

In de bijlage van het NRC van zaterdag 1 november stond een artikel van de heer Köhler met de stellige titel: "[De E-sigaret is vooral bedoeld om je aan een echte sigaret te krijgen](#)". Dit artikel stond vol onwaarheden en ongefundeerde meningen.

Dergelijke negatieve berichtgeving door een wetenschapsjournalist in een zogenaamde kwaliteitskrant, leidt ertoe dat honderden rokers niet meer durven over te stappen op het veel minder schadelijke alternatief. Acvoda stuurde daarom deze reactie naar dhr. Köhler en de redactie van het NRC.

Beste meneer Köhler,

Met deze open brief wil Acvoda, het Actiecomité voor Dampers, reageren op uw artikel in de bijlage van het NRC op zaterdag 1 november 2014.

Uw artikel staat bol van de ongefundeerde uitspraken. Laten we eens beginnen met uw eerste bewering: "Die nieuwe manier van nicotine inhaleren is hét instrument om jongeren uiteindelijk aan de brandende sigaret te krijgen." Hier mist een bronvermelding. Er zijn namelijk inmiddels al diverse onderzoeken gedaan onder jongeren, recentelijk nog door het [Trimbos-instituut](#), waaruit blijkt dat de meeste jongeren die zeggen wel eens een e-sigaret te hebben geprobeerd, al rokers zijn.

Zet de e-sigaret jongeren aan tot het roken van tabak?

Een aantal conclusies van het verkennend onderzoek van het Trimbos-instituut:

"Van de jongeren die wel eens geëxperimenteerd hebben met e-sigaretten heeft een minderheid (13%) nog nooit gerookt. (...) Tot slot valt op dat het percentage jongeren dat gestopt is met roken met 12% ruim twee keer zo groot is in de groep e-sigaret gebruikers dan in de groep [rokers] die nooit een e-sigaret heeft gebruikt (6%)".

Voor het zogenaamde 'gateway'-effect (dit stelt dat de e-sigaret voor jongeren een opstap is naar het roken van tabak) is geen enkel bewijs. Zoals het Trimbos-onderzoek liet zien, leidt het gebruik van de e-sigaret er eerder toe dat jongeren stoppen met roken.

Verder is het ook bijzonder zeldzaam dat volwassenen beginnen met een e-sigaret en daarna pas gaan roken. Roken is zelfs onvoorstelbaar smerig voor mensen die gewend zijn om met hun e-sigaret fruitsmaakjes, koekjes, koffie of andere smaken te dampen. Ook onderzoekers in het buitenland hebben nog geen bewijs voor het gateway-effect kunnen vinden:

[Het Britse ASH \(Action on Smoking and Health\):](#)

"90% van de regelmatige gebruikers, en mensen die af en toe een e-sigaret gebruiken, zijn jonge mensen die al roken of gerookt hebben."

"Het onderzoek toonde ook aan dat 98% van de kinderen die nog nooit gerookt hebben, zelfs nooit een e-sigaret hebben geprobeerd."

Hetzelfde blijkt uit een studie gepubliceerd in het journal '[Addiction](#)'.

”maar tot op heden is er geen bewijs van regelmatig gebruik [van de e-sigaret] door mensen die nooit roken of door niet-rokende kinderen.”

Moet de e-sigaret worden gereguleerd als medicijn?

Het Ministerie van VWS hoopte al in 2011 een aantal moeilijke hordes te nemen door de e-sigaret te reguleren als medicijn. Wat het artikel van dhr. Köhler niet vermeldt is dat de rechter op 1 maart 2012 heeft geoordeeld dat de overheid dit niet mag doen. De e-sigaret is immers niet bedoeld als geneesmiddel, maar als veel minder schadelijk alternatief voor tabak. Omdat de e-sigaret geen tabak bevat, dienen het product en aanverwante artikelen te worden gereguleerd onder de Warenwet.

Hoe verslavend is nicotine?

Voorts verschijnen er steeds meer onderzoeken die de verslavendheid van nicotine als opzichzelfstaande stof in twijfel trekken. Wat nicotine juist verslavend maakt zijn de andere stoffen die in tabak zitten (en er soms aan toegevoegd worden), volgens diezelfde onderzoeken.

Over de vermeende schadelijkheid van nicotine zegt [dr. Paul Newhouse](#) (directeur van Vanderbilt University's Center voor Cognitieve Geneeskunde) het volgende: ”Nicotine op zichzelf is niet erg verslavend. Het lijkt erop dat het andere stoffen nodig heeft, die aangetroffen kunnen worden in tabak, om mensen verslaafd te krijgen. Mensen willen niet roken als er geen nicotine in de tabak zit. Maar ze zijn ook niet bereid om nicotine als opzichzelfstaande substantie te gebruiken. Op zichzelf is nicotine namelijk niet plezierig genoeg. En het is moeilijk om proefdieren zover te krijgen dat ze zichzelf nicotine toedienen zoals ze dat wel doen met cocaïne.”

