



ALLES OVER TABAK EN NICOTINE

EN HOE JE EROVER PRAAT MET JONGEREN

Tabakstop.be

stichting
tegen
kanker 

INHOUD

3

3

4

5

6

10

10

12

17

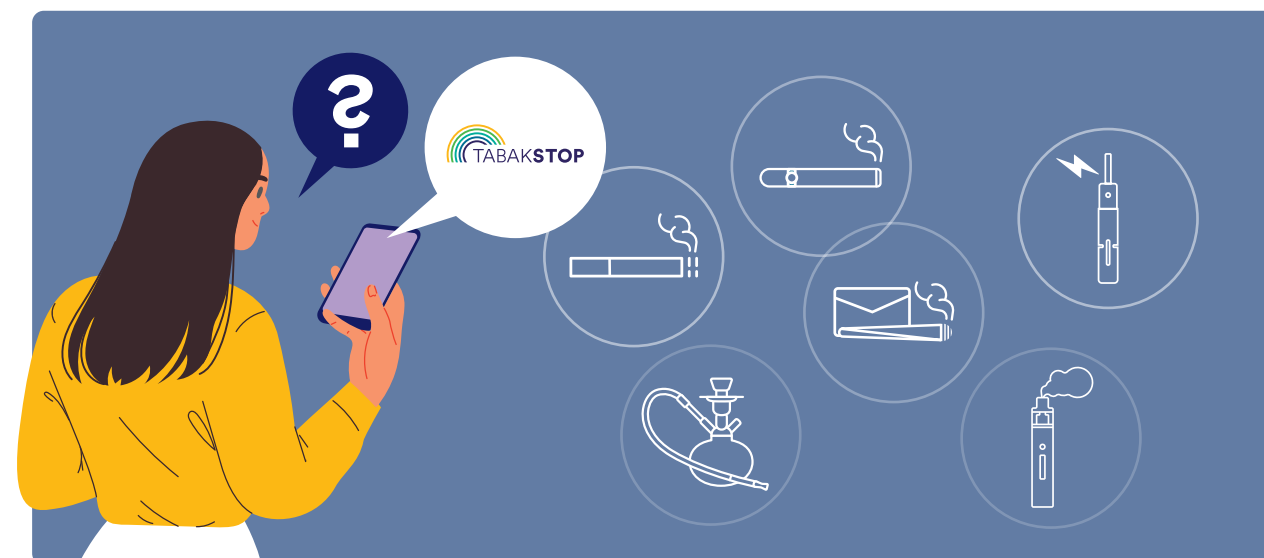
INLEIDING

Doelstelling

De opkomst van nieuwe tabaks- en nicotineproducten roept heel wat vragen op. Naast de klassieke sigaret circuleren er nu ook nu e-sigaretten, verhitte tabak en nicotinezakjes. Wat zijn de risico's? Wat zegt de wet? En hoe kunnen we voorkomen dat jongeren beginnen met roken en/of vaperen?

Deze folder biedt heldere en wetenschappelijk onderbouwde informatie over het gebruik, de verkoop en de gezondheidsgevolgen van deze producten. We richten ons in het bijzonder tot **ouders en professionals die met kinderen en jongeren werken**, zodat zij met kennis van zaken het gesprek kunnen aangaan. Jongeren zijn extra kwetsbaar voor een nicotineverslaving, en preventie is cruciaal.

Wil je snel en duidelijk inzicht in de feiten over tabak en nicotine? Dan is deze folder onmisbaar.



Wat is Tabakstop?

Tabakstop biedt gratis hulp bij het stoppen met roken en/of vaperen. Bij Tabakstop kan je terecht voor:

-  Een luisterend oor, via ons gratis nummer **0800 111 00**
Gratis stopbegeleiding via telefoon (inschrijven via [Tabakstop.be](https://www.tabakstop.be) of 0800 111 00)
-  Stopmethoden en tips via [Tabakstop.be](https://www.tabakstop.be)
-  Een antwoord op al je vragen via [e-mail](mailto:info@tabakstop.be)
-  Steun en dialoog tussen (mede-)stoppers via onze [Facebookgroep](https://www.facebook.com/tabakstop).

