



ELEKTRONISCHE SIGARET

VORM JE EIGEN MENING!

Sinds ik damp, heb ik geen sigaret meer aangeraakt.

Ik gebruik verschillende aroma's en geniet van al die wisselende smaken.

Ik heb 40 jaar gerookt en van alles geprobeerd om te stoppen, maar niets hielp. Dankzij de elektronische sigaret ben ik bevrijd van tabak. Al twee jaar rook ik niet meer en damp ik zelfs ook niet meer!

Ik probeerde verschillende smaken uit, maar het lag me niet. Ik kreeg hoofdpijn en ik ben gestopt met dampen. Achteraf bekeken was het misschien te sterk voor mij.

In Europa gebruiken ruim zeven en een half miljoen mensen de elektronische sigaret, ook wel e-sigaret genoemd. Hierbij blijkt de grootste groep voornamelijk 'dual'* gebruiker te zijn. Sommigen gebruiken de e-sigaret om te stoppen met roken. Anderen, voornamelijk jongeren, gebruiken de e-sigaret voor een meer recreatief doel. Zij voelen zich aangetrokken door het diverse aanbod aan smaken. Synoniemen voor de elektronische sigaret zijn: e-sigaret, verdamper, vaper, (box)mods, vaporizers, pods.

* Men gebruikt zowel e-sigaretten als (tabak)sigaretten



HOE WERKT HET?

Het grote verschil tussen de gewone sigaret en de e-sigaret is dat de ene verbrandt en de andere verdampt. Bij de e-sigaret wordt de e-vloeistof via het verwarmingselement opgewarmd en verdampt. Afhankelijk van het model gebeurt deze opwarming na het inhaleren via het mondstuk of door het indrukken van een knop.

EEN VERGELIJKING: (TABAK)SIGARET EN ELEKTRONISCHE SIGARET

		
WERKING	Verbranding: inhalatie van rook	Geen verbranding: inhalatie van damp
BLOOTSTELLING	Blootstelling aan zo'n 4000 toxische stoffen - waarvan meer dan 50 kankerverwekkend - voor de gebruiker en zijn omgeving.	Blootstelling aan een gelimiteerd aantal toxische stoffen. Geen verbranding, dus geen CO of teer.
RISICO'S OP KORTE EN LANGE TERMIJN	<ul style="list-style-type: none">› Ademhalingsmoeilijkheden.› Kanker, long- en hartaandoeningen.› Daling van levensverwachting.	<ul style="list-style-type: none">› Irritatie van de luchtwegen, de mond en de keel.› Wanneer de cartridge onvoldoende gevuld is, is er gevaar voor oververhitting van het apparaat. Hierdoor kunnen toxische stoffen vrijkomen.› Risico's op lange termijn zijn niet gekend en worden nog onderzocht.› Risico's verbonden aan het zelf toevoegen van bepaalde stoffen (bijvoorbeeld het dampen van bepaalde oliën veroorzaken de ernstige longaandoening EVALI).
PRIJS	De kostprijs van sigaretten is zeer hoog en zal in de toekomst nog forser stijgen.	De e-sigaret kost in het algemeen ongeveer 4 keer minder dan de (tabak)sigaret. Deze prijsberekening is enkel een inschatting. Het hangt af van het apparaat, e-vloeistof, verbruik, enz.
IMPACT OP MILIEU	› (Tabak)sigaret: Productie van luchtverontreinigende stoffen en afval in de vorm van niet biologisch afbreekbare sigarettenpeuken, risico op brand.	› Productie van luchtverontreinigende stoffen en chemisch afval (hulzen, ampoules, enz.), gebruik van elektriciteit en batterijen, te recycleren apparaten.



WAT IS HET?

