

Roken in Nederland

Roken is aan het einde van de 15e eeuw naar Europa overgebracht uit de VS. Toen er medicinale kwaliteiten aan tabak werden toegedicht. Tot aan 1940 gebruikten sigarettenfabrikanten vaak medisch personeel, zoals doktors, om hun waren aan te prijzen.

Pas in de jaren vijftig werden de gevaren van roken duidelijk. De industrie deed er alles aan die voor het publiek te verstoppen. Het is nu bekend dat tabaksconsumptie meer dan 50 andere ziektes teweegbrengt, zoals long-, blaas-, mond-, neus-, lip- en keelkanker, beroertes, hartaandoeningen zoals vaatvernauwing (door vette verharding van de hartkransslagaders en chronische aandoeningen van de ademhalingsorganen (COPD), zoals bronchitis en emfyseem.

Het actieve bestanddeel in sigaretten is nicotine. Een zeer verslavende alkaloïde die enigszins vergelijkbaar is met cafeïne. Als gevolg van die nicotine verslaving blijven rokers roken, hoewel ze allemaal van de belangrijkste gezondheidsrisico's op de hoogte zijn. Ondanks dat ze wisten dat nicotine verslavend was bleef de tabaksindustrie dit publiekelijk ontkennen tot in de jaren '80. Amerikaanse overheidsorganisaties accepteerden zelfs tot aan 1979 niet dat nicotine verslavend was, wat wel bewijst hoe machtig de tabaksindustrie was.

In Nederland rookt 28% van de bevolking. De laatste jaren stabiliseert het percentage zich min of meer. Twintig jaar geleden lag dit percentage nog op bijna 40%. Rokers zijn wel minder gaan consumeren. De gemiddelde verkoop van tabak daalt. In 1980 stak de rokende Nederlander nog 21,3 sigaretten per dag op. In 2005 was dat 18,3 sigaretten.

Sinds 1978 wordt in Nederland stelselmatig en grondig het rookgedrag onderzocht. Door NIPO worden jaarlijks meerdere onderzoeken gehouden. Zo werden er in 1980 nog 14 miljard shagjes gedraaid en 23 miljard sigaretten in de brand gestoken. In 2006 lagen die aantallen op 11 en 13,5 miljard. De cijfers zijn mede gebaseerd op de banderolafgifte van het ministerie van Financiën en zijn dus betrouwbaar.

Jongeren in de leeftijd van 10 tot 19 jaar tonen de laatste jaren ook een stabiel beeld. Het aantal rokers blijft steken op 23%. Al was dat in 1996 bijvoorbeeld nog 31%. In de leeftijdscategorie 10 tot 14 jaar rookt 7% en ook die cijfers blijven min of meer constant. De cijfers in de categorie 15 tot 19 jaar lopen terug. Van 44% in 2000 naar 39% in 2005.

Ondanks de constanten in bovenstaande cijfers zijn organisaties die zich inzetten voor het niet-roken optimistisch gestemd over het rookgedrag van de Nederlanders. In juni 2005 tekende de minister van Volksgezondheid, samen met het Astma Fonds, de Nederlandse Hartstichting en KWF Kankerbestrijding de intentieverklaring Tabaksontmoediging. In die verklaring wordt vastgesteld dat roken nog steeds de belangrijkste vermijdbare veroorzaker is van voortijdig overlijden aan longaandoeningen, hart- en vaatziekten en kanker.

Die intentieverklaring heeft geleid tot een Nationaal Programma Tabaksontmoediging 2006 – 2010. In die periode moet het aantal rokers dalen van 28 naar 20%. (= ca 1

miljoen rokers). Hoewel recent geen grote nationale ontmoedigingscampagnes zijn gevoerd, hebben partijen zich vooral geconcentreerd op lokale en regionale activiteiten.

Vooraf gemeenten en GGD's doen te weinig aan tabakspreventie. Men erkent dat er ook daar nog gezondheidswinst kan worden geboekt, maar ook dat niet-roken sinds 2005 de norm is geworden. De invoering van de tabakswet heeft een voorname rol gespeeld. De kans op meerroken is beperkt en de meeste openbare ruimten en werkplekken zijn rookvrij.

Roken is vooral populair onder jonge volwassenen in groep van 20 – 24 jaar. Alleen 15% van de 60-plussers rookt en slechts 8% van de 65-plussers, waaruit je kunt opmaken dat oudere rokers zijn gestopt of overleden voordat ze die leeftijd bereikten. Onderzoek toont aan dat ongeveer een kwart van de rokers de pensioengerechtigde leeftijd niet haalt.

In tegenstelling tot de jonge volwassenen rookt slechts 16% van de schoolgaande jongens en 26% van de schoolgaande meisjes. Men gaat ervan uit dat het onjuiste idee dat roken helpt om af te vallen en honger te verminderen meisjes aanspoort om te roken, omdat zij zich meer bekommeren om hun uiterlijk. Sommige anti-rokers beweren dat de zogenoemde supermodellen een slecht voorbeeld geven, omdat zij ook roken.

Heel veel mensen willen inderdaad stoppen met roken nu ze inzien hoeveel doden er jaarlijks vallen door ziektes die met roken verband houden. Vijf keer meer mensen gaan er elke jaar dood als gevolