doen om pubers te laten stoppen

'Kinderartsen kunnen juist bij uitstek degene zijn die hen aanspreekt,' vindt Jacqueline Krouwel. 'De witte jas wekt toch ontzag en zij zien het kind met de ouders. Kinderartsen kunnen voorlichting geven over wat e-roken doet met de gezondheid en de al bestaande aandoening, en kunnen ook de ouders vertellen wat er moet veranderen voor een gezonde leefomgeving: van zelf stoppen met roken, tot niet binnen roken, tot uitleg over meerroken. Dat mag

---

Marieke Helmus

**'Vergeet ook niet dat er een miljardenindustrie achter zit'**

Jacqueline Krouwel

# ‘Bij shisha roken krijg je in één uur 124 keer zoveel rook binnen als tijdens het roken van een sigaret’

heel concreet: vergeet niet dat 36 procent van Nederland beperkte gezondheidsvaardigheden heeft. Dan knikken ouders wel als je het over “tweede- of derdehandsrook” hebt, maar hebben ze geen idee wat je bedoelt.’

Vanuit Pharos wijst Marieke Helmus ook op mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden, een lage sociaaleconomische status en migranten. ‘Ga juist met hen het gesprek aan, want bij hen is de kennis lager, zijn er vaak veel onderliggende problemen en is roken soms de norm. Willen we zorgen dat alle kinderen een gelijke kans hebben op een rook- en dampvrij leven, dan is juist het gesprek met die groep enorm belangrijk.’

Tot slot is het gesprek aangaan met de puber het meest zinvol. ‘Ze komen voor een ziekte als astma, diabetes of Crohn. Leg ze uit dat jij ze de beste behandeling wilt geven om zo prettig mogelijk door het leven te gaan, maar dat je verwacht dat zij ook een inspanning leveren door rook- en dampvrij door het leven te gaan. Door te vragen waar ze tegenaan lopen – bijvoorbeeld de druk van vrienden – kun je veel bereiken. Motiveer ze om het anders te doen dan hun leeftijdsgenoten. Vraag of ze echt slaaf willen zijn van de nicotine of liever de baas over hun hersenen. Door ze zelf de regie te geven, boek je vaak succes.’ ●

## De NVK in actie tegen (e-)roken

Vanuit de NVK-commissie NoSmoKind! stimuleren kinderlongarts Noor Rijkers en enkele collega's om met ouders in gesprek te gaan over hun rookgedrag. Daarnaast is de NVK lid van de Alliantie Nederland Rookvrij, die als een van haar doelen heeft gesteld dat elk kind de kans moet krijgen om rookvrij op te groeien. Dit gebeurt aan de hand van de campagne Rookvrije Generatie. De Taskforce Rookvrije Start werkt hieraan mee. De Taskforce is een samenwerking tussen negen beroepsverenigingen in de (geboorte)zorg, waaronder de NVK. Samen met VWS, ZonMW, CPZ en het Trimbos-instituut stimuleert de Taskforce zorgprofessionals om stoppen met roken met (aanstaande) ouders bespreekbaar te maken.

## Zelf in actie komen?

De Taskforce Rookvrij opgroeien biedt een e-learning met video's, beeldverhalen en korte oefeningen om de gespreksvoering te oefenen. Daarnaast is er van Pharos een verdiepende geaccrediteerde training te vinden via: <https://www.pharos.nl> > training > Coaching van mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden bij het stoppen met roken. Tot slot heeft het Trimbos Instituut in januari een nieuwe factsheet over e-roken uitgebracht.