De **e-sigaret** bevat vier kernelementen:



Er bestaan vele modellen en merken, en de markt blijft evolueren. Zo zijn er ook de zogenaamde “pod” modellen op de markt gekomen die werken met voorgevulde vloeistofpatronen die je op je toestel vastklikt. De nieuwste modellen e-sigaretten zijn praktischer en meer betrouwbaar. Bij de meest recente generatie kan je de verdamping regelen naargelang jouw behoefte.

De **e-vloeistof** bevat :

- > propyleenglycol en/of plantaardig glycerol
- > aroma's en additieven
- > en, indien gewenst, nicotine in een gespecificeerde dosis.

Op de verpakking van de e-vloeistof vind je altijd een lijst terug van alle aanwezige stoffen, naar afnemend gewicht.



WIST JE DAT ...

WETGEVING

- › de e-sigaret onder dezelfde wetgeving valt als een tabaksproducent. Daarom is het verboden om: te dampen in gesloten publieke plaatsen, reclame te maken tenzij in gespecialiseerde winkels, de e-sigaret te verkopen aan min-18-jarigen en de e-sigaret op afstand te verkopen (bv. via het internet).
- › e-sigaretten en e-vloeistoffen een kinderslot moeten bevatten en bestand moeten zijn tegen lekkage en breuk.
- › de dosis nicotine niet hoger mag zijn dan 20 mg/ml (maximaal 10 ml flesjes) en de vloeistof mag geen vitaminen, stimulerende stoffen of kleurstoffen bevatten.

NICOTINE

- › nicotine niet de meest schadelijke, maar wel de meest verslavende stof is in een tabakssigaret.
- › nicotine zowel stimulerend als kalmerend kan werken.
- › de nicotine in een (tabak)sigaret al binnen enkele seconden je hersenen bereikt en de meeste e-sigaretten met nicotine een vergelijkbaar effect hebben.
- › als je lichamelijk afhankelijk bent van nicotine je volgende symptomen kan ervaren bij plots stoppen: hoofdpijn, prikkelbaarheid, angst, depressieve gevoelens, aandachtsproblemen, ...

ROOKSTOP EN MEDICATIE

- › drie op vier rokers wil stoppen met roken.
- › je de grootste kans hebt om te stoppen met roken onder persoonlijke begeleiding en gecombineerd met gepaste medicatie.
- › er een groot aanbod bestaat aan nicotine vervangende producten (kauwgom, zuigtabletten, patches, ...) die je kunnen ondersteunen bij het verminderen en het stoppen met roken. Deze producten geven nicotine langzaam af aan het lichaam via de huid (pleisters) of iets sneller via de binnenkant van de mond (kauwgom, zuigtabletten en spray).
- › nicotine vervangende producten zelden verslavend zijn.



BEPERKEN VAN SCHADE PLUS WINST VIA ROOKSTOP

Ja

er zijn minder gezondheidsrisico's bij het dampen dan bij het roken:

- › geen verbranding van organische stoffen, dus geen productie van koolstofmonoxide (CO) of teer.
- › minder giftige stoffen en kleinere concentratie van die stoffen.
- › minder blootstelling aan tabaksrook, ook voor de omgeving.
- › minder risico op hart- en vaatziekten, kanker en chronische ademhalingsstoornissen.

Maar

- › de effecten van dampen op lange termijn zijn niet gekend, zowel voor de gebruiker als de omgeving.
- › het gebruik door zwangere vrouwen wordt afgeraden omdat men niet weet welke effecten de e-sigaret heeft op het ongeborn kind.
- › bij oververhitting kunnen zowel de e-vloeistof als het apparaat giftige stoffen afgeven.
- › als de e-vloeistof nicotine bevat, zal een lichamelijke afhankelijkheid optreden of behouden blijven.
- › als aan de vloeistof stoffen worden toegevoegd die niet bedoeld zijn om te dampen loopt men extra risico.

Ja

het gebruik van de e-sigaret kan helpen bij het stoppen met tabaksgebruik.

Maar

- › ook de e-sigaret bevat schadelijke stoffen: het is dus minder schadelijk dan roken, maar het is niet gezond.
- › er zijn nog andere middelen die je kunnen helpen bij het stoppen met roken (zie 'wist je dat').



