

Het Trimbos Instituut publiceerde in mei 2020 een factsheet over de e-sigaret. In de factsheet staan een aantal beweringen die aantoonbaar onjuist zijn. De afgelopen tijd hebben wij gezien dat de factsheet weer een aantal maal is besproken. Omdat de beweringen iedereen op het verkeerde been zetten en daarmee dus schadelijk zijn voor de volksgezondheid, hebben wij de drie meest stuitende beweringen van commentaar met bronvermelding voorzien:

**1. Trimbos beweert dat e-sigaretten minder onschadelijk zijn dan eerst werd beweerd.**

Wij hebben de bestaande onderzoeken van vermaarde instituten op een rijtje gezet en komen tot een andere conclusie. Zo heeft Public Health England dit jaar opnieuw gesteld dat vaping minstens 95% minder schadelijk is dan roken. In 2018 had US National Academy of Science, Engineering and Medicine op basis van de beschikbare onderzoeken al geconcludeerd, dat e-sigaretten minder risicovol zijn dan de traditionele sigaret.

In 2016 concludeerde het Engelse Royal College of Physicians “Roken is vooral schadelijk door de rook en niet door de nicotine en daarom zal de levensverwachting van rokers aanzienlijk toenemen als zij worden aangemoedigd over te stappen op een product dat wel de nicotine maar niet de schadelijke rook levert.”

[www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm](http://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm)

In 2018 stelde het National Academy of Science, Engineering and Medicine (NASEM) dat rokers die overstappen op vaperen veel minder bloot staan aan toxische en kankerverwekkende stoffen.

Het RIVM concludeerde in 2014 dat in vergelijking met sigarettenrook, damp veel minder stoffen bevat, inclusief de tabak specifieke nitrosaminen.

<https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2014-0143.pdf>

Zes experts op het gebied van gezondheid en tabaksontmoediging publiceerden in 2018 een artikel in het gezaghebbende blad Annual Review of Public Health waarin zij concludeerden dat alternatieven voor de sigaret die nicotine zonder verbranding van tabak leveren, veel levens kunnen redden. Daarom moeten consumenten over de juiste informatie over deze alternatieven kunnen beschikken.

Public health consequences of e-cigarettes, US National Academy of Science, Engineering and Medicine, January 2018

## **2. Trimbos beweert dat jongeren door de beschikbare smaakjes eerder geneigd zijn te experimenteren met e-sigaretten.**

Deze bewering is nergens op gebaseerd, vinden wij. In Nederland is 97% van de vapers een volwassen ex-roker. Het aantal jongeren dat experimenteert met een e-sigaret is in Nederland heel erg klein en er is geen enkel bewijs dat die enkele jongere aangetrokken wordt door de beschikbare smaakjes. Dat bewijs vind je ook niet in internationaal onderzoek. Onze stelling is helder: jongeren moeten niet roken en niet dampen. En: een e-sigaret is aantoonbaar geen opstapje maar een afstapje.

Public Health England (PHE) onderzocht in 2019 het gebruik van e-sigaretten door jongeren en volwassenen. Daaruit bleek dat het experimenteergedrag van jongeren zeer beperkt was: slecht 1,7 % van de 11-18 jarigen verklaarden de afgelopen tijd een e-sigaret te hebben geprobeerd. In 2018 was dat 0,4 % bij 11 jarigen en 2,4% bij 18 jarigen. Het toch al beperkte gebruik nam dus verder af.

<https://www.gov.uk/government/publications/vaping-in-england-an-evidence-update-february-2019/vaping-in-england-evidence-update-summary-february-2019#vaping-in-young-people>

In 2018 onderzocht het Engelse Action Against Smoking and Health (ASH) het gebruik van de e-sigaret door jongeren. Dit bleek zeer laag. Het gaat om jongeren die ook al (eens) roken en dat is ook een beperkt groepje.

<http://ash.org.uk/media-and-news/press-releases-media-and-news/new-ash-data-reveals-that-youth-use-of-e-cigarettes-in-great-britain-is-very-low/>

ASH in Nieuw-Zeeland publiceerde in 2018 de resultaten van een onderzoek onder 28.000 jongeren over hun mening inzake tabak en vaping. Onder de 14 en 15-jarigen had slechts 0,4% nooit gerookt maar hadden maar heel weinig jongeren een e-sigaret geprobeerd. De minister van Volksgezondheid concludeerde: "Jongeren vaper nauwelijks en alleen jongeren die roken gebruiken daarnaast een e-sigaret. Er is dus geen enkel bewijs dat vaperen een opstapje is naar roken."

Uit een onderzoek uit 2015 van Shiffman et al, blijkt dat smaken voor jongeren niet bepalend zijn om het vaperen te proberen.

Shiffman S, et al. (2015) The impact of flavour descriptors on non-smoking teens' and adult smokers' interest in electronic cigarettes. *Nicotine & Tobacco Research* 17, no. 10 : 1255-262. doi:10.1093/ntr/ntu333.

### **3. Trimbos beweert dat de smaakjes geen rol spelen bij de overstap van roken naar dampen.**

Wij weten uit de praktijk en uit de verhalen van dampers dat smaakjes cruciaal zijn bij de overstap en ook om blijvend af te zien van de traditionele sigaret. Hoe beter de damper zelf een smaak kan bepalen, hoe groter de kans dat de stoppoging (blijvend) slaagt. Dat is de realiteit.

Rokers die een alternatief zoeken voor de sigaret moeten een acceptabel alternatief kunnen vinden. De beschikbaarheid van smaken waardoor men de persoonlijke beste smaak kan kiezen is hier cruciaal.

Uit een onderzoek van Farsalinos et al uit 2013 blijkt dat vapers de beschikbaarheid van smaken essentieel vinden. Dat steunt de hypothese dat smaken een cruciale rol spelen bij de reductie van het aantal rokers.

Farsalinos, K., et al. (2013). Impact of Flavour Variability on Electronic Cigarette Use Experience: An Internet Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 10, no.12 : 7272-282. doi:10.3390/ijerph10127272).

Clive Bates was directeur van de Engelse anti-tabaksorganisatie ASH, zei in 2015: "smaken zijn een essentieel onderdeel van het vaperen. Zij spelen een belangrijke rol bij de overstap van rokers op vaperen. Direct na de overstap hebben ex-rokers een voorkeur voor een tabaksmak maar ze stappen geleidelijk af van de tabaksmak om het verschil met roken zo groot mogelijk te maken."

Bates, C. E-cigarettes, vaping and public health: A summary for policy-makers. Counterfactual Consulting and Advocacy, February 2015. <http://www.casaa.org/e-cigarettes-vaping-and-public-health/>

Ann McNeill, hoogleraar Tabaksverslaving King's College, London, stelde in 2020: "Veel volwassen rokers verklaren dat ze de voldoende smaakkeuzes moeten hebben om over te stappen op vaperen. Als die keuze verdwijnt zullen ze waarschijnlijk door blijven roken.

Friedman AS, Xu S. (2020) Associations of flavored e-cigarette uptake with subsequent smoking initiation and cessation. *JAMA Network Open*. 3(6):e203826. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3826)

Raymond Niaura, hoogleraar Sociologie van het NYU College of Global Public Health stelde vast dat dat ex-rokers na overstap op vaperen zo min mogelijk herinnerd willen worden aan de tabaksmaak.

[https://www.planetofthevapes.co.uk/news/vaping-news/2019-10-18\\_prof-counters-dame-sally-s-ban-proposal.html](https://www.planetofthevapes.co.uk/news/vaping-news/2019-10-18_prof-counters-dame-sally-s-ban-proposal.html).

Ook de WHO erkent dat smaken blijkbaar voor vapers een cruciale rol spelen om definitief van het roken af te komen.

Trump move on flavored e-cigarettes may hit adults trying to quit. The Hill, 14 September 2019, <https://thehill.com/policy/healthcare/461361-trump-move-on-flavored-e-cigarettes-may-hit-adults-trying-to-quit>