



Elektronische sigaret: vorm je eigen mening!



VLAAMSE VERENIGING VOOR
RESPIRATOIRE GEZONDHEIDSZORG
EN TUBERCULOSEBESTRIJDING VZW

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

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.

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!

Sinds ik damp, heb ik geen sigaret meer aangeraakt.

In Europa hebben ruim zes miljoen rokers de sigaret vervangen door de elektronische sigaret, ook wel e-sigaret genoemd. Sommigen bouwen ook het gebruik van de e-sigaret af. 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, verdamer, vaper, (box) mods, ...

Wat is het?

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



Er bestaan vele modellen en merken, en de markt blijft evolueren. De nieuwste modellen 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.

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 in 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	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 lange en korte termijn	<ul style="list-style-type: none">• Ademhalings- moeilijkheden.• 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.
Prijs	Voor een gebruik van 10 sigaretten per dag, ligt de kostprijs tussen de €80 en €100 per maand.	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.

Wist je dat?

Wetgeving

- de e-sigaret onder dezelfde wetgeving valt als een tabaksproduct.
- het daarom verboden is 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.

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.
- 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 ongeboren 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.

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 gezonder 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 in gesloten ruimtes. 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.
- Het wordt aangeraden om uiteindelijk ook met nicotine en/of de e-sigaret te stoppen.





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)
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**.

Een initiatief van



VLAAMSE VERENIGING VOOR
RESPIRATOIRE GEZONDHEIDSZORG
EN TUBERCULOSEBESTRIJDING VZW

Eendrachtstraat 56
1050 Brussel
02 510 60 90

info@vrgt.be
www.vrgt.be

In samenwerking met

InterUniversitaire
Stuurgroep tabakologie

Met de steun van



Gemeenschappelijke Gemeenschaps-
commissie van Brussel-Hoofdstad

Referenties

- KB over het verkoop en gebruik van de elektronische sigaret.
- advies van de Hoge Gezondheidsraad n°9265, oktober 2015.
- report by the Royal College of Physicians. Nicotine without smoke. Tobacco harm reduction, London, RCP, 2016.
- eurobarometer enquête van de Europese Commissie: Farsalinos KE, Poulas K, Voudris V, Le Houezec J. Electronic cigarette use in the European Union: analysis of a representative sample 2 of 27 460 Europeans from 28 countries. Addiction 2016.

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