



E-sigaretten en niet-brandende/rookvrije tabaksproducten

Producten die nicotine bevatten, zoals e-sigaretten en niet-brandende tabaksproducten (HNB's) worden steeds populairder als een alternatief voor sigaretten.

Deze informatiebrochure behandelt de verschillende verkrijgbare producten en laat zien of het gebruik van deze producten veilig is voor de longen.

E-sigaretten



Een e-sigaret is een apparaatje dat op batterijen werkt en waarmee de gebruiker nicotine kan inhaleren via de damp die ontstaat. Dit soort apparaten worden in het Engels ook wel aangeduid als 'Electronic Nicotine Delivery Systems (ENDS)'. In het Nederlands wordt 'elektronische dampwaar' gebruikt als term. Hieronder vallen ook apparaten zoals vapes, e-hookah's, e-pijpen en e-sigaren. Bij dergelijke apparaten wordt een vloeistof opgewarmd zodat

er damp ontstaat die de gebruiker vervolgens inhaleert. Dit wordt ook wel 'vapen' genoemd. Hoewel de damp lijkt op stoom, bevat deze geen water. De vloeistof bestaat uit stoffen zoals propyleenglycol en/of glycerine. Vaak kan er gekozen worden uit verschillende smaken en nicotinehoeveelheden. In tegenstelling tot traditionele sigaretten, bevatten deze apparaten geen tabak.

Hoe veilig zijn e-sigaretten?

Onderzoek naar de veiligheid van e-sigaretten is lastig uit te voeren vanwege de verschillende apparaten en de manier waarop mensen deze gebruiken. E-sigaretten veranderen ook constant, met veel nieuwe apparaten die op de markt komen; er zijn inmiddels honderden merken en duizenden smaken verkrijgbaar. Aangezien de producten relatief nieuw zijn, bestaan er nog geen langlopende onderzoeken naar de effecten van e-sigaretten op het leven van een persoon. Het kan 30 tot 50 jaar duren voordat roken leidt tot ziektes. E-sigaretten zijn nog maar in omloop sinds het begin van de jaren 2000. Hierdoor weten we nog niets over de veiligheid van de producten op de lange termijn.

Er zijn wel veel studies die hebben gekeken naar de gezondheidssimpact van e-sigaretten op de korte termijn. Deze onderzoeken hebben aangetoond dat er giftige en

kankerverwekkende stoffen voorkomen in de damp van e-sigaretten. Deze stoffen kwamen meestal, maar niet altijd, in lagere hoeveelheden voor in e-sigaretten vergeleken met normale sigaretten. Er bestaat bewijs dat cellen in ons lichaam die bloot worden gesteld aan de damp beschadigd raken en niet meer werken. Er is ook bewijs voor een verband tussen de damp en de kans op longinfecties en longontstekingen. Een longontsteking kan leiden tot moeite bij het ademen, kortademigheid en een droge hoest.



Onderzoek heeft tevens aangetoond dat gezonde gebruikers van e-sigaretten nog altijd geïrriteerde luchtwegen hebben en tekenen van bronchitis vertonen. Groots opgezette onderzoeken laten daarnaast zien dat gebruikers van e-sigaretten vaker last krijgen van longproblemen dan mensen die ze nooit hebben gebruikt.

In 2019 kwam een longziekte bovendrijven die verband houdt met het vaperen. Amerikaanse artsen meldden gevallen waarbij mensen symptomen vertoonden als kortademigheid, koorts, hoesten, overgeven, diarree, hoofdpijn, misselijkheid en pijn op de borst. In sommige gevallen werden deze patiënten zeer ziek en werden ze opgenomen. Er zijn ook extreme gevallen bekend waarbij een klein aantal mensen zijn omgekomen. De oorzaak van deze ziekte is nog onbekend, maar er loopt reeds onderzoek om er meer over te weten te komen.

Bijna al het onafhankelijke onderzoek heeft aangetoond dat het gebruik van e-sigaretten negatieve gevolgen heeft voor de gezondheid. Het bewijs dat momenteel voorhanden is laat ook zien dat deze schade blijvend is en tot ziektes zal leiden.

Kunnen e-sigaretten ook schade toebrengen aan anderen?

Het is niet duidelijk of de damp van een e-sigaret schade kan toebrengen aan mensen in de buurt. Dit wordt ook wel 'passieve blootstelling' genoemd. Hoewel het zeer aannemelijk is dat de schade die ontstaat bij passieve blootstelling minder is dan de gevolgen van het meeroken van traditionele sigaretten, suggereert het geringe beschikbare onderzoek wel degelijk dat er risico's aan verbonden zijn. Dit geldt vooral voor kwetsbare mensen, zoals ouderen, mensen met een longziekte en zwangere vrouwen. Naast de risico's van blootstelling bestaat er ook het ontplofingsgevaar en het risico dat het apparaat plotseling vlam vat.

De meeste deskundigen zijn van mening dat het gebruik van e-sigaretten schadelijk is, maar aangezien er geen langlopende onderzoeken zijn gedaan naar de ontwikkeling van ziektes over een heel mensenleven, is het nog te vroeg om conclusies te trekken over hoe schadelijk e-sigaretten zijn.