Stichting tegen Kanker, oprichter van Tabakstop

Tabakstop is een dienst van Stichting tegen Kanker en krijgt financiële steun van de overheden. Met nog verschillende andere initiatieven zet Stichting tegen Kanker zich in voor rook- en vapestophulp en tabakspreventie:



NICOTINE: WERKING EN GEZONDHEIDSEFFECTEN

Nicotine: wat is het en hoe werkt het?

Bij gebruik van tabak en andere nicotineproducten is nicotine de voornaamste oorzaak van de lichamelijke verslaving.

Nicotine lijkt qua samenstelling op een stof die reeds aanwezig is in ons lichaam. Daardoor nemen de hersenen nicotine gemakkelijk op.

Nicotine werkt ter hoogte van de hersenen op verschillende manieren en verandert de werking ervan op langere termijn. Zo verhoogt nicotine de productie van bepaalde lichaamseigen stoffen in de hersenen, gekend als neurotransmitters, zoals noradrenaline, acetylcholine, en endorfine.

Dit leidt tot het gevoel van een 'roes', het idee dat je je beter kan concentreren, en een kalmerend effect. Op langere termijn geeft de cyclus van nicotine-afhankelijkheid en gebruik echter meer stress en onrust.

Nicotine, 'moeder der verslavingen'

Bij herhaaldelijke inname van nicotine passen de hersenen zich aan om zo snel mogelijk nicotine binnen te krijgen. Sinds enkele jaren wordt er bijvoorbeeld bij e-sigaretten vaak gebruik gemaakt van nicotinezouten, een vorm van nicotine die nog verslavender is door de hoge snelheid waarmee je een nicotinepiek bereikt in het brein.

Bij jongeren speelt het verslavende effect van nicotine sterker omdat hun brein nog volop in ontwikkeling is. Jongeren die er verslaafd aan zijn, lopen bovendien meer risico op een alcohol- of drugsverslaving. Vandaar dat men nicotine soms 'de moeder der verslavingen' noemt.



Wist je dat...?

Bij het online aankopen van e-sigaretten of nicotinezakjes (wat overigens bij wet verboden is) kan je nooit vertrouwen op wat er op de verpakking staat en wat de juiste ingrediënten zijn. Bij inspecties in Europa is al gebleken dat de hoeveelheid nicotine flink hoger was dan wat op de verpakking vermeld stond.

Nicotine en gezondheidseffecten

Naast de afhankelijkheid die nicotine kan veroorzaken, zijn er nog andere gevolgen. We lijsten ze hier op.



MEER ZORGEN EN ANGST

Dezelfde receptoren die betrokken zijn bij de opname van nicotine beïnvloeden de gevoelens van zorgen en angst. Hoe meer iemand blootgesteld wordt aan nicotine, hoe meer het systeem ontregeld raakt. Aanvankelijk ervaar je (vooral meisjes en vrouwen) alsof nicotine angst verlicht, maar de angst vergroot op momenten dat er geen nicotine wordt gebruikt en dat het nicotinegehalte in het bloed daalt.



VERSTOORD SLAAPRITME

Nicotine beïnvloedt het slaapritme. Net als alcohol heeft nicotine als effect dat je vaker wakker wordt en dat de slaapkwaliteit afneemt.



VASCULAIRE RISICO'S

Nicotine verhoogt de bloeddruk en het vrijkomen van adrenaline. Het gevolg is een verhoogde hartslag, en stijvere en meer geïrriteerde bloedvaten die niet zo flexibel meer zijn, wat dan weer kan leiden tot erectiestoornissen of flebitis (aderontsteking) en beroerte. Hoge dosissen nicotine overprikkelen het zenuwstelsel en kunnen hartritmestoornissen veroorzaken.



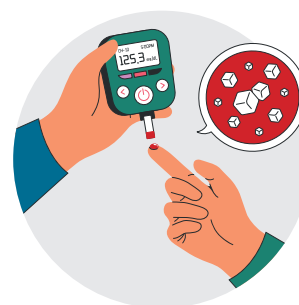
KANKER

Over de rol van nicotine in het ontstaan van een nieuwe kanker bestaan niet veel studies en circuleert er tegenstrijdige informatie. Wel is reeds aangetoond dat nicotine biologische effecten heeft op cellen die belangrijk zijn in het ontstaan en de ontwikkeling van kankercellen. Bovendien werken deze tumor-stimulerende effecten versterkend op deze van kankerverwekkende stoffen, die we terugvinden in tabakproducten.



VERMINDERDE WONDGENEZING

Nicotine maakt het moeilijker voor wonden om te genezen en vertraagt de wondheling. Het feit dat de bloedvaten stijver worden, maakt het ook moeilijker om te opereren. De hele celcyclus verslechtert door nicotine.



DIABETES TYPE 2

Nicotine kan insulineresistentie bevorderen, waardoor de lichaamscellen minder gevoelig worden voor de aangemaakte insuline. Het glucosegehalte in het bloed stijgt, en als gevolg zal de alveesklier meer insuline moeten aanmaken om een normale bloedsuikerspiegel te kunnen bewaren.

Mensen die roken hebben daardoor een verhoogd risico op de ontwikkeling van een bepaalde vorm van suikerziekte (diabetes type 2), en kan het gebruik van nicotine de controle van suikerziekte ernstig bemoeilijken.

Ook kan nicotine pancreatitis of alveesklierontsteking veroorzaken. Als deze ontsteking chronisch is, kan ook pancreaskanker ontstaan.



PROBLEMEN MET MAAG EN DARMEN

De nicotinereceptoren in het lichaam hebben een invloed op de maag. Door verslapping van de sluitspier kan de maaginhoud sneller terugkeren naar de slokdarm, met een slokdarmontsteking tot gevolg. Indien deze chronisch is, kan ook slokdarmkanker ontstaan.

Nicotine stimuleert het autonome zenuwstelsel, waar ons spijsverteringsstelsel door gecontroleerd wordt. Een dergelijke stimulatie kan dus de darmbeweging bevorderen, waardoor er een slappere of frequentere stoelgang kan ontstaan. Op momenten van (tijdelijke) onthouding ontstaat dan weer vaker een te harde stoelgang.

STOPPEN MET ROKEN MET ONDERSTEUNING VAN NICOTINEVERVANGERS

Bij een stoppoging kunnen nicotineproducten een rol spelen om de fysieke ontwenningsverschijnselen te verzachten. Er zijn weliswaar grote verschillen.



Nicotinepleisters, -kauwgom, -tabletten en andere nicotinevervangers zijn veilig (zie ook tabel blz. 10-11). Er is jarenlang onderzoek gevoerd vooraleer ze als rookstopmiddel erkend werden. Een apotheker en/of tabakoloog kan je helpen om de juiste dosering te vinden.

Raadpleeg zeker ook onze brochure '[Stoppen met roken met ondersteuning van nicotinevervangers](#)'.



E-sigaretten hebben niet hetzelfde traject afgelegd als nicotinevervangers. Er is geen enkele garantie over de veiligheid van deze producten, zeker niet op lange termijn. Het advies van Tabakstop is om enkel tijdelijk te vaperen in het kader van een rookstop. Sommige rokers zijn dankzij de e-sigaret geslaagd om van de sigaret af te blijven. Andere rokers zijn verzeild geraakt in dubbel gebruik – afwisselend roken en vaperen –, of ze slagen er maar niet in om te stoppen met vaperen.



Voor **nicotinezakjes** (meestal ook met nicotinezouten) zijn er geen studies die bewijzen dat het een rookstopmiddel is.

Heb je vragen over stoppen met roken met ondersteuning van nicotinevervangers? De tabakologen van Tabakstop geven onafhankelijke, wetenschappelijk onderbouwde informatie en advies.

Bel het gratis nummer 0800 111 00, bezoek de website [Tabakstop.be](https://www.tabakstop.be) of mail naar advies@tabakstop.be.

SLECHTERE KWALITEIT VAN SPERMA EN MOEDERMELK



Nicotine tast de kwaliteit van sperma aan, en vermindert de kans op bevruchting met 10 procent. Nicotine tast ook de moedermelk aan; de concentratie ervan is hoger in de melk dan in het bloed van de moeder. Met andere woorden, het kindje krijgt de toxische stoffen (ook) binnen.

Het kan tot acht uur duren voordat de nicotine volledig uit de moedermelk is verdwenen.

ERECTIESTOORNISSEN



Nicotine veroorzaakt een vernauwing van de kleine bloedvaten waardoor de bloedtoevoer naar en doorheen de kleine bloedvaten in het lichaam belemmerd kan worden. Dit geldt ook voor de bloedvaten ter hoogte van de penis, waardoor er erectiestoornissen kunnen ontstaan. Verder wordt nicotine geassocieerd met lagere testosteronniveaus, en een onevenwicht in het niveau van het stresshormoon cortisol. Dit laatste kan ook bijdragen tot erectiestoornissen.

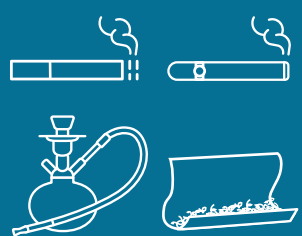
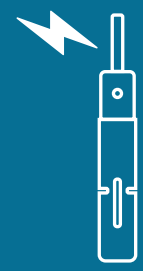
EFFECTEN OP DE FOETUS



Nicotine is schadelijk voor de foetus. De bloedtoevoer in de baarmoeder wordt aangetast, waardoor de functie van de placenta verslechtert en de foetus minder voeding en zuurstof krijgt. Dit kan leiden tot complicaties zoals groeiachterstand, vroeggeboorte, miskraam, zwangerschapsvergiftiging en plotselinge kindersterfte. Het risico op misvormingen zoals een gespleten gehemelte neemt ook toe.

SOORTEN TABAKS- EN NICOTINEPRODUCTEN

Overzicht in België

	Wat is het?	Verbranding?	Bevat tabak?	Bevat nicotine?	Wat zegt de wet?	Gebruiken i.k.v. rookstop?  	Adviezen van de Hoge Gezondheidsraad (HGR)
Brandbare tabaksproducten 	Klassieke rookwaren met tabak die verbrand wordt bij gebruik. Hieronder vallen sigaretten, roltabak, sigaren en cigarillo's, shisha of waterpijp.	✓ Door de verbranding komen heel wat stoffen vrij zoals teer en koolstofmonoxide (CO), allebei zeer schadelijk voor onze gezondheid.	✓	✓	De verkoop van tabaksproducten is in ons land toegestaan aan +18-jarigen. De online verkoop van sigaretten is verboden, zowel aan wie jonger als ouder is dan 18. De FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu heeft alle wet-gevende maatregelen opgelijst.	✗ Als je ineens volledig stopt met roken, zal de ontwenning-periode korter zijn.	
Verhitte tabak 	Een tabaksstick wordt in een apparaat geplaatst en verhit via een verwarmingselement.	✗ Er is geen verbranding, wel verhitting. De blootstelling aan een reeks schadelijke producten die door klassieke sigaretten worden afgegeven is minder, maar niet noodzakelijk verwaarloosbaar.	✓	✓	Verhitte tabak valt op vlak van reclame, verkoop, en roken op publieke plaatsen onder dezelfde regels als sigaretten. Door de strenge regels is deze productcategorie in ons land nog niet echt van de grond gekomen.	✗ De producenten mikken op een nieuw doel-publiek van niet-rokers. Of ze mikken erop om personen die roken te doen overstappen naar deze vorm van nicotinegebruik.	Advies 9538: Nieuwe tabaks-producten.
E-sigaret (elektronische sigaret) 	Een toestelletje dat een vloeistof opwarmt en damp produceert om in te ademen. De vloeistof kan diverse smaakstoffen bevatten. Ook wel vape genoemd.	✗ Er is geen verbranding, enkel inhalatie van damp. Hoewel bij de e-sigaret noch teer, noch CO vrijkomt, blijft er blootstelling aan toxische stoffen.	✗	✓ en ✗ Er bestaan e-vloeistoffen met, en zonder nicotine. Voor wie wil stoppen met roken zijn vloeistoffen met nicotine aanbevolen om ontwenningverschijnselen tegen te gaan.	E-sigaretten vallen wat betreft reclame, verkoop, en roken op publieke plaatsen onder dezelfde regels als sigaretten. Voor de samenstelling (smaakjes) en etikettering zijn er aparte regels. In België geldt sinds 1 januari 2025 een verbod op de verkoop van wegwerp-e-sigaretten.	✓ Mits tijdelijk gebruik en mits volledige overschakeling.	Advies 9549: Elektronische sigaret: evolutie.
Nicotine-vervangers 	Een product op basis van nicotine, dat je kan helpen om te stoppen met roken. Ze bestaan als kauwgom, zuigtablet, mondspray en pleister. Ze zijn te koop in de apotheek.	✗	✗	✓ Pleisters: trage en geleidelijke afgifte van nicotine via de huid. Kauwgom, zuigtabletten en mondspray: snelle afgifte van nicotine via de adertjes in de wang, het tandvlees en de mond.	Nicotinevervangers vallen onder de geneesmiddelenwetgeving.	✓ Het is de meest veilige vorm van nicotinevervanging. Tabakstop of VRGT kunnen meer informatie geven over rookstopbegeleiding.	

Snus en nicotinezakjes

Snus en **nicotinezakjes** zijn niet opgenomen in de voorgaande tabel. De verkoop van beide producten is in België immers bij wet verboden.

(Bruine) snus ziet eruit als een theezakje dat je onder de bovenlip kan schuiven. Er zit tabak in en je kan met snus nicotine binnenkrijgen zonder te moeten roken. In Zweden is snus steeds populair geweest, vooral bij mannen. Zweden heeft daarom een uitzondering gekregen op het Europese verbod om snus te verkopen.

Nicotinezakjes, ook wel nicotinepouches of witte snus genoemd, zijn varianten van snus maar dan zonder tabak. Ze zorgen ervoor dat nicotine snel in het bloed terecht komt via de bloedvaatjes in de mond.

Jongeren die niet gewoon zijn om nicotine te gebruiken, kunnen bij inname acute signalen van vergiftiging vertonen, zoals herhaaldelijk braken, uitdroging of stuip trekkingen.



Wist je dat...?

*Een nicotinezakje bevat 3 tot 20 mg (en soms meer) nicotine? Een klassieke sigaret bevat 1 tot 2 mg.
Een nicotineshot via een nicotinezakje veroorzaakt dan ook veel sneller een gemis dan sigaretten.*

JONGEREN EN TABAKS- EN NICOTINEGEBRUIK: HET GESPREK AANGAAN

Inzicht over de risico's van tabaks- en nicotinegebruik is essentieel, maar jongeren voelen zich soms 'onkwetsbaar' en staan minder stil bij de langetermijneffecten op hun gezondheid. Daarom is het cruciaal dat professionals die met jongeren werken – zoals leerkrachten, jeugdwerkers en hulpverleners – het gesprek met hen aangaan.

Dit hoofdstuk biedt concrete argumenten om jongeren bewust te maken van de impact van tabak en nicotine.

De tabaksindustrie schakelt tegen betaling influencers in



De tabaksindustrie doet tegen betaling beroep op influencers en andere bekende personen om sigaretten, verhitte tabak, e-sigaretten of nicotinezakjes populair te maken bij jongeren.

Door middel van promotietechnieken op sociale media, en betrokkenheid bij online gaminginitiatieven is de tabaksindustrie erin geslaagd om opnieuw meer jongeren te bereiken.

→ WAT JE ALS PROFESSIONAL KAN DOEN

Je kan jongeren helpen om zich bewust te worden van de marketingtechnieken van de tabaksindustrie. Bespreek samen via **welke kanalen** en in **welke situaties** ze geconfronteerd kunnen worden met promotie van tabaks- en nicotine-producten.

Moedig jongeren aan om kritisch na te denken over de boodschappen die ze dagelijks tegenkomen, en hoe deze hun **keuzes** kunnen beïnvloeden. Hoe kunnen ze een bewuste keuze maken om niet mee te gaan in deze beïnvloeding? Bijvoorbeeld, welke strategieën kunnen ze gebruiken om groepsdruk te weerstaan?

Daarnaast kunnen jongeren ook zelf een **actieve rol** spelen door misleidende reclame te signaleren en anderen te waarschuwen.

Je bent niet meer onafhankelijk als je verslaafd bent



Eens verslaafd, ben je slaaf en afhankelijk van een product dat met het genotscentrum in de hersenen aan de haal gaat. Pas wanneer je volledig stopt met nicotine in te nemen, zal het genotscentrum in het brein zich geleidelijk aan herstellen. Op die manier krijg je terug meer plezier in andere activiteiten, iets wat vaak verloren gaat door de continue drang om opnieuw nicotine op te nemen.

→ WAT JE ALS PROFESSIONAL KAN DOEN

Je kan jongeren helpen in te zien dat echte onafhankelijkheid betekent dat ze zelf keuzes maken – zonder beïnvloeding van verslavende stoffen zoals nicotine. Bespreek met hen **hoe verslaving werkt** en waarom het zo moeilijk is om ervan af te komen zodra je eraan begint. Laat hen nadenken over wat **vrijheid** voor hen betekent en hoe nicotinegebruik die vrijheid juist beperkt.

Er zijn veel gezondere manieren om te ontspannen dan nicotinegebruik



Hoewel tabaks- en nicotineproducenten hun producten vaak aanprijzen met beloftes zoals 'beter kunnen focussen', 'een relaxed gevoel' en 'je goed in je vel voelen', is de werkelijkheid anders. De vermeende voordelen van nicotinegebruik zijn slechts tijdelijk en gaan gepaard met nadelige gevolgen voor je gezondheid, je energie en je welzijn op de lange termijn. Gelukkig zijn er tal van alternatieven die niet alleen gezonder zijn, maar je ook echt helpen om stress te verminderen en te ontspannen.

→ WAT JE ALS PROFESSIONAL KAN DOEN

Je kan jongeren wijzen op gezondere en effectievere manieren om te ontspannen dan het gebruik van nicotine. **Muziek** kan een krachtig hulpmiddel zijn om te ontspannen, zowel door ernaar te luisteren als door zelf muziek te maken. Ook **ademhalings-oefeningen** kunnen helpen om tot rust te komen. Beweging is een andere effectieve manier om spanning los te laten—een stevige **wandeling**, vooral in de natuur, kan wonderen doen. Daarnaast helpt het om je te verdiepen in een hobby die je leuk vindt.

Er zijn veel gezondere manieren om je gewicht onder controle te houden dan door nicotinegebruik



Een van de boodschappen die tabaks- en nicotinebedrijven verspreiden, is dat hun producten kunnen helpen om je gewicht onder controle te houden. Een argument dat inspeelt op de bezorgdheid van jongeren over hun uiterlijk en lichaamsbeeld. Nicotine kan inderdaad tijdelijk het hongergevoel onderdrukken, maar aan het gebruik van nicotine zijn heel wat gezondheidsrisico's verbonden. Voor een gezond gewicht zijn nicotineproducten absoluut niet nodig.

→ WAT JE ALS PROFESSIONAL KAN DOEN

Je kan jongeren wijzen op de talloze gezonde en duurzame manieren om je lichaam in balans te houden – zonder de negatieve impact van nicotine. Voldoende **water drinken** en **gevarieerd eten** zijn heel belangrijk. Gezonde tussendoortjes zijn te verkiezen boven snoepen. Daarnaast is het ook van belang om voldoende te **bewegen**: minstens een uur per dag matig tot zwaar intensief (bv. zwemmen, joggen of een ploegsport). Ook andere beweegmomenten doorheen de dag zijn heel belangrijk (bv. met de fiets of te voet naar school).

Wist je dat...?

Scholen of clubs kunnen in hun lokale reglement een clause opnemen over het gebruik van tabaks- en andere nicotineproducten op het domein. Zo helpen ze mee aan een rookvrije generatie.

Een handeltje opzetten in wegwerp-e-sigaretten of nicotinezakjes door ze online aan te kopen en dan verder te verkopen of uit te delen aan anderen is wettelijk verboden. Helaas gebeurt dit soms door jongeren zelf of door clubmedewerkers die niet beseffen dat dit illegaal is.

Steun op het lokale niveau om zo'n laakbare praktijk tegen te gaan, is meer dan welkom!





Contact



Gratis nummer 0800 111 00

Elke weekday tussen
15 uur en 19 uur



advies@tabakstop.be



Tabakstop.be



Stoppen met roken en/of vaper.
Samen, lukt het!

Tabakstop is een dienst van



Met de steun van de overheden.



GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE
COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE

Stichting tegen Kanker
Stichting van openbaar nut
Leuvensesteenweg, 479 - 1030 Brussel

Tel. +32 2 736 99 99
info@kanker.be
www.kanker.be