

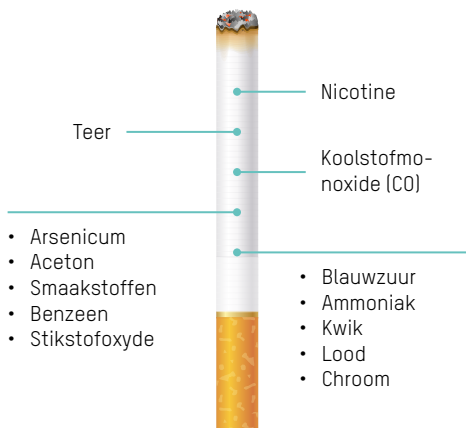


WAT WEET JE OVER TABAK?

Tabak is van oorsprong een plant die door de tabaksindustrie is gemanipuleerd om het verslavend effect te vergroten en het gebruik ervan aangenamer te maken. Tabak is een drug en heeft daarom psychotrope effecten. Het werkt in op de hersenen (centraal zenuwstelsel), en maakt je daarom afhankelijk.

Tabak wordt op verschillende manieren geconsumeerd, afhankelijk van culturen, levensstijlen, normen,...

DE SAMENSTELLING (PRODUCT EN ROOK)



*meer dan 4000 stoffen,
waaronder 250 giftige en
meer dan 50 kankerverwekkende stoffen.*

Tabaksrook geeft meer dan 4000 stoffen af die rechtstreeks door de consument en zijn omgeving worden ingeademd. Onder deze stoffen vinden we vooral:

- **Nicotine** is terug te vinden in de tabakplant en bereikt binnen enkele seconden de hersenen. Daardoor ontstaat een sterke verslaving en een ontspannend en plezierig effect op het lichaam. Nicotine is de stof die ons verslaafd maakt aan

tabak. Tijdens het roken en tot twintig minuten daarna zorgt het ook voor een verhoging van de hartslag en de bloeddruk, en een vernauwing van de bloedvaten (vasoconstrictie). Daarnaast verandert nicotine de structuur van je hersenen, waardoor meer nicotine opgenomen kan worden. Het gevolg hiervan is dat je lichaam steeds meer nicotine nodig heeft om dezelfde roes/kick te verkrijgen.

- **Additieven** worden toegevoegd door tabaksfabrikanten om tabaksrook aangenamer (en dus gemakkelijker te inhaleren) te maken, nicotine sneller naar de hersenen te sturen en de roker sterker verslaafd te maken (door de smaak te verbeteren, irritatie te verminderen of de doorgang van de rook dieper in de longen te vergemakkelijken). Enkele voorbeelden van additieven: ammoniak, cacao, menthol, aceton enz. Op het eerste zicht lijken deze additieven onschadelijk. Het probleem is dat ze aan zeer hoge temperaturen verhit en geïnhaleerd worden, wat schadelijk is. Dit betekent echter niet dat sigaretten 'vrij van additieven' gezonder zijn, laat je dus niet misleiden.
- **Koolstofmonoxide (CO)** komt vrij door verbranding van tabak en is een kleurloos, geurloos maar zeer giftig gas. De CO bindt zich op de rode bloedcellen en neemt de plaats in van zuurstof waardoor er een zuurstoftekort optreedt in het lichaam. Om het zuurstofgehalte te verhogen, maakt het beenmerg meer rode bloedcellen aan waardoor het bloed dikker wordt. Dit verhoogt de kans op cardiovasculaire aandoeningen zoals trombose, CVA,... Bovendien stimuleert CO de neerzetting van cholesterol op de aderenwanden.
- **Teer** is een olieachtige, kleverige stof die aan de longen kleeft en moeilijk te verwijderen is. Het is een mengsel van honderden chemische stoffen die ontstaan bij de verbranding van tabak. Het maakt vingers en tanden geel. Teer speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van kanker.



SOORTEN TABAK



Industrieel (verpakt), gerold en in hulzen

Deze drie soorten **SIGARETTEN** bevatten fijngehakte tabak, verpakt in papier van plantaardige vezels. Ze kunnen worden gerookt, maar hun gehalte aan schadelijke producten varieert. Zo verbrandt de tabak in gerolde sigaretten en sigaretten in hulzen minder goed dan de industriële en produceert hierdoor meer toxische stoffen en koolstofmonoxide.



