

## **Internet Consultatie.**

**De wet moet passen bij wat wetenschappelijk aangetoond is. Ik volg al 5 jaar het wetenschappelijk onderzoek wat uitgebracht wordt over E-sigaretten.**

**Na 40 jaar roken, en heel veel mislukte stoppogingen lukte het mij wel om te stoppen met roken, met behulp van de E-sigaret. Mijn oncoloog ondersteunde dit, en adviseert ook overstappen op E-sigaretten aan verstokte rokers. Daarmee doet zij hetzelfde als het Brits Kanker Onderzoeks instituut, het Brits Longfonds, de Britse regering en andere Britse gezondheidsdiensten die ook de E-sigaret als rookstopmiddel promoten.**

**Het belangrijkste is dat E-sigaretten mensenlevens redt. Dat e-sigaretten effectief zijn in tabakrokers weghouden bij roken weet ik uit eigen ervaring. Maar ook vanuit pakweg 50 wetenschappelijke onderzoeken, gedaan in landen over de hele wereld.**

**Ging het onderzoek een paar jaar geleden nog uit van hoogstens 5% ongezonde stoffen in de damp van E-sigaretten, hebben uitgebreide onderzoeken de laatste jaren anders aangetoond. Wetenschappers en experts in dit vakgebied gaan tegenwoordig eerder uit van 1% dan wel kleiner dan 1%.**

**De media hype die beweert dat jongeren zouden gaan roken door E-sigaretten is niet gegrond. De diverse onderzoeken tonen aan dat dit niet klopt, en dat er juist een tendens de andere kant op is. De hype-cijfers slaan meestal op de experimenteerders die een enkele keer e-sigaretten gebruiken. Een miniem aantal daarvan gaat vaker gebruiken. Maar jongeren gaan juist minder snel tabak roken. De e-sigaret (b)lijkt daarmee juist een route uit tabak roken te zijn. Tieners experimenteren hoofdzakelijke met nicotine vrije e-sigaret. Uit de "NIDA Monitoring the Future survey" bleek dat 80% van de tieners die experimenteerden met de elektrische sigaret kozen voor de nicotine-vrije variant hiervan.**

**Dus niet zomaar beweren dat het niet uitgesloten is dat e-sigaretten tot roken leidt. Baseer je op wetenschap en wat in verschillende landen al geconstateerd is, dat de e-sigaret juist eerder een way-out is.**

**Voor jongeren in het ook belangrijk dat er niet gerookt wordt. Dus wanneer verslaafde ouders overgestapt zijn op e-sigaret zullen deze ouders**

**gemiddeld langer en gezonder leven. Maar ook in huis voor een gezonde omgeving zonder rook zorgen.**

**Onderwijl is dus allang duidelijk dat het zogenaamde dampen (e-sigaret gebruik) nauwelijks schadelijk is. Voor mensen in de omgeving van e-sigaret is er al helemaal niets om bang voor te worden, wat betreft de gezondheid. Er bestaat geen gevaarlijke 2ehands e-sigaret damp.**

**Het is belangrijk dat de Nederlandse regering en de EU de E-sigaret gaat promoten als rookstopmiddel. Hiermee zullen veel mensenlevens gespaard worden en veel leed voorkomen. En dat geldt voor alle leeftijden.**

**Wilt u verwijzingen naar onderzoeken ga dan vooral kijken in de UK. Daar heeft men al jarenlang zeer uitgebreid en degelijk onderzoek gedaan naar de E-sigaret. Hierbij is degelijk een belangrijk woord. Er wordt namelijk ook in rapporten die studies heten, op emoties gebaseerde negatieve conclusies getrokken, en negatieve insinuaties gedaan.**

**Advies :**

**Belangrijk is dat mensen goed voorgelicht worden over E-sigaretten (niet op onderbuik maar op degelijk onderzoek gebaseerd)**

**Belangrijk is dat de regering net zoals in de UK de e-sigaret gaat promoten als rookstopmiddel.**

**Alleen op die wijze kan ook in Nederland effectiever het aantal doden aan roken afnemen.**

### **Fouten in het stuk Nationaal Preventieacckoord**

Er staat in : Met de uitbreiding willen we het roken van de bestaande en toekomstige damp- en aanverwante producten die gezondheidsschade veroorzaken verbieden.

**Er is in geen enkel serieus wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat e-sigaretten schade veroorzaken. Er zijn tot nu toe ook geen redenen om te vermoeden dat die er snel zullen komen in dramatische vormen. Vanwege het feit dat de basisstoffen van dampvloeistof uitgebreid onderzocht zijn, en ongevaarlijk zijn.**

**In de onderzoeken waar men dat meende te zien, waren de e-sigaretten oververhit met te zware batterijen of verkeerd gebruik in een testmachine, en werden ze niet op normale wijze gebruikt.**

**Bij alle onderzoeken waarbij normaal gebruik is getest is nooit iets schadelijks gevonden.**

Het feit dat men er in de consultatie van uit gaat dat e-sigaretten kunnen leiden tot tabak roken is niet op feiten gebaseerd. Al het onderzoek en cijfers in diverse landen wijzen juist de andere kant op.

**E-sigaret gebruik IS GEEN ROKEN!!! Dat onderscheidt wordt zeer onterecht niet gemaakt. E-sigaretten worden in de UK maar ook in Nederland door sommige artsen aanbevolen aan rokers als rookstopmiddel. Het is daarom ook het beste de E-sigaret uit de tabakswet te halen. Die heeft daar namelijk totaal niets te zoeken.**

De uitbreiding van het rookverbod zorgt ervoor dat alle tabaksproducten en de elektronische sigaret per 2020 niet meer mogen worden geconsumeerd op locaties waar het rookverbod geldt.

**Dit werkt de doelstelling van het Nationaal Preventieakkoord juist tegen en is daarom onzinnig. Meer mensen zullen tabak blijven roken.**

### ***URL 's van Nederlandse artikelen***

**Ik stuur een aantal URL 's mee van Nederlandse artikelen. In de meeste van deze artikelen staan verwijzingen naar de bron en/of wetenschappelijke onderzoeken**

**1. Meer dan 47 onderzoeken die aantonen dat E-sigaretten effectief zijn als hulp bij stoppen met roken :**

<http://www.stoprokovandaag.nl/onderzoek-en-wetenschap/elektrische-sigaret-helpt-goed-stoppen-roken-ondersteunend-onderzoek/>

**2. Esigaretten en Tieners.**

**Grote lijst met onderzoeken betreffende jongeren en tieners en E-sigaretten**

<http://www.stoprokovandaag.nl/jongeren-en-tieners/research-jongeren-en-e-sigaret-gebruik/>

**De meeste links in het artikel verwijzen naar (verschillende) onderzoeken waarbij aangetoond wordt dat er juist geen opstap naar tabak roken is via e-sigaret experimenteren.**

**3. Kankerrisico E-sigaret meer dan 100 keer lager dan WHO, EPA & FDA-richtlijnen**

<http://www.stoprokovandaag.nl/gezondheid-en-omgeving/kankerrisico-e-sigaret-is-meer-dan-100-keer-lager-dan-epa-fda-richtlijnen/>

**4. Esigaretten en Tieners. Diverse artikelen in het Nederlands over onderzoeken.**

<http://www.stoprokovandaag.nl/jongeren-en-tieners/>

**5. Nicotine niet schadelijker dan kopje koffie – (rapport artsenvereniging UK)**

<http://www.gezondheidsnieuws.aantreffen.nl/stoppen-met-roken/nicotine-niet-schadelijker-dan-kopje-koffie-rapport-artsenvereniging-uk/>

**6. Britse artsenvereniging adviseert huisartsen E-sigaret aan te bevelen als rookstopmiddel**

<http://www.gezondheidsnieuws.aantreffen.nl/stoppen-met-roken/britse-artsenvereniging-adviseert-huisartsen-e-sigaret-aan-te-bevelen-als-rookstopmiddel/>