AANBEVELINGEN BIJ GEBRUIK

Besluit je de e-sigaret te gebruiken, dan hebben we enkele aanbevelingen voor jou.

ALGEMEEN

- › Vermijd het gebruik als je een niet-roker, een min-18-jarige, of een zwangere vrouw bent.
- › Kies voor de nieuwste generatie e-sigaretten in plaats van de « wegwerp » versies: ze regelen de temperatuur beter, de batterijen zijn betrouwbaarder en je kan het vrijgeven van nicotine afstemmen op jouw behoefte.
- › Zorg dat de voltage en de weerstand op elkaar zijn afgestemd. Zo voorkom je oververhitting van de e-vloeistof en het apparaat.
- › Vul de vloeistof op tijd bij om de risico's van oververhitting te vermijden.
- › Koop apparaten, e-vloeistoffen of andere producten die goedgekeurd zijn door de Europese Gemeenschap (CE).
- › Bewaar vullingen buiten bereik van kinderen.
- › Vermijd het gebruik van een e-sigaret binnenshuis. De effecten van passief dampen zijn nog ongekend.

IN HET KADER VAN VERMINDEREN OF STOPPEN MET ROKEN

- › Contacteer een tabakoloog die je kan begeleiden (zie 'Waar kan je terecht voor meer informatie?').
- › Vermijd gecombineerd gebruik van tabak en de e-sigaret. Maak dus best de volledige overstap van tabak naar de e-sigaret. Verminder geleidelijk het vaperen en de dosis nicotine.
- › Het wordt aangeraden om uiteindelijk ook met nicotine en/of de e-sigaret te stoppen. De hoeveelheid nicotine die je opneemt is niet enkel afhankelijk van het nicotinegehalte in de vloeistof maar ook van factoren zoals de sterkte van het toestel en de manier van inhaleren.
- › Niet roken én niet vaperen is uiteraard het gezondst.



WAAR KAN JE TERECHT VOOR MEER INFORMATIE?

WIL JE NOG MEER WETEN OVER DE ELEKTRONISCHE SIGARET? DAN KAN JE TERECHT BIJ:

- › een tabakoloog (gezondheidsprofessional gespecialiseerd in rookstopbegeleiding) die je kan helpen bij:
 - het geven van advies aangepast aan de mate van jouw afhankelijkheid,
 - het vermijden van de ontwikkeling van een nieuwe verslaving voor vaperen,
 - het voorkomen om opnieuw te beginnen met roken,
 - het gebruik van medicatie of nicotinevervangende therapie.
- Vind een tabakoloog in jouw buurt op **www.tabakologen.be**
- › je huisarts
- › Tabakstop **0800 111 00** of **www.tabakstop.be/e-sigaret**

Voor rookstopbegeleiding bij een arts of een tabakoloog ontvang je een gedeeltelijke terugbetaling. Vraag jouw mogelijkheden na bij een tabakoloog of kijk op **www.vrgt.be**.

AANVULLENDE LITERATUUR

- › Koninklijk Besluit over het verkoop en gebruik van de elektronische sigaret.
- › Marques, P., Piqueras, L., & Sanz, M. (2021). An updated overview of e-cigarette impact on human health. *Respiratory Research*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12931-021-01737-5>.
- › Advies van de Hoge Gezondheidsraad n°9549, juni 2022.

Een initiatief van



In samenwerking met

InterUniversitair
Programmacomité
Tabakologie

Met de steun van de



GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

Dit is een uitgave van VRGT

Mgr. Van Waeyenberghlaan 32 - 3000 Leuven - 02 510 60 90 - info@vrgt.be - www.vrgt.be

De Franstalige versie van deze brochure is te verkrijgen bij www.fares.be

V.U. Sandrina Schol - VRGT - Mgr. Van Waeyenberghlaan 32 - 3000 Leuven