SIGAREN worden gemaakt van fijngehakte tabak gewikkeld in een tabaksblad of lagen tabaksbladeren die in een spiraal zijn gewikkeld. Het roken van een sigaar komt ongeveer overeen met het roken van 4 sigaretten. Gemiddeld komt bij het roken van een sigaar 20 keer meer koolstofmonoxide, 5 keer meer toxische stoffen en 2 keer meer teer vrij.



De **PIJP** is een voorwerp dat vooral wordt gebruikt om tabak te roken, maar ook andere stoffen zoals cannabis. Het roken van pijptabak blijkt even schadelijk als het roken van sigaretten.



Wanneer tabak wordt gemengd met cannabis, wordt het geconsumeerd als een **JOINT**. De psychotrope effecten van de joint variëren naargelang de soort cannabisplant. Qua toxiciteit heeft de rook van een joint een hoger gehalte aan koolstofmonoxide en teer. Eén joint = ±7 sigaretten.



SHISHA is een waterpijp waarin tabak wordt gerookt die wordt gemengd met melasse (een mengsel van honing en fruit of fruitsmaken) en verhit met houtskool. Het roken van waterpijp is nog schadelijker dan het roken van sigaretten. Dit doordat een rooksessie veel langer duurt (20-80 minuten) en in combinatie met langere en diepere inhalatie. De hoeveelheid koolstofmonoxide die tijdens een shisha-sessie van ongeveer 45 minuten wordt ingeademd, komt overeen met die van 2 pakjes sigaretten.



SNUS (vooral geconsumeerd in Scandinavische landen) is een vochtig tabakspoeder. Het consumeren van SNUS bevat risico's op verslaving, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Echter wordt de consument niet blootgesteld aan koolstofmonoxide vermits er geen verbranding is.



In een **ELEKTRONISCHE SIGARET** (e-sigaret) wordt een e-vloeistof in het verwarmingselement opgewarmd en verdampt, dit in tegenstelling tot een industriële sigaret waar tabak verbrand wordt. De e-vloeistof bevat propyleenglycol, aroma's, en meestal nicotine. Men zou kunnen stellen dat de e-sigaret minder schadelijk is voor de longen doordat er geen verbranding plaatsvindt van organische stoffen en zo geen teer en koolstofmonoxide vrijkomen (meest schadelijke elementen in tabaksrook). Echter zijn e-sigaretten niet risicovrij. Onderzoek naar de schadelijke effecten van de e-sigaret op lange termijn zijn nog beperkt (meer info in onze brochure 'e-sigaret').



GEVAREN EN NADELEN

VERSLAVING EN AFHANKELIJKHEID

Nicotine is de meest verslavende stof die gekend is met een zeer snelle gewenning (nicotineverslaving). De roker heeft na verloop van tijd meer nicotine nodig om het effect nog te voelen en krijgt al snel last van ontwenningverschijnselen zoals onrust of spanning. Het roken onderdrukt de onrustgevoelens die door het roken zelf ontstaan. Afhankelijk van de wijze van consumptie bereikt nicotine de hersenen op verschillende manieren. Bij sigaretten bijvoorbeeld bereikt nicotine de hersenen in **7 seconden**, zodat de meeste rokers een **fysieke afhankelijkheid** van nicotine ontwikkelen en het moeilijk vinden om te stoppen. Dit in tegenstelling tot shisha, waar de verspreiding veel langzamer gaat.

Hoe jonger men begint, hoe sterker de verslaving.

Naast de fysieke verslaving aan nicotine speelt de **psychologische verslaving** ook een rol in het rookgedrag van een persoon. Een psychologische verslaving verklaart het rookgedrag bij emotioneel moeilijkere omstandigheden (onzekerheid, eenzaamheid, verveling ...). Een sigaret is als een soort van houvast waardoor het rookgedrag blijft.