Kunnen e-sigaretten helpen bij het stoppen met roken?



E-sigaretten worden vaak gebruikt door rokers die proberen te stoppen. E-sigaretten worden vaak als consumentenproduct aangeschaft. Er zijn een aantal landen die overwegen om e-sigaretten aan te bieden binnen een behandelingsplan om te stoppen met roken, vergelijkbaar met de bekende methodes om te stoppen. Er zijn echter ook meer dan veertig landen waarin de verkoop van e-sigaretten verboden is.

Beproefde methodes om te stoppen met roken, zoals nicotinepleisters en

kauwgom, worden meestal in de apotheek aangeboden, waarbij de apotheker advies kan geven. Medische methodes om te stoppen met roken worden ook gereguleerd als gezondheidsproducten waarbij beperkte hoeveelheden nicotine mogen worden ingezet. Daarnaast kan de gebruiker worden doorverwezen naar een psycholoog, voor verdere ondersteuning bij het tegengaan van de verslaving. Daarentegen kunnen e-sigaretten in willekeurige winkels worden gekocht en zijn ze normaliter niet gekoppeld aan een behandelingstraject ter ondersteuning van het stoppen met roken. De hoeveelheid nicotine in de e-sigaretten varieert enorm en wordt niet gereguleerd door gezondheidsinstanties.

Geen enkel merk e-sigaretten is goedgekeurd als hulpmiddel bij het stoppen met roken. Er bestaan enkele onderzoeken die hebben aangetoond dat e-sigaretten gebruikt kunnen worden als hulpmiddel bij het stoppen met roken, maar er is te weinig bewijs om te concluderen dat deze methode net zo efficiënt is als de beproefde methodes. Onderzoek wijst daarnaast wel uit dat de meeste volwassenen e-sigaretten kopen om te stoppen met roken. Maar de meesten van hen gebruiken uiteindelijk zowel e-sigaretten als tabaksproducten.

Er is ook steeds meer bewijs dat het gebruiken van zowel e-sigaretten als normale sigaretten schadelijker is dan roken alleen. Al met al bestaat er te weinig bewijs om aan te kunnen duiden of e-sigaretten gebruikt zouden mogen worden als geschikt hulpmiddel bij het stoppen met roken.

Zo zijn er ook onderzoeksresultaten die hebben laten zien dat het gebruik van e-sigaretten ertoe heeft geleid dat kinderen en jongvolwassenen zijn gaan roken, aangezien gebruikers van e-sigaretten vatbaarder zijn voor het uitproberen van tabaksproducten. Recent onderzoek uit de VS en enkele Europese landen heeft aangetoond dat jonge mensen meer e-sigaretten zijn gaan gebruiken. Zo nam het gebruik van e-sigaretten in de VS toe van 1,5% in 2011 naar 20,8% in 2018.

Niet-brandende/rookvrije tabaksproducten

‘Niet-brandende’ of ‘rookvrije’ tabaksproducten (Engels: heat not burn/HNB) zijn elektronische apparaten die, in tegenstelling tot e-sigaretten, wél tabak bevatten. De tabak wordt hierbij opgewarmd tot een hoge temperatuur zonder dat er verbranding plaatsvindt. Hierdoor komt er ‘rook’ vrij die de gebruiker inhaleert. De rook bevat nicotine en additieven en is vaak van een smaakje voorzien.



Er is momenteel geen bewijs dat aantoont dat deze producten minder schadelijk zouden zijn dan traditionele sigaretten. “In HNB-producten werden zelfs meer dan 20 schadelijke stoffen aangetroffen, in grotere hoeveelheden dan in normale sigarettenrook. De blootstelling aan schadelijke stoffen is ook ernstiger dan bij e-sigaretten. Er bestaat tevens bewijs dat HNB-producten nieuwe stoffen bevatten die niet voorkomen in normale sigaretten en ook giftig en schadelijk kunnen zijn. Er is zowel op dieren als op mensen getest, en in beide gevallen lijkt het erop dat de producten schade toebrengen aan de longen. Onderzoek heeft ook niet aangetoond dat de longfunctie verbetert of longontsteking wordt afgeremd bij rokers die zijn overgestapt op het verwarmen i.p.v. verbranden van tabak.

Er bestaat ook veel verscheidenheid tussen de verschillende merken, maar er is bewijs dat de giftige stoffen in de damp kankerverwekkend kunnen zijn. Er is geen bewijs om de bewering te onderschrijven dat rokers die overstappen naar HNB-producten ook daadwerkelijk geen normale sigaretten meer roken. Ten slotte is er te weinig bewijs beschikbaar om vast te stellen of passieve blootstelling schadelijk is.

Rookvrije tabak



Rookvrije tabak wordt zowel gebruikt om op te kauwen als om aan de binnenkant van je lip te plaatsen (dit wordt ook wel ‘snus’ genoemd). Hierbij komt tabak en nicotine vrij die via het tandvlees wordt opgenomen in het bloed. Gebruikers hiervan moeten vaak veel spugen aangezien er veel speeksel vrijkomt bij dit proces.

