

28 jun 2022 -14:55

## Beter vaperen dan roken, maar niet zonder risico

*Zeven jaar na de laatste update brengt de Hoge Gezondheidsraad een nieuwe stand van zaken over de elektronische sigaret (e-sigaret) uit. De algemene boodschap blijft: ja, de e-sigaret heeft zijn risico's, maar is duidelijk minder schadelijk dan een klassieke tabakssigaret. De e-sigaret kan volgens de Raad dus een hulpmiddel zijn om volledig te stoppen met tabak, maar blijft af te raden voor niet-rokers en voor jongeren in het bijzonder.*

## Begin er niet mee

De Hoge Gezondheidsraad benadrukt dat de afbouw van het gebruik van klassieke tabakssigaretten een absolute prioriteit moet blijven. Sinds de tabakswetgeving werd verstrengd, is het aanbod alternatieve middelen (met of zonder nicotine) verder uitgebreid. In 2016 kwam er dan ook een wettelijk kader voor de productie en verkoop van e-sigaretten. Ze hebben namelijk hun eigen risico's voor gebruikers.

Bij gebruik van een e-sigaret (vaperen of dampen) wordt een vloeistof door elektronische verhitting verdampt en die damp wordt vervolgens geïnhaleerd. De smaakstoffen en aroma's die erin zitten, zijn meestal wel goedgekeurd voor gebruik in voedingsproducten, maar hun effect *bij inademing* is onvoldoende gekend. Intussen zijn er al meer dan 1800 stoffen teruggevonden op de markt, waarvan hun veiligheid bij gebruik in e-vloeistoffen dan ook niet gegarandeerd kan worden.

E-sigaretten bevatten bovendien vaak, maar niet altijd, nicotine. Deze verslavende stof heeft een aantal kwalijke eigenschappen, zeker voor jongeren, en maakt je vooral afhankelijk, waardoor je voortdurend weer naar je (e-)sigaret wilt teruggrijpen.

*Voor niet-rokers en jongeren in het bijzonder is het advies van de Hoge Gezondheidsraad dan ook duidelijk: begin er gewoon niet mee!*

## Nood aan lijst met veilige ingrediënten

De huidige praktijk, waarbij producenten e-vloeistoffen op de markt kunnen brengen met daarin ingrediënten die niet getest zijn voor de manier waarop ze gebruikt worden, is onaanvaardbaar. De Raad pleit er dan ook voor om strenger toe te zien op de veiligheid van de bestaande smaakstoffen en aroma's in e-vloeistoffen. Concreet adviseert de Raad:

1. om de huidige e-vloeistoffenmarkt te "bevrozen" en dus geen nieuwe ingrediënten meer toe te laten, en
2. om van de e-vloeistoffen en de ingrediënten die al op de markt zijn, de effecten bij inademing snel te onderzoeken.

Als er schadelijke effecten gevonden worden, dan moeten de ingrediënten zo snel mogelijk van de markt gehaald worden.

## Als hulpmiddel bij tabakstop

Ondanks deze risico's, zijn de experts van de Hoge Gezondheidsraad het er unaniem over eens dat de e-sigaret minder schadelijk is dan klassieke tabakssigaretten.

Bij de verbanding van tabak en het inademen van tabaksrook komen een heleboel stoffen vrij, waarvan we weten dat ze hartziekten, longziekten en verschillende kankers kunnen veroorzaken. Voor rokers kan de e-sigaret dus een herkenbaar en toegankelijk alternatief zijn, dat hen kan helpen om hun nicotineverslaving onder controle te krijgen. Ze vormt voor hen een beter alternatief dan roken en kan als rookstopmiddel gebruikt worden. In het bijzonder voor zware rokers en in kwetsbare groepen, zoals kansarme gezinnen, patiënten met mentale gezondheidsproblemen of in gevangenissen waar nog steeds bijzonder veel gerookt wordt, heeft de e-sigaret potentieel.

## Van tabakstop naar vape-stop

De e-sigaret kan kansen bieden voor rokers om gezondheidswinst te boeken, maar alleen als ze daarbij de klassieke sigaret volledig afzweren. Voor ex-rokers die volledig overstappen naar de e-sigaret blijven echter nog steeds risico's bestaan. Volgens de Raad is het dan ook een goed idee om in de eerste plaats over te stappen van een klassieke sigaret naar een e-sigaret, maar daarna in het ideale geval ook het vpen af te bouwen.

Het komt er dus op aan om én de rokers beter te informeren over dit minder gevaarlijke (maar niet risicoloze) alternatief, én om langs de andere kant de niet-rokers en jongeren in het bijzonder tegen roken én vpen te blijven beschermen.

[Ga naar het volledige advies](#)

Hoge Gezondheidsraad  
Victor Hortaplein 40/10  
1060 Brussel  
België  
+32 2 524 97 97  
<http://www.hgr-css.be>

Sofie Verdoodt  
Communicatieverantwoordelijke  
+3225249105  
+32478731183  
[sofie.verdoodt@health.fgov.be](mailto:sofie.verdoodt@health.fgov.be)

Fabrice Péters  
Algemeen Coördinator  
+32 486 31 47 59  
+32 2 524 91 74  
[fabrice.peters@health.fgov.be](mailto:fabrice.peters@health.fgov.be)