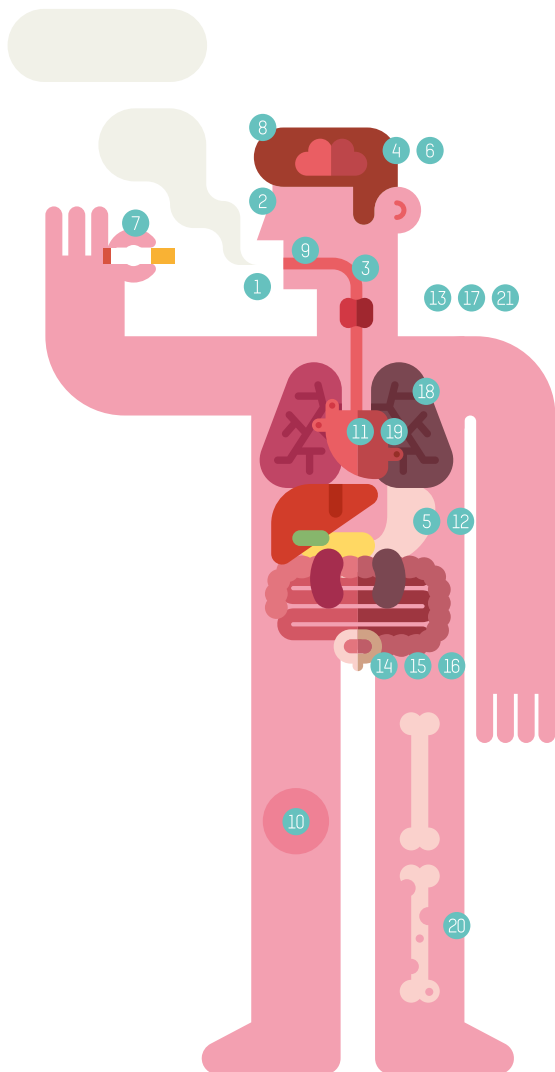
Een derde verslaving is de **gedragsverslaving** en komt als volgt tot uiting: roken is een automatisme en voelt aan als een dagelijks gebruik (bij een tas koffie, in de auto ...). Doorheen de jaren worden bepaalde gewoontes opgebouwd, gelinkt aan het rookgedrag, die moeilijk af te leren zijn.

GEZONDHEIDSRISICO'S

Roken veroorzaakt op korte en lange termijn negatieve gevolgen op de gezondheid en levenskwaliteit van de roker en, in het geval van passief roken, zijn omgeving:

- 1 Slechte adem,
- 2 Oogirritatie,
- 3 Irritatie van de luchtwegen, mond en keel wat na verloop van tijd leidt tot het ontstaan van een regelmatig hoest en frequent ophoesten,
- 4 Toegenomen vermoeidheid,
- 5 Verminderde eetlust,
- 6 Slaapstoornissen,
- 7 Geler worden van vingers en tanden,
- 8 Dof haar,
- 9 Gedeeltelijk verlies van de smaak- en reukzin,
- 10 Vroegtijdige veroudering van de huid,
- 11 Hartritmestoornissen,
- 12 Verhoogd risico op zweren,
- 13 Verhoogd risico op type II diabetes,
- 14 Verminderde vruchtbaarheid,
- 15 Geen of moeilijkere erectie,
- 16 Vroege menopauze,
- 17 Verhoogd risico op het ontwikkelen van kanker,
- 18 Verhoogd risico op ademhalingsziekten

- 19 Verhoogd risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten, beroerte, trombose,
- 20 Verhoogd risico op botontkalking,
- 21 Verminderde levensverwachting.



VOORDELEN VAN HET STOPPEN MET ROKEN:



Betere bloeddruk en bloedsomloop.



Verwijdering door het organisme van koolstofmonoxide. De cellen worden opnieuw op normale wijze van zuurstof voorzien.



Verbetering van de smaak- en reukzin.



Algemeen een betere bloedsomloop en een betere conditie.



Minder hoesten en piepen bij het ademen.



Het risico op een hartaanval is met 50% gedaald.



Het risico op een beroerte, mond-, slokdarm- en blaaskanker is met 50% gedaald.



Het risico op longkanker is met 50% gedaald. Het risico op een beroerte is even groot als een niet-roker.



Levensverwachting opnieuw op hetzelfde niveau als die van een niet-roker



ENKELE AANBEVELINGEN

Indien u rookt, let dan op de volgende zaken:

- vermijd tabak 2 uur voor en 2 uur na een sportsessie;
- alleen buiten roken en gooi je sigarettenpeuken in de vuilbak;
- rook niet in het bijzijn van kinderen;
- weet dat er altijd passief gerookt wordt onder de afzuigkap en door open ramen;
- meld je huisarts/gynaecoloog (bij gebruik van anticonceptie) dat je rookt.