De samenstelling van rookvrije tabaksproducten varieert nogal, maar in velen komen kankerverwekkende stoffen voor. Onderzoek heeft een verband aangetoond tussen het

gebruik van rookvrije tabak en kanker en andere mondziektes. Het wordt ook in verband gebracht met hartziektes en beroertes. Met betrekking tot de snus bestaat er te weinig bewijs om te stellen dat dit kanker kan veroorzaken.

Tabak is echter giftig en bevat gifstoffen die allerlei soorten kanker kunnen veroorzaken. De Wereldgezondheidsorganisatie beschouwt alle vormen van tabak als schadelijk. Hieronder vallen dus ook e-sigaretten, HNB-producten en rookvrije tabak.

Schadebeperking bij tabaksgebruik

Deze informatiebrochure geeft een overzicht van het beschikbare bewijs inzake de veiligheid van producten waarvan geclaimd wordt dat ze minder schadelijk zijn voor gebruikers dan normale sigaretten.

Schadebeperking bij tabaksgebruik is een term die staat voor een algemene aanpak om te schade te beperken die ontstaat bij het roken van sigaretten. Beleidsmakers zijn het er niet over eens of deze strategie zou moeten worden ingezet om mensen te helpen bij het stoppen met roken. Sommige deskundigen zijn van mening dat het terugdringen van de hoeveelheid giftige stoffen in het lichaam het allerbelangrijkst is, ook als er nog altijd giftige stoffen overblijven. Anderen vinden dat we geen producten moeten aanbevelen die schadelijke gevolgen hebben, zelfs als die minder zijn dan bij 'gewone' producten.

Als organisaties die direct betrokken zijn bij het gezond houden van de longen, luidt het advies van de European Respiratory Society (ERS) en de European Lung Foundation (ELF) als volgt:

“De menselijke longen zijn ontworpen om schone lucht in te ademen en geen giftige stoffen of carcinogenen. Het menselijk lichaam dient daarnaast niet afhankelijk te worden gemaakt van verslavende middelen. De ERS en ELF zullen geenszins een product aanbevelen dat schadelijk is voor de longen en de volksgezondheid.”

De voorzitter van de ELF, Isabel Saraiva, moedigt het gebruik van e-sigaretten niet aan en vindt dat de longen alleen bedoeld zijn voor schone lucht. Ze zegt hier het volgende over: “Als ex-roker begrijp ik dat het verleidelijk is voor mensen die denken dat het gemakkelijker is om te stoppen als ze sigaretten vervangen door e-sigaretten.” Maar als e-sigaretten verkrijgbaar waren geweest toen ik probeerde te stoppen, was ik nooit van mijn nicotineverslaving afgekomen. Onze longen zijn bedoeld voor het inademen van schone lucht. Punt uit. Ik denk dat e-sigaretten gevaarlijk zijn, vooral voor kinderen. Ik ben van mening dat we roken alleen voorgoed kunnen uitbannen middels de professionele ondersteuning van de gezondheidszorg.”





Charlotta Pisinger is voorzitter van het ERS Tobacco Control Committee en klinisch professor Tobacco Control bij het ziekenhuis van Bispebjerg en Frederiksberg en de Universiteit van Kopenhagen in Denemarken. Professor Pisinger legt het standpunt van de ERS en ELF verder uit: “Schadebeperking bij tabaksgebruik is gebaseerd op de foutieve aanname dat rokers niet willen of niet kunnen stoppen. In de praktijk wil de meerderheid van de rokers echter stoppen en vinden ze het vreselijk afhankelijk te zijn van nicotine. Bij de meeste nieuwe producten, waaronder ook opgewarmde tabak en e-sigaretten, komt nog altijd het inhaleren van nicotine kijken. Daardoor helpen ze rokers niet bij het overwinnen van hun nicotineverslaving. Bovendien houdt de schadebeperkingsstrategie geen rekening met het feit dat de meeste gebruikers niet volledig overschakelen van sigaretten; ze gaan juist door met roken en vaperen. Ten slotte zien we dat steeds meer niet-rokers deze producten gebruiken en dat ze voor jongvolwassenen een springplank vormen voor het roken van normale sigaretten.”

Meer informatie

European Lung Foundation | www.europeanlung.org

De European Lung Foundation (ELF) heeft verschillende informatiebrochures (beschikbaar in maximaal 29 talen) over longaandoeningen en de gezondheid van longen, die beschikbaar zijn om te downloaden vanaf de website van ELF.

European Respiratory Society | www.ersnet.org | www.ersjournals.com

De European Respiratory Society (ERS) publiceert informatie en origineel onderzoek voor professionals in de gezondheidszorg en wetenschappers in haar tijdschriften en andere academische bronnen.



De European Lung Foundation (ELF) werd in 2000 opgericht door de European Respiratory Society (ERS) met als doel patiënten, het publiek en respiratoire deskundigen samen te brengen om de longgeneeskunde positief te beïnvloeden.

Deze informatiebrochure is in maart 2020 samengesteld.