**7. Amerikaanse kanker society moedigt gebruik e-sigaret aan voor rokers**

<http://www.stoprokenvandaag.nl/nieuws-en-media/amerikaanse-kanker-society-moedigt-gebruik-e-sigaret-aan-rokers/>

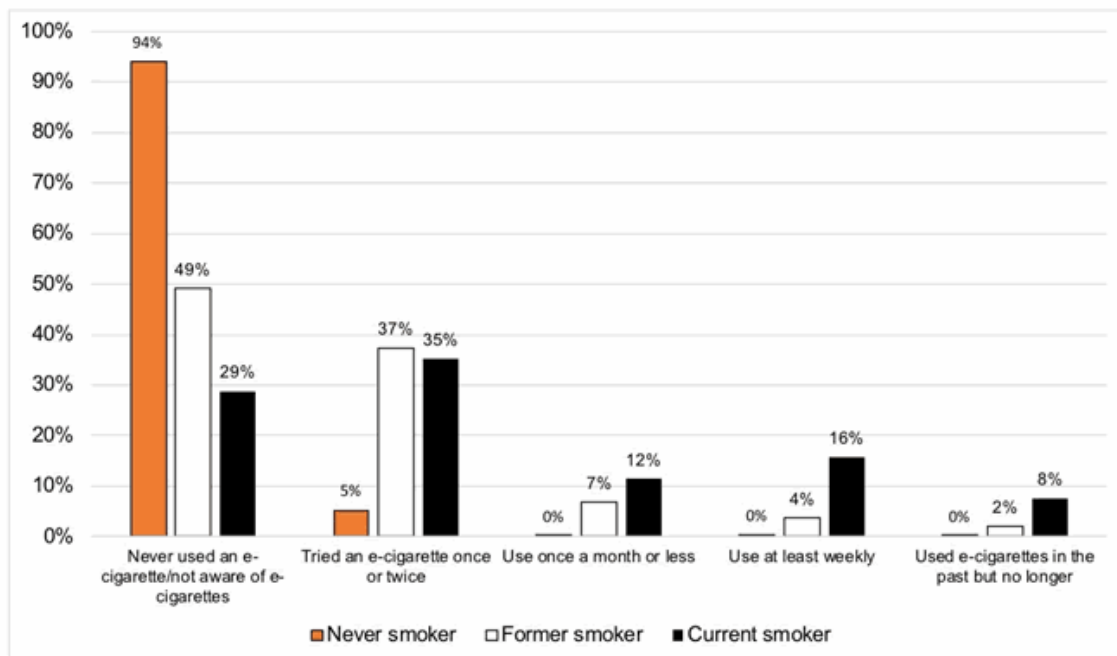
## 8. E-sigaret gebruik gedurende de zwangerschap – Professor Linda Bauld

<http://www.stoprokenvandaag.nl/stop-met-roken/e-sigaret-gebruik-tijdens-zwangerschap-professor-linda-bauld/>

## 9. Nationale enquête: 2,9 miljoen mensen gebruiken e-sigaret, de helft rookt helemaal niet meer

<http://www.stoprokenvandaag.nl/onderzoek-en-wetenschap/nationale-enquete-3-miljoen-mensen-gebruiken-e-sigaret/>

ASH Smokefree GB Youth Survey, 2018. Unweighted bases: All 11-18 year olds (11 = 189, 12 = 242, 13 = 270, 14 = 322, 15 = 265, 16 = 182, 17 = 337, 18 = 484). Percentages have been rounded to the nearest whole number.



Herhaald ASH e-sigaret onderzoek leidt naar conclusies over volwassenen en jongeren zoals hiernaast weergegeven.



## Ingrediënten dampvloeistof van de elektrische sigaret (e-smoker)

**Een elektrische sigaret (e-smoker) is een gezonder alternatief voor een gewone sigaret.**

Een elektrische sigaret (e-smoker) kan het gebruik van een gewone sigaret vervangen. Het grote verschil is echter dat de elektronische sigaret geen tabak en vervuilende stoffen zoals teer, ammoniak, radio actieve stoffen (of andere stoffen die de tabaksindustrie toevoegt) bevat. Je krijgt geen rook en geen extra koolmonoxide binnen, maar damp met een smaakje. De damp bevat voor het grootste deel water, naast propyleenglycol of plantaardig glycerine, en kleine hoeveelheden smaakstof en nicotine.

De vloeistof die verdampt wordt met behulp van een elektrische sigaret bevat een beperkt aantal stoffen. De standaard hoofdbestanddelen zijn :

- **Basisvloeistof** die vrij neutraal is en waarin andere stoffen opgelost worden. Er zijn twee basisstoffen: propyleenglycol en plantaardige glycerine (glycerol).
- **Smaakstoffen**, één of meerdere
- **Nicotine**, er zijn ook mensen die dampen met vloeistoffen zonder nicotine.

### Aantal ingrediënten is beperkt vergeleken met andere nicotine vervangende producten

In vergelijking met andere nicotine leverende producten is het aantal ingrediënten vaak beperkt waar de dampvloeistof in een elektrische sigaret uit bestaat. **Een voorbeeld is nicotine mondspray:**



## Ingrediënten

Nicorette mondspray	Elektrische sigaret
Propyleenglycol	Propyleenglycol
Watervrij ethanol	
Trometamol	
Proloxameer 407	
Glycerol (glycerine)	Glycerol (glycerine)
Natrium-bicarbonaat	
Levomenthol	
Munt smaakstof	Smaakstof
verkoelend aroma	
Sucralose	
Kalium acesulfaam	
Zoutzuur	
Gezuiverd water	
Nicotine	Nicotine

### **Basis propyleenglycol (PG) en plantaardige glycerine (VG)**

Als “neutrale” basisstof die water aantrekt en dat de smaakstoffen kan bevatten zijn er twee mogelijkheden: propyleenglycol en plantaardige glycerine (vegetable glycerin). In e-liquids (vloeistoffen voor elektronische sigaret) worden meestal beide stoffen gebruikt. Een veel gebruikte verhouding is 30% VG / 70% PG. Maar ook 50% mengsels van VG met PG worden gebruikt. PG zorgt voor keelgevoel wat lijkt op het roken van een sigaret. PG kan irriteren in de keel. Sommige mensen zijn daar erg gevoelig voor. Die kiezen er voor om een vloeistof te dampen die alleen op basis van VG gemaakt is. VG zorgt voor damp die veel zichtbaarder is. De hoeveelheid op rook uitziende damp is groter bij een hogere concentratie VG. VG smaakt van zichzelf een klein beetje zoet. VG heeft procentueel meer smaakstoffen nodig om goed op smaak te komen in vergelijking met PG.

Daarnaast wordt VG vanwege zijn zoetige smaak zelf wordt in de voeding gebruikt, bijvoorbeeld in snoep, gebak en margarine. PG (Propyleenglycol) wordt door de *World Health Organization* gezien als niet-toxisch bij lage concentratie en mag gebruikt worden in voeding, cosmetica en geneesmiddelen.

### **propyleenglycol**

Vanaf pakweg 1950 wordt propyleenglycol gebruikt in verstuivers die Astma en COPD patiënten gebruiken. Propyleenglycol is dan de basis waarmee het medicijn goed dampbaar gemaakt wordt. Beschouw het als een neutrale stof die geneesmiddelen kan bevatten. De werking is dus wel te vergelijken met het dampproces wat plaats vindt bij het roken van e-sigaretten. Het heeft een kookpunt bij 188 °C. Propyleenglycol mag in lage concentraties ook in voeding gebruikt worden als vocht drager en oplosmiddel voor kleur en smaakstoffen. Het wordt al lang gebruikt en onderzoeken naar deze stof zijn ook vroeger al gedaan.

Uitgebreide informatie over PG is te vinden bij de gezondheidsraad.  
<http://jpet.aspetjournals.org/content/91/1/52.abstract> (onderzoek naar damp PG)

## **Plantaardige glycerine (VG)**

VG (vegetable glycerin) wordt ook glycerol genoemd. Het zit ook in sommige verstuivers voor astma patiënten. Het heeft een kookpunt bij 290 °C. Deze vloeistof is dikker dan propyleenglycol. Is wat zoetig van smaak. En zorgt bij dampen voor dikkere dampwolken. Het komt standaard in lage concentraties voor in het menselijk lichaam bijvoorbeeld in bloed. Glycerol wordt ook aangemaakt door het menselijk lichaam wanneer het vetten afbreekt, bijvoorbeeld bij afvallen. De glycerol wordt omgezet in suiker, en het lichaam kan de suiker verbranden.

## **Smaakstoffen**

Dit zijn vergelijkbare smaakstoffen die gebruikt worden bij voedingsmiddelen. Het is belangrijk te kiezen voor smaakstoffen die in PG of in VG opgelost zijn. En smaakstoffen die in olieachtige substanties opgelost zijn moeten vermeden worden. Maar die worden in Nederland ook niet verkocht bij reguliere E-sigaret winkels. Vaak worden smaakstoffen uit natuurlijke producten gehaald worden. Er worden niet alleen tabaksmaken gebruikt. Maar ook mint, vanille, fruit, drank, koek, toetjes, snoepjes en gebak smaakstoffen worden gebruikt.

## **Nicotine**

In Nederland is sinds februari 2015 maximaal 20 milligram nicotine per milliliter toegestaan. In het verleden werden door een kleine groep mensen zwaardere concentraties (tot 36mg/ml) gebruikt. Nicotine is NIET giftig zolang genuttigd in consumptie hoeveelheid, zoals bij normaal gebruik van de E-sigaret. Bij hoge concentraties is nicotine wel zwaar giftig. Maar dit zijn bij lange na niet de concentraties die bij elektronische sigaretten gebruikt worden.

Nicotine is een verslavende stof. Maar wordt in e-sigaretten vaak als heel veel minder verslavend ervaren dan bij tabakssigaret gebruik. In tabakssigaretten zitten naast nicotine ook andere verslavend makende stoffen zoals MAOI's en nicotine versneller. In tabak is nicotine daardoor hoog verslavend. In nicotine kauwgum, nicotine pleisters of e-sigaret ervaren veel mensen nicotine als weinig verslavend. Dit merken ze meestal niet direct maar vaak enkele weken/maanden nadat ze gestopt zijn met roken.

Veel mensen denken dat nicotine kankerverwekkend is. Daarvoor heeft de wetenschap geen aanwijzingen gevonden. Tabaksrook bevat heel veel kankerverwekkende stoffen, maar nicotine valt daar niet onder. Wel is het zo dat zijn er artsen die denken nicotine een remmende werking kan hebben op genezing bij kanker. Maar de onderzoeken zijn tegenstrijdig. Om dit effect te bereiken werden bij dierenproeven enorm hoge percentages nicotine gebruikt, die niet realistisch waren voor mensen die roken of dampen. En bij onderzoeken met realistische waarden kon men deze remmende werking niet meer terug vinden. Ook vindt men bij bevolkingsonderzoek onder mensen die niet roken maar wel nicotine gebruiken geen extra overlijden en of andere rokersziekten (ook niet door hart- en vaatziekten).

Hoeveel nicotine iemand in zijn of haar vloeistof wenst is erg persoonlijk. Heel algemeen kun je zeggen dat iemand die redelijk stevig normale sigaretten rookt vermoedelijk het beste 9mg

– 12 mg kan gebruiken bij overstappen naar de elektrische sigaret. Wanneer iemand zware shag of sigaretten gewend is, dan is misschien 18mg gewenst. Indien verschijnselen als misselijkheid, benauwdheid of hoofdpijn optreden dan kan het zinvol zijn om een lagere concentratie te gaan gebruiken. (En 1 nicotine leverend product te gelijk gebruiken, dus geen nicotine pleisters en e-sigaret te gelijktijd). **Belangrijk:** gebruik liever meer nicotine en daarmee ontweningsverschijnselen laag houden, dan het risico lopen om te veel zin in tabak roken te krijgen, en zo terug te vallen naar roken.

### **Weinig stoffen die problemen kunnen geven**

Waar het op neer komt is dat in vergelijking met het roken van sigaretten de elektronische sigaret weinig stoffen heeft die zwaar onveilig zijn. Zo worden de basisstof PG ook gebruikt voor verdamers voor astmapatiënten of verdamers in babykamers. Er zijn al een groot aantal onderzoeken gedaan die de damp van elektrische sigaretten onderzocht hebben. Daar komt uit dat bij normaal gebruik van een elektronische sigaret, men geen gevaarlijke stoffen vindt in de damp.

Indien met nicotine wordt gedampt, is dat in feite de nicotine de enige gevaarlijkste stof (bij niet consumptie hoeveelheden), maar niet bij normaal gebruik. Vaak komt het er in de praktijk op ook nog neer dat dampers vrij makkelijk in nicotinepercentage minderen. Maar dat is voor de gezondheid niet echt essentieel.

### **Zeer weinig voorkomende (niet gevaarlijke) verschijnselen**

Een enkeling is allergisch voor PG, en krijgt jeukbultjes op de huid bij PG gebruik. Die verdwijnen direct na stoppen met PG gebruik. Ook veroorzaakt PG bij een enkeling een gevoel van verzuurde spieren. PG wordt in het lichaam omgezet in melkzuur, en wanneer dat niet snel genoeg gebeurt dan kan dat verzuring van de spieren geven. Dit verdwijnt na stoppen met PG gebruik. De oplossing is simpel : gebruik alleen in je E-sigaret een dampvloei stof met alleen VG als basisstof.

Andere verschijnselen zijn over het algemeen klachten die ontstaan doordat je gestopt bent met roken (zeer bekend zijn veel hoesten omdat longen geschoond worden, verborgen gebitsklachten die zichtbaar worden omdat het tandvlees betere doorbloeding krijgt)

### **Vergeleken met tabaksrook**

Rook van tabakssigaretten bevat wel een heel groot aantal (zo'n 4000 – 6000) schadelijke stoffen in de teer die kankerverwekkend zijn. Bekende kankerverwekkende stoffen in tabaksrook zijn benzeen, nitrosaminen, formaldehyde en een aantal radioactieve stoffen. Koolmonoxide vervangt de zuurstof in je bloed en zorgt zo voor een slechte conditie en kan voor bloedvatvernauwing veroorzaken. Al dergelijke gevaarlijke stoffen zijn bij normaal en goed gebruik van een elektronische sigaret niet terug te vinden. Tabaksrook bevat nicotine.

De basisstof van dampvloei stof, PG en VG binden water uit de lucht zoals ook bij mist wolken ontstaan. Je inhaleert dus in feite waterdamp, met wat PG en/of VG met een smaakje. Je kun kiezen tussen wel of geen nicotine, en het percentage nicotine zelf bepalen.

*In een nieuwe studie, gepubliceerd in het Journal of Regulatory Toxicologie en Farmacologie, bleek dat e-sigaretten een vergelijkbaar kort termijn veiligheidsprofiel hebben als Nicorette® producten.*



## ***Kan een elektrische sigaret gevaarlijke stoffen produceren?***

Bij verkeerd gebruik kan een e-sigaret wel gevaarlijke stoffen produceren. Het komt er dan op neer dat de verdampertje te heet wordt en de vloeistof verbrandt, in plaats van verdampt. De geproduceerde stoffen zijn meer van dezelfde soort als sigarettenrook (en andere rook, zoals kampvuurtjes).

Bijvoorbeeld wanneer iemand een niet bijbehorende, maar een te zware batterij aansluit op een e-sigaret tankje. Dan kan het mis gaan. Het verdampertje kan dan te heet worden.

Toch is de kans klein dat iemand enorm veel verbrande damp binnen krijgt. Dit smaakt namelijk vies. En veroorzaakt hoestbuien. In de praktijk zal iemand direct stoppen met dampen.