Dr. Paul Newhouse doet veel onderzoek naar nicotine en de (vermeend verslavende) werking ervan, en er zijn aanwijzingen dat nicotine een gunstig effect kan hebben bij mensen met o.a. alzheimer of parkinson.

Onderzoek naar de (on)schadelijkheid van de e-sigaret

Vervolgens beweert u: ”Maar veel wetenschappelijke gegevens zullen er niet zijn. We weten simpelweg niet of de e-sigaret veilig is.” Er zijn echter inmiddels vele wetenschappelijke onderzoeken die stellen dat de e-sigaret oneindig minder schadelijk is dan tabak roken. Van een wetenschapsjournalist mag men degelijk vooronderzoek verwachten, voordat hij een dergelijke ongefundeerde mening publiceert.

Zo blijkt uit een [literatuurstudie](#) dat de beschikbare onderzoeken erop wijzen dat elektronische sigaretten een veel minder schadelijk alternatief zijn voor het roken van tabak en dat significante gezondheidswinst te verwachten valt bij rokers die de overstap maken naar elektronische sigaretten. Dit wordt bevestigd door de studie van [dr. Hajek](#) en ook de

[Britse gezondheidsorganisatie Public Health England](#) is ervan overtuigd dat het gebruik van elektronische sigaretten oneindig minder schadelijk is dan het roken van tabak, voor zowel de gebruikers zelf als passieve meedampers.

Veel wetenschappers pleiten er juist voor de e-sigaret vrij beschikbaar te houden (behalve voor minderjarigen) zodat rokers gemakkelijk kunnen overstappen. De stoffen die een tabakssigaret zo schadelijk maken, voornamelijk teer, koolstofmonoxide, ammoniak en het radioactieve polonium (u heeft 'Golden Holocaust' gelezen, dus u weet dit ook), worden niet aangetroffen in de vloeistoffen waarmee een e-sigaret wordt gevuld. Steeds meer artsen pleiten daarom juist vóór de e-sigaret als alternatief voor het roken als onderdeel van strategieën die tabaksschade verminderen (tobacco harmreduction strategies).

Propyleenglycol (PG) wordt in ziekenhuizen toegevoegd aan de luchtverversingsinstallaties om de lucht zuiver te houden en de verspreiding van bacteriën en virussen tegen te gaan. Het wordt ook aan cosmetica en etenswaren toegevoegd als vochtbinder en conserveermiddel. De *Minnesota Vapers Advocacy* dook in oud onderzoek en [diepte het een en ander op over PG](#). Een kamer waarin propyleenglycol (het hoofdbestanddeel van e-liquid) was verneveld, bleek schonere lucht te hebben dan een 'normale' kamer. Soldaten die wekenlang werden blootgesteld aan PG-nevel, hadden aanzienlijk minder last van longinfecties dan andere soldaten.¹

Nauwelijks bewijs voor passief meedampen

Dan stelt u het volgende: "De roker inhaleert die damp. En ademt de resten weer uit. Die zijn beschikbaar voor meerokers." De cardioloog [dr. Farsalinos](#) concludeert ten aanzien van dit onderwerp echter het volgende: "De hoeveelheid nicotine die wordt geabsorbeerd door passief 'meedampen' is niet alleen onschadelijk, maar produceert geen enkel biologisch effect (zelfs geen toename van de hartslag)." Een [ander onderzoek](#) naar passief meedampen concludeert dat passief meedampers misschien een klein beetje nicotine binnenkrijgen, maar dat dit 10 keer lager is dan bij passief meeroken. Wat men verder nog binnen zou kunnen krijgen door passief meedampen ligt ver onder de drempels van wat volgens de normen aanvaardbaar is.

De WHO draagt bij aan het aantal tabaksdoden

U stelt naar waarheid dat de "WHO wil dat de overheid het e-dampen in openbare ruimten wettelijk verbiedt". De WHO kunnen we over 15 jaar helaas verantwoordelijk houden voor de duizenden tabaksdoden die voorkomen hadden kunnen worden, als ze de e-sigaret hadden ondersteund. Dat zeggen ook de medici die de WHO een [brief](#) hebben gestuurd naar aanleiding van het voornemen de e-sigaret streng te reguleren.

¹ Via: <http://www.spaink.net/2014/11/01/nicotine-dampen/#sthash.eTBMUqe1.dpuf>

Steeds meer onderzoek komt beschikbaar waaruit blijkt dat rokers dankzij de elektronische sigaret kunnen stoppen met roken. In een [recent klinisch onderzoek](#) werd onderzocht of de e-sigaret werkelijk een goed middel is om te stoppen met roken, waarbij de onderzoeksgroep bestond uit rokers die *geen intentie* hadden om te stoppen. Na 8 maanden bleek dat 19% van de rokers nog steeds niet rookte. Ter vergelijking: nicotinesprays, -kauwgom en -pleisters hebben een gemiddeld succespercentage van 6% bij rokers die gemotiveerd zijn om te stoppen.