Filters zijn misleidend. Ze verminderen bepaalde brandigere effecten in de keel. De filter zorgt er ook voor dat rook nog dieper wordt geïnhaled. Een filter zorgt dus net voor meer (in de plaats van minder) gezondheidsrisico's.

Passief roken brengt dezelfde gezondheidsrisico's met zich mee.



WAT ZEGT DE WET?

HET IS VERBODEN:

- sinds 8 november 2019 om tabaksproducten te verkopen aan jongeren onder de 18 jaar.
- om te roken in: ziekenhuizen, scholen, hotels en restaurants, op het openbaar vervoer, in bedrijven, in voertuigen in aanwezigheid van kinderen jonger dan 16 jaar;



- tabak online (op afstand) te verkopen;
- reclame voor tabaksproducten te maken.

VERVUILING:

Een sigarettenpeuk op straat gooien in België kan leiden tot een zeer hoge GAS-boete waarvan het bedrag afhankelijk is van de regio.



TABAK EN MILIEU

DE IMPACT VAN TABAK OP HET MILIEU



PRODUCTIE VAN TABAK

Wist je dat de industrie voor de productie van **1 kg tabak** bijna **20 kg hout** moet verbranden? Dat is het equivalent van **280.000 voetbalvelden bos** ...die elk jaar in rook opgaan, wat daarnaast ook zorgt voor een enorme CO2 uitstoot. Elk jaar wordt er **22 miljard liter water** wereldwijd gebruikt in de productie van tabak. Dit komt overeen met **15 miljoen olympische zwembaden**.



ROKEN VAN TABAK

De stoffen in rook zijn giftig en vervuilen de lucht langdurig. Ventilatie volstaat niet om ze volledig te verwijderen. Als u rookt, pas dan op voor passief roken: vermijd **roken binnenshuis** en in het bijzijn van **kinderen** of **niet-rokers**.



JOUW SIGARET WEGGOOIEN IN DE NATUUR

Een sigarettenpeuk achterlaten is niet ongevaarlijk: het **duurt enkele jaren** voordat hij volledig verdwenen is. In die tijd vervuilt hij tot **500 liter water**, het equivalent van **10 douchebeurten!**



INFORMATIE EN HULP BIJ HET STOPPEN MET ROKEN

WIL JE STOPPEN MET ROKEN?

Hier kan je terecht voor hulp:

- **Tabakologen:** een gezondheidswerker die individuele of groepsondersteuning biedt bij het stoppen met roken. In België voorziet de overheid een financiële tussenkomst voor rookstopbegeleiding bij een tabakoloog. De bedragen zijn afhankelijk van de woonplaats. Vind een tabakoloog in je buurt via www.tabakologen.be of laat je telefonisch begeleiden door tabakstop via www.tabakstop.be.
- **Je (huis)arts** of een andere zorgverlener kan je informeren over rookstopbegeleiding, rookstopmedicatie voorschrijven of doorverwijzen naar een tabakoloog.
- **Medicatie:** een tabakoloog kan je helpen met het onderdrukken van cravings die je ervaart door samen nicotine-vervangende medicatie uit te zoeken, die bij jou past.
- **Tabakstop 0800 111 00:** gratis bereikbaar van maandag tot vrijdag, van 15 tot 19 uur.
- Zit je als jongere nog met vragen? Neem dan zeker een kijkje op de website www.watwat.be.



REFERENTIES:

- FARES. (2019). Le tabac.
- Jellinek Preventie. (2017, oktober). Tabak. https://www.jellinek.nl/documents/2020/04/jellinek_tabak.pdf
- Tabak / nicotine. (2020, 24 juni). Jellinek. <https://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/drugs/tabak-nicotine/>
- Moerenburg, J. (2022, 30 september). Wat zit er in een sigaret en wat maakt dit schadelijk? Trimbos-instituut. <https://www.trimbos.nl/kennis/gevolgen-van-roken/wat-zit-er-in-een-sigaret/>
- De verslavende stof 'nicotine' | Gezond Leven. (z.d.). <https://www.gezondleven.be/themas/tabak/gevolgen-van-roken/de-verslavende-stof-nicotine>
- World Health Organisation (WHO). (2022). Tobacco: Poisoning our planet. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240051287>

Een initiatief van



In samenwerking met



Met de steun van



De Franstalige versie van deze brochure is terug te vinden op www.fares.be
V.U.: Sandrina Schol-VRGT-Mgr. Van Waeyenberghlaan 32-3000 Leuven