In onderzoek bleek dat als per abuis toch nog dergelijke damp ingeademd werd de hoeveelheid schadelijke stoffen veel beperkter was dan één trekje van een normale tabakssigaret. Dit bleek ongeveer 10% te zijn van 1 trekje van een tabakssigaret. Dus zelfs verbrande dampvloeistof (wat je niet moet doen) is stukken gezonder dan verbrande tabak.

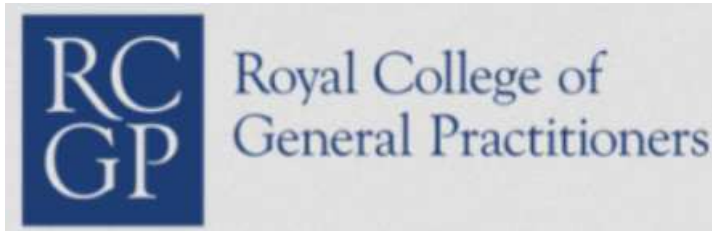
## ***Onbekendheid van gebruik op langere termijn***

Op dit moment wordt de elektrische sigaret nog maar zo'n 13 jaar gebruikt. Er zijn zeer veel aanwijzingen dat deze een heel stuk minder ongezond is dan een tabakssigaret. Maar het blijft een feit dat er geen kennis is of er gevolgen zijn, en zo ja welke bij heel langdurig gebruik. Maar de ingrediënten zijn bekend en vrij onschadelijke. Gebruikers en wetenschappelijk onderzoek melden positieve long- en bloedmetingen, en een sterk verbeterde conditie. De waargenomen metingen zijn dan eigenlijk altijd vergelijkbaar met mensen die gestopt zijn met roken. Omdat de elektrische sigaret wereldwijd al heel vaak op allerlei punten onderzocht is, heb ik ook bij langdurig gebruik vertrouwen in een positieve uitkomst. Zeker wanneer je het vergelijkt met tabak roken.

## ***Latere ontwikkelingen***

Wijziging 1918 : Dit artikel is geschreven in 2015. Onderwijl is er al veel meer onderzoek gedaan. Wanneer je de echt serieuze onderzoeken bekijkt, dan gaat alles er eigenlijk steeds positiever uit zien (maar niet wat betreft negatieve hypeberichten in de media). Dit komt waarschijnlijk omdat de ontwikkelingen snel gaan bij de E-sigaret. Wat wel wordt vergeleken met de ontwikkeling bij de mobiele telefoon. Was een paar jaar geleden nog de inschatting dat de E-sigaret 95% minder schadelijke stoffen bevat in vergelijking met de tabakssigaret, dan verschoof dat door de jaren heen in verschillende onderzoeken naar minder 97%, 99% naar nog minder schadelijke stoffen.

Ook is er een klein meerjaren onderzoek geweest. Daar vrijwel alleen rokers beginnen met dampen, is het moeilijk om voor een lange termijn onderzoek mensen te vinden die nog nooit gerookt hebben, maar wel een aantal jaren dampen (=E-sigaretten gebruiken). Er werd niets bijzonders gevonden bij deze gebruikers. Zelfs de zwaarste E-sigaret gebruikers vertoonden geen enkel bewijs van opkomend longletsel zoals weerspiegeld in fysiologische, klinische of inflammatoire onderzoeken. Bovendien werden geen veranderingen in bloeddruk of hartslag genoteerd.



## Britse artsenvereniging adviseert huisartsen E-sigaret aan te bevelen als rookstopmiddel

Dertien officiële organisaties in Engeland staan achter de e-sigaret als rookstopmiddel. Dit zijn organisaties als het Britse Longfonds, Het Britse Kanker Onderzoeks instituut en de grootste artsenvereniging (Royal College of General Practitioners). In het VK wordt al jarenlang heel erg uitgebreid en degelijk onderzoek gedaan naar de E-sigaret. Deze gezondheidsorganisaties, artsenvereniging en Britse regering baseren hun mening op de grote hoeveelheid onderzoek.

### ***UK artsenvereniging adviseert huisartsen om E-sigaret aan te bevelen***

het Koninklijk College van Artsen (*Royal College of General Physicians* – RCGP). Het Britse Koninklijk College van Artsen is één van de oudste en meest gerespecteerde artsenvereniging ter wereld.

**Deze 500 jaar oude Artsen organisatie vertegenwoordigt meer dan 32000 artsen. Het was ook de organisatie die in 1962 via een groot en beroemd geworden rapport aan de orde bracht dat tabak roken longkanker, chronische bronchitis en hart- en vaatziekten veroorzaakt. Dat rapport werd pas na langere tijd pas echt serieus genomen.**

### **De mening van het Royal College of General Practitioners**

De voordelen van nicotine-verdampers (e-sigaretten) voor het stoppen met roken moeten niet worden genegeerd. Rokers sterven elke dag aan rookgerelateerde aandoeningen. We moeten nu actie ondernemen.

Dit is de mening van het prestigieuze Britse Royal College of General Practitioners dat zijn krachtige steun aan de E-sigaret opnieuw heeft bevestigd om rokers te helpen stoppen. Dergelijke nicotine verdampers zijn de populairste hulpmiddelen bij het stoppen met roken. En worden in het Verenigd Koninkrijk gebruikt bij één op de drie stoppogingen.

Het college is van mening dat E-sigaretten een breed bereikbare, relatief goedkope mogelijkheid zijn om te stoppen met roken.

Het College heeft deze video geproduceerd om hun standpunt te ondersteunen : Dr. Richard Roope en professor Linda Bauld bespreken de RCGP-standpuntverklaring over e-sigaretten.

### **Bekijk de RCGP-standpuntverklaring youtube video**

<https://www.youtube.com/watch?v=AgkB1iZOrdI>

Een aantal belangrijke punten zijn :

- **E-sigaret weinig schadelijk**  
Er is bewezen dat E-sigaret gebruik veel minder schadelijk dan het roken van tabak. Het veiligheidsprofiel op de lange termijn is niet bekend, maar we weten er veel van. Onderzoek toont aan dat overschakelen naar E-sigaret gebruik de blootstelling aan toxische stoffen en de blootstelling aan kankerverwekkende stoffen aanzienlijk vermindert. Maar de gebruiker moet dan wel volledig stoppen met tabak roken.
- **“Mee-dampen” door omstanders niet gevaarlijk**  
Er is bewezen dat passief mee-dampen van e-sigarettdamp niet schadelijk is. En het is niet iets waar we ons te veel zorgen over zouden moeten maken.
- **E-sigaret effectiever rookstopmiddel dan andere hulpmiddelen**  
Het bewijs tot nu toe toont aan dat e-sigaretten effectiever zijn dan nicotinevervangings therapie als nicotinepleisters of alleen wilskracht. E-sigaretten verminderen de trek naar tabak roken. Rokers melden dat de gedragsaspecten van e-sigaretten nuttig zijn zoals de hand-tot-mond-actie, het nemen van een pauze om een e-sigaret te gebruiken.
- **E-sigaret geen opstap naar roken maar eerder een way out**  
Het bewijs tot nu toe dat e-sigaretten een opstap zou kunnen zijn tot roken zijn, is niet overtuigend. We weten dat tieners aan het experimenteren zijn met deze producten. Maar als u de enquêtes uit heel Groot-Brittannië bekijkt, is de frequentie van regelmatig gebruik bij tieners die nooit hebben gerookt, erg laag, <1%. De aantallen jongeren in het VK die roken **blijven dalen**. Als e-sigaretten een opstap zou zijn, zouden die trends worden omgedraaid.