EU-regulering

“De EU-landen moeten zelf beslissen of jongeren e-sigaretten mogen kopen.” In Nederland lopen de bonafide verkopers van e-sigaretten en e-liquids allang op de zaken vooruit door een leeftijdsgrens te hanteren. Ook het Actiecomité voor Dampers (Acvoda) ziet liever niet dat jongeren beginnen met dampen, zeker wanneer ze niet al roken. De e-sigaret is nadrukkelijk het veel minder schadelijke alternatief voor roken, en niet-rokers wordt afgeraden ermee te beginnen.

De verkrijgbaarheid van veel smaakjes van de e-liquids is cruciaal om te stoppen met roken

“Critici zeggen dat mentol-, kruiden- en fruitsmaken opstapjes zijn om jongeren aan de nicotine te helpen – en dat onbekend is hoe zulke smaakstoffen zich gedragen als ze verhit worden.” Van menthol is genoegzaam bekend hoe het zich gedraagt bij verhitting, het wordt immers al decennia toegevoegd aan tabak.

Van andere stoffen is onlangs bekend geworden dat sommige stoffen ongewenste bijproducten kunnen doen ontstaan zoals diacetyl. Deze stoffen kunnen echter gemakkelijk worden vermeden. Veel e-liquidfabrikanten doen dan ook enorm hun best ervoor te zorgen dat deze stoffen niet in hun e-liquids voorkomen. Van de meeste e-liquids zijn inmiddels de testrapporten op te vragen, zonder inmenging van welke overheid dan ook. Daarnaast is het juist dankzij de variatie aan smaakjes dat dampers erin slagen de tabakssigaretten af te zweren. De meeste dampers geven aan dat zij [vrezin weer te gaan roken](#) wanneer de speciale smaakjes worden verboden.

De e-sigaret en de tabaksindustrie

“Ze zien dat de grote tabaksindustrieën (‘big tobacco’) in hoog tempo de tot nu toe sterk versnipperde markt overnemen.” Inderdaad hebben grote tabaksfabrikanten een aantal e-sigaretfabrikanten overgenomen. Het gaat daarbij bijna exclusief om de zogenaamde ‘cig-alikes’, oftewel e-sigaretten die uiterlijk op een tabakssigaret lijken en werken met voorgevulde ampullen. En het zijn juist deze producten die in de EU-tabaksrichtlijn grotendeels de dans ontspringen.

Gevorderde dampers vermijden 'cig-a-likes' omdat ze geen bevrediging geven en slecht presteren. De meeste mensen die dankzij de e-sigaret van het roken zijn afgekomen, rapporteren dat dit gelukt is dankzij zogenoemde tweede- en derdegeneratie 'open systeem' e-dampers. Deze zijn veel beter aan te passen aan de individuele voorkeuren van de damper en ze presteren beter, gaan langer mee en slagen er daardoor veel beter in de gebruiker af te houden van de tabakssigaret.

De e-sigaret draagt bij aan het verminderen van het aantal tabaksdoden

En dat is precies waar het om draait: het vervangen van de tabakssigaret door de veel minder schadelijke e-damper. Uw artikel draagt er slechts toe bij dat rokers onjuiste informatie krijgen over dampen, waardoor de kans vermindert dat zij de overstap zullen wagen.

Dr. Siegel heeft onder rokers [een enquête](#) gehouden om te onderzoeken of het gebruik van de e-sigaret geassocieerd wordt met een hogere of juist lagere afname van het roken van tabak. Aan rokers die een e-sigaret hadden gebruikt werd onder andere gevraagd waarom zij weer waren gaan roken. "Helaas was de derde meest gegeven reden door rokers bezorgdheid over de gevolgen voor de gezondheid bij het gebruik van de e-sigaret. Bijna een derde van de rokers (29,3%) die stopten met het gebruik van de e-sigaret en weer volledig waren gaan roken, gaf aan dat hun bezorgdheid over de schadelijkheid van de e-sigaret de voornaamste reden was dat zij weer volledig overgingen op roken." Het lijkt geen twijfel dat deze bezorgdheid vooral ontstaat door negatieve berichtgeving in de media.

Daarmee bent u medeverantwoordelijk voor de meer dan honderd mensen die in Nederland jaarlijks sterven aan de gevolgen van het roken van tabak. U moet zich schamen!

Marcel Göertz, woordvoerder Stichting Acvoda, Actiecomité voor Dampers