### ***E-cigarette statement :***

Lees mee bij het Britse Kanker onderzoeksinstituut :

- [https://www.cancerresearchuk.org/rcgp\\_e-cig\\_position\\_statement\\_approved\\_060917\\_clean\\_copy.pdf](https://www.cancerresearchuk.org/rcgp_e-cig_position_statement_approved_060917_clean_copy.pdf)
- <https://www.cancerresearchuk.org/e-cigarette-statement>

Lees meer hierover op de Rijkswebsite van Engeland :

<https://www.gov.uk/government/news/e-cigarettes-an-emerging-public-health-consensus>

Lees meer over het onderzoek en de mening van de overheid op :

<https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-an-evidence-update>

Onderzoek naar E-sigaretten (University of St Andrews, Schotland, VK) :

E-sigaret gebruik geeft minder dan 1% risico op kanker vergeleken met tabak roken

# Nicotine niet schadelijker dan kopje koffie – (rapport artsenvereniging UK)

## *Dit betreft een rapport van de Royal Society for Public Health*

De Royal Society for Public Health (de RSPH is een zeer grote en bekende 500 jaar oude artsenvereniging in het Verenigd Koninkrijk. Zij waren in 1952 de eerste die aan de orde brachten dat roken ongezond was. Maar zijn jarenlang niet geloofd, en tegengewerkt.

Deze 500 jaar oude Artsen organisatie vertegenwoordigt meer dan 32000 artsen. Het was ook de organisatie die in 1962 via een groot en beroemd geworden rapport aan de orde bracht dat tabak roken longkanker, chronische bronchitis en hart- en vaatziekten veroorzaakt. Dat rapport werd pas na langere tijd pas echt serieus genomen.

## **9 van de 10 mensen geloven ten onrechte dat nicotine zeer schadelijk is**

Onderzoek laat zien dat negen van de tien mensen ten onrechte geloven dat nicotine zeer schadelijk is voor hun gezondheid. Terwijl bij “normaal”\* nicotine gebruik zoals consumenten dat doen, in feite niet gevaarlijker is dan de cafeïne in een kopje koffie.

*\* Bij normaal nicotine gebruik bedoelen we geen zware concentraties die voor normale consumptie niet te koop zijn of ander oneigenlijk gebruik. Het gaat wel om mensen die roken, e-sigaretten gebruiken, of nicotine stoproken hulpmiddelen gebruiken. (Er wordt niet beweerd dat roken niet schadelijk, maar wel dat nicotine deze schadelijkheid niet veroorzaakt)*

Een rapport uit augustus 2015 van de Royal Society for Public Health laat zien dat een mythe over nicotine en de gevaren van roken die al decennia voortduurt.

Het onderzoek suggereert dat negen van de tien mensen ten onrechte geloven dat nicotine zeer schadelijk is voor hun gezondheid, **terwijl het in feite niet gevaarlijker is dan de cafeïne in een kopje koffie.**

Shirley Cramer, hoofd van de RSPH, zei: “Mensen helpen nicotine te gebruiken in plaats van tabak te roken, zou een groot verschil maken voor de volksgezondheid.”

Zelfs voor zwangere vrouwen en hun ongeboren baby is nicotine niet schadelijk. Zie video onderzoeker Professor Linda Bauld, van Cancer Research UK. Zij vertelt over diverse onderzoeken gedaan bij zwangere vrouwen. <https://www.youtube.com/watch?v=Sji9cuCns2c>  
De E-sigaret wordt door het Britse Kanker Onderzoeks Instituut ook als een goede vervanging voor tabak roken voor zwangere vrouwen gezien.

Het is duidelijk dat er tabak roken een probleem is en dat rokers verslaafd zijn aan tabak roken. Dat is een ernstig en kostbaar probleem voor de volksgezondheid door aan roken gerelateerde ziektes. Belangrijk is roken aan te pakken, minder essentieel is de verslaving aan een stof te bestrijden die op zich niet erg verschillend is van cafeïneverslaving.”

De grootste schade aan de gezondheid wordt veroorzaakt door de tabak in sigaretten, die – bij verbranding – gebruikers blootstelt aan chemicaliën zoals teer en arsenicum. Tabak bevat nicotine, maar volgens dit rapport is nicotine zelf niet schadelijk.

### **Vervangende producten verplicht stellen in winkels die ook gewone sigaretten verkopen**

Nicotine vervangende producten, zoals nicotine kauwgum, nicotine pleisters en e-sigaretten, zijn volgens het onderzoek aanzienlijk minder schadelijk dan het roken van tabakssigaretten zelf.

De RSPH pleit ervoor dat deze “gezondere” vervangende producten verplicht zijn in winkels die ook gewone sigaretten verkopen. Daarmee wordt in de winkel een veiliger optie voor tabak aangeboden.

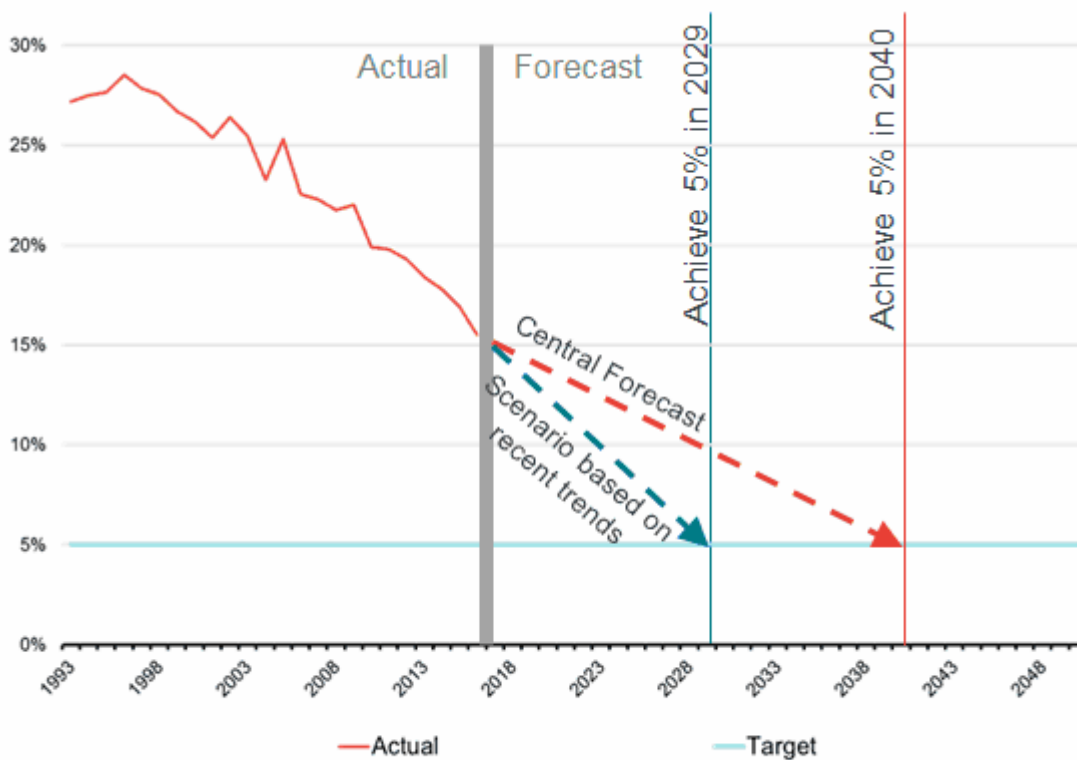
Ze willen ook dat e-sigaretten worden een andere naam krijgen. Bijvoorbeeld nicotine sticks (nicotine stok) or vapouriser (verdamper) om de (negatieve) associatie met tabak sigaretten kleiner te laten worden.

Uit een nieuwer rapport uit 2019 blijkt dat veel voorlichting de afgelopen jaren er voor gezorgd heeft dat wat meer mensen over nicotine goed geïnformeerd zijn.

## **Oorzaak grotere afname rokers UK is de e-sigaret**

De Britse statistieken laten een record jaarlijkse daling van aantallen rokers zien tussen 2015 en 2016. Het stoppen van roken van mensen van 18 jaar en ouder was in 2016 een laagterecord, namelijk 15,8% . Deze indrukwekkende afname is de tweede grootste jaarlijkse daling in de afgelopen 40 jaar.

De huidige cijfers wijzen er op dat tabak roken sneller afneemt dan verwacht zou worden door de conventionele methoden die als doel hebben het roken te laten afnemen, in voorgaande jaren. De meest waarschijnlijke verklaring voor de recente snelle daling is het toenemende gebruik van elektronische sigaretten als vervanging voor tabak roken. In de officiële gegevens die ASH (Action on *Smoking* and Health) vorige maand heeft vrijgegeven wordt geschat dat er nu al 1,5 miljoen mensen in het Verenigd Koninkrijk zijn die voorheen rookten, maar nu in plaats daarvan nu gebruik maken van elektronische sigaretten.



Source: Health Survey for England (1993-2009) Annual Population Survey (2010-2016)

Op jaarbasis daalden de rokerspercentages tussen 2012 en 2016 meer dan tweemaal zo snel dan tussen 1993 en 2011. Een aanzienlijk deel van deze daling is het gevolg van een overstap naar e-sigaretten: ongeveer 1,5 miljoen zijn in Engeland ex-rokers geworden door volledig over te stappen op e-sigaretten sigaretten. Het doel van de Britse regering om het aantal rokers terug te brengen naar 5% wordt zo veel eerder bereikt.

**UKCTAS Persbericht – 15/06/2017** (UK Centre for Tobacco and Alcohol Studies (UKCTAS) bestaat uit 13 universiteiten). UKCTAS doet wetenschappelijk onderzoek en heeft expertise op het gebied van alcohol en tabak gebruik.

**Professor Linda Bauld heeft toegevoegd:**

“Het Verenigd Koninkrijk heeft een liberale benadering genomen ten aanzien van e-sigaret gebruik. En heeft gekozen het gebruik van deze consumentenproducten te ondersteunen voor rokers die ervoor kiezen om ze te gebruiken. Dit is controversieel geweest en andere landen hebben een veel restrictievere benadering genomen. Deze nieuwe cijfers die de afname van roken bij volwassenen tonen, naast de gestage daling van het oppakken van roken bij de jeugd, geven aan dat elektronische sigaretten misschien een doorbraak voor de strijd tegen roken kunnen zijn. We weten echter dat veel rokers nog steeds voorzichtig zijn met deze producten en denken dat ze zo schadelijk zijn als tabak. Dat moet veranderen gezien de positieve trend die we zien uit deze cijfers, die gehandhaafd moet worden.”

*Wie is Linda Bauld? Professor Linda Bauld, is voorzitter bij Gedragsonderzoek kankerpreventie van het Britse kankeronderzoek instituut (Cancer Research UK) en zij is de adjunct-directeur van het Britse Centre for Tabak en Alcohol Policy.*

## ***Ander onderzoek naar tabak roken en e-sigaret gebruik***

De snelle toename van de populariteit van elektronische sigaretten ('e-sigaretten') in Groot-Brittannië heeft ook bijgedragen aan de algehele daling van de tabak sigaretten consumptie sinds 2008. De resultaten van het onderzoek van Emma Beard en Robert West toonden aan dat het gebruik van e-sigaretten door rokers in Engeland steeg van 2% in 2011 tot 21% medio 2013 met een stabiele trend daarna.



## **Eurobarometer – 7,5 miljoen rokers gestopt met roken door E-sigaretten te gebruiken**

Volgens de Eurobarometer 458 (mei 2017) zeggen ongeveer 7,5 miljoen mensen dat het gebruik van e-sigaretten hen in staat stelde om volledig te stoppen met roken (stoppers)

### ***9 miljoen rokers roken minder door gebruik E-sigaretten***

Ook zeggen nog eens 9 miljoen rokers dat zij minder roken als gevolg van het gebruik van e-cigs (reduceerders).

Dual use (e-sigaret en tabaksigaret gebruik) is vaak (niet altijd) een tussenstap naar volledige stoppen met roken. Naast beperkte schadebeperking vergroot "dual use" de kans op toekomstige stoppen met roken en/of volledige overstap naar alleen gebruik van E-sigaretten.

### ***Stijging van 1,5 miljoen Europeanen sinds 2014***

Frank Baeyens (hoogleraar psychologie) stelde bovenstaande cijfers samen uit de percentages die in het Eurobarometer rapport staan, wat in maart 2017 werd gepubliceerd. Op vergelijkbare wijze zoals hij dat in de vorige editie van 2014 ook had gedaan. Zijn berekening over 2014 dat 6 miljoen Europeanen gestopt waren met behulp van de E-sigaret werd bevestigd door Professor Konstantinos Farsalinos. Dit betekent een stijging in 2 jaar: van 6 miljoen in 2014 naar 7,5 miljoen Europeanen in 2017. Dit allemaal ondanks de belemmeringen van Europese functionarissen en met belemmerende, vreemde en niet functionele Europese regelingen.

## ***7,5 miljoen Europeanen van de tabaksigaretten af met behulp van E-sigaret***

Volgens gegevens van Eurobarometer heeft 15% van de respondenten geprobeerd om minstens één keer een E-sigaret te gebruiken. Hiervan geeft 14% aan dat ze gestopt zijn met roken vanwege de E-sigaret. Dat zijn 7,5 miljoen inwoners van de Europese Unie die gestopt zijn met roken dankzij de overstap naar de E-sigaret. 17% zegt dat ze hun tabaksigarettenverbruik hebben verminderd. Dat zijn 9 miljoen rokers om zichzelf te helpen minderen met behulp van de E-sigaret.

De analyse van de gegevens van de vorige Eurobarometer 2014, uitgevoerd door K. Farsalinos, K. Poulas, V. Voudris en J. le Houezec en gepubliceerd in het tijdschrift *Addiction*, toonde een gemiddelde dagelijkse vermindering van 9 sigaretten door deze rokers. In de Eurobarometer 2016 rapporteren Europese rokers dagelijks gemiddeld 13,7 sigaretten.

## ***Nederlander denkt onterecht dat E-sigaret schadelijker is dan roken***

Op Pagina 128 van de Eurobarometer zie je dat 85% van de Nederlandse respondenten denkt dat het gebruik van de e-sigaret/damper schadelijker is dan roken. 7% denkt van niet en 8% weet het niet. **Als die 85% de Nederlandse bevolking in dit onderzoek moeten vertegenwoordigen dan is dit een in en in trieste uitkomst.**

Uit de Eurobarometer blijkt dus dat de mensen in Nederland vergeleken met alle andere landen in Europa het meest negatief tegen de E-sigaret aan kijken. Deze negatieve houding is puur “emotie” en is totaal niet onderbouwd wordt door wetenschappelijk onderzoek, die E-sigaretten weinig schadelijk beschouwen.  
(zie laatste onderzoek Brits Kanker Instituut)

## ***Slechte of geen voorlichting door media en instanties zorgt voor doden***

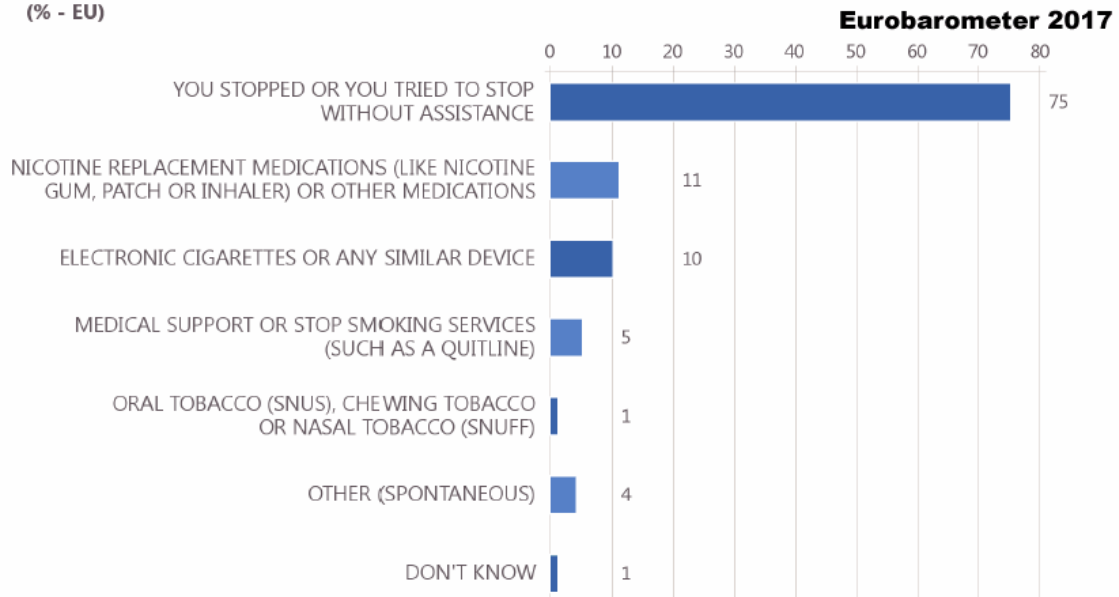
En is het resultaat van slechte voorlichting over het feit dat e-sigaretten nauwelijks schadelijk zijn. Vergelijk dit eens met het effect van het aantal extra mensen die gestopt zijn met roken in de UK door positieve voorlichting en aanbevelen van E-sigaret als rookstop middel. In de UK worden E-sigaretten aangeraden als rookstopmiddel door regering en gezondheidszorg als Brits longfonds, Brits kanker instituut en andere gezondheidsorganisaties. ( Lees meer hierover in artikel : Grotere afname Britse rokers te danken aan e-sigaret)

Hieruit kun je concluderen dat de slappe houding in Nederland van o.a. regering, KWF en Longfonds er voor zorgt dat er veel minder mensen in Nederland stoppen met roken. En dat daardoor indirect meer mensen ziek zullen worden en sterven als gevolg van rokersziekten. In Nederland zijn veel negatieve hype berichten in de media geplaatst, en de gezondheidsinstanties hebben zo onterecht stelselmatig geweigerd dergelijke berichtgeving in perspectief te plaatsen. En uiteindelijk is niets doen een keuze en erg schadelijke en verwijtbaar.

## **Hieronder grafieken uit de Eurobarometer 2017**



**QB19** Which of the following did you use in order to stop or to try to stop smoking? (MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE)  
(% - EU)

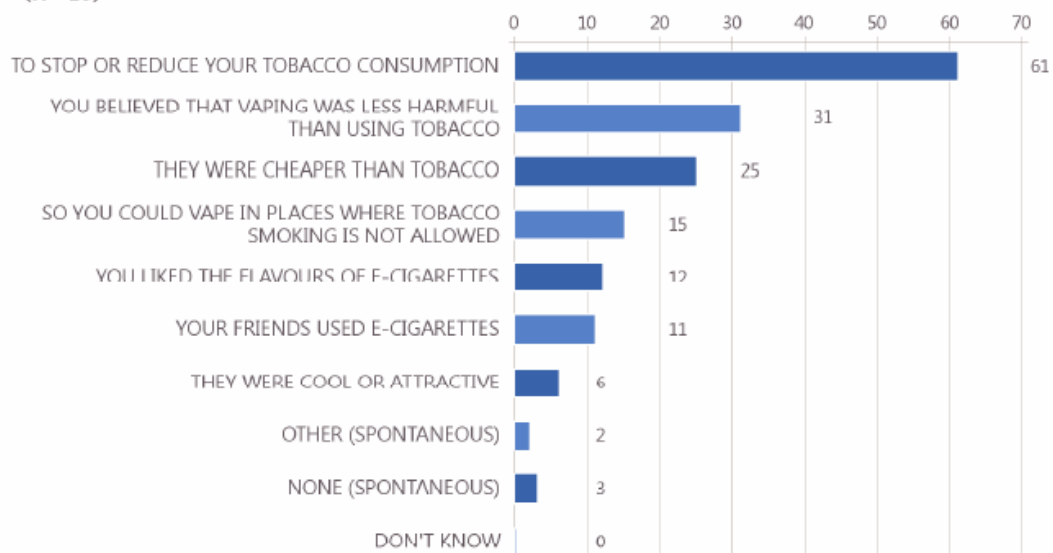


*Base: respondents who used to smoke or have tried to stop, N=9,430*

There are significant differences at the country level in the proportions of those who attempted to stop smoking without assistance. In Spain, nine in ten (90%) of those polled attempted to stop smoking on their own, with a similar proportion of respondents in Romania (87%) and Slovenia (86%) giving this answer. However, in five countries fewer than two thirds (66%) of respondents have tried to quit without assistance, with particularly low proportions in the United Kingdom (60%) and Austria (61%).

### Eurobarometer 2017

**QB14** Which of the following factors, if any, were important in your decision to start using e-cigarettes? (MAX. 3 ANSWERS)  
(% - EU)



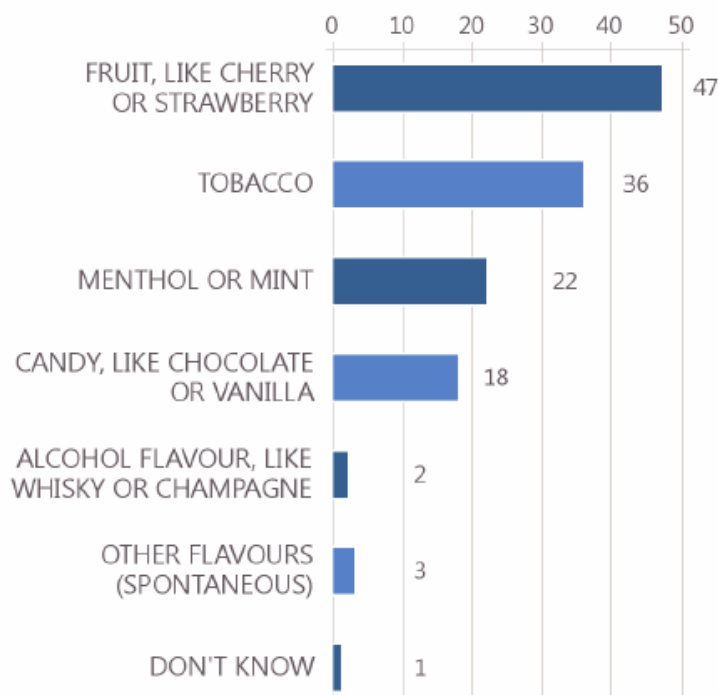
**- The most popular flavour of e-cigarette among current users is fruit flavour, preferred by nearly half of respondents -**

Among current e-cigarette users who use them at least on a monthly basis, the most popular flavour of e-cigarette is fruit flavour, mentioned by nearly half (47%) of respondents. Tobacco flavour (36%) is slightly less popular, followed by menthol or mint (22%) and candy flavour (18%). Alcohol flavoured e-cigarettes are the least popular, favoured by only 2% of respondents, while a small minority (3%) also mentioned other, unspecified, flavours.

**QB13a** Which of the following e-cigarette liquid flavours do you use on a monthly basis? (MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE)

(% - EU)

*Base: respondents who use e-cigarettes at least on a monthly basis, N=527*



*Base: respondents who use e-cigarettes at least on a monthly basis, N=527*

## **Niet e-sigaretten, maar visie over e-sigaretten is schadelijk**

Volgens eurobarometer denkt 78% van de Nederlanders dat e-sigaretten schadelijk zijn. En de rest twijfelt. Dat is erg jammer omdat e-sigaretten veel gezonder zijn dan tabak roken. Maar 11% van de Nederlanders denkt dat ze niet schadelijk zijn.

Deze onterechte negatieve mening is hoogst waarschijnlijk ontstaan doordat de media de laatste vijf jaar regelmatig en in grote fatale foutieve voor en overdreven negatieve berichtgeving (niet op feiten gebaseerd) heeft gezorgd.

Het grote probleem hiermee is dat mensen die gestopt zijn met roken met behulp van een e-sigaret, na negatieve berichtgeving, weer opnieuw gaan roken. En anderen stoppen niet meer gaan overwegen. Ook het gewoon uitproberen van een e-sigaret, wat vaak leidt tot minder tabak roken, en zelfs stoppen, vindt minder plaats door foutieve berichtgeving in de media.  
**DAT IS ALLEMAAL HEEL ERG SCHADELIJK**

Verder baseert in Nederland de politiek zich voor een groot deel ook op deze niet kloppende berichten in de media. Ook baseert men zich op één enkel onderzoek van jaren her, uitgevoerd in opdracht van de RIVM. Nu is dat onderzoek achterhaald en verouderd, en deels is de data aanwijsbaar niet kloppend. En sinds dat onderzoek zijn er wereldwijd ontzettend veel meer en betere onderzoeken verricht. Het is jammer en zelfs schadelijk dat de Nederlandse politiek en daardoor de wetgeving, zich daar niet op baseert.

In Engeland doet men het beter. De rijksdienst voor de gezondheidszorg in Engeland zegt dat e-sigaretten minimaal 95% minder schadelijk zijn dan sigaretten. (let op, minimaal, dus meestal zelfs nog minder schadelijk). Een bekende Franse longspecialist drukt het zo uit : Een jaar lang e-sigaret gebruik is minder schadelijk dan 1 dag tabak roken.

## **Kankerrisico E-sigaret meer dan 100 keer lager dan WHO, EPA & FDA-richtlijnen**

**Uit recentere onderzoeken blijkt het percentage mogelijke schadelijke stoffen steeds minder. Grote recente onderzoeken uit 2018 en 2019 gaan uit dat E-sigaretten bij normaal gebruik (zonder oververhitting of ander foutief gebruik) minder dan 1% kankerverwekkende stoffen produceren.**

**Het kankerrisico van de E-sigaret is meer dan 100 keer lager dan WHO, EPA & FDA-richtlijnen**

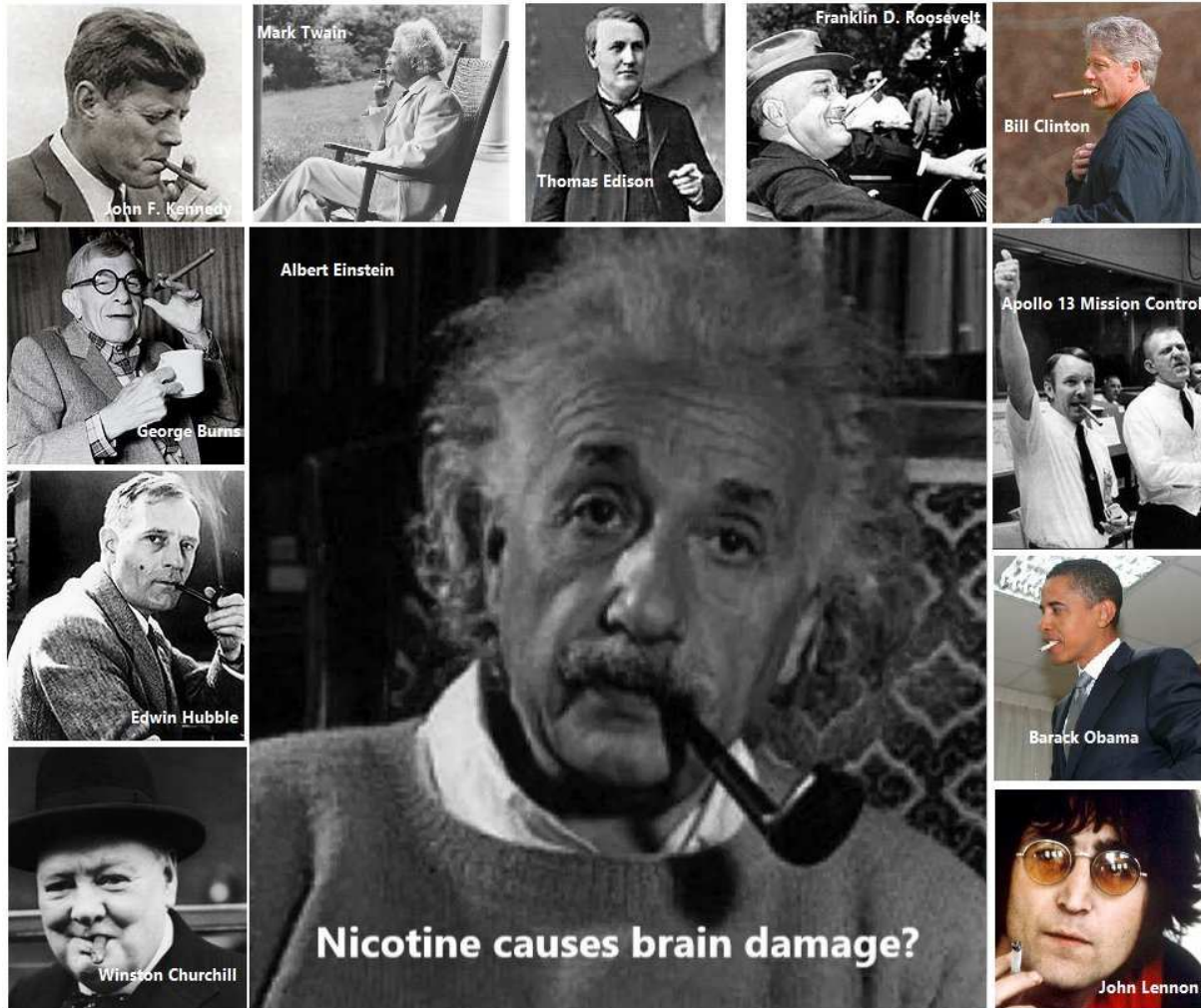
**<http://www.stoprokenvandaag.nl/gezondheid-en-omgeving/kankerrisico-e-sigaret-is-meer-dan-100-keer-lager-dan-epa-fda-richtlijnen/>**

Het teveel aan levensbedreigende kankerrisico van E-sigaret gebruik is meer dan 100 keer lager dan de EPA & FDA-richtlijnen die de absolute veiligheid afbakenen. Helemaal veilig word gedefinieerd als 1 uit 1 miljoen risico. Bij E-sigaretten is dat kleiner dan 1 : 100 miljoen.

De potentiële kankerverwekkende effecten als gevolg van het inhaleren van door de E-sigaretten gegenereerde aerosolen werden geëvalueerd met behulp van een Excess Lifetime Cancer Risk (ELCR) -model dat rekening houdt met inademen van zowel submicron als super-micron deeltjes, (verwijzend naar naar het deeltjesoppervlak). Er werd aerosol geproduceerd door verwarming op 300 ° C. De door E-sigaretten gegenereerde deeltjes (zowel met als zonder nicotine) werden vergeleken met al bekende gegevens over toxische stoffen. Ook werd rekening gehouden met typerend rookgedrag van mannelijke en vrouwelijke Italiaanse e-sigaret gebruikers.

**<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021850217301155>**

Op internet is er nepnieuws over nicotine, waarin beweerd wordt dat dit hersenschade kan veroorzaken. Deze collage is daar een leuke reactie op.



Ook veel kinderen krijgen regelmatig nicotine binnen :

**WARNING: This product contains nicotine. Nicotine is an addictive chemical.**



**WARNING: This product contains nicotine. Nicotine is an addictive chemical.**



**WARNING: This product contains nicotine. Nicotine is an addictive chemical.**



**WARNING: This product contains nicotine. Nicotine is an addictive chemical.**



**WARNING: This product contains nicotine. Nicotine is an addictive chemical.**



**WARNING: This product contains nicotine. Nicotine is an addictive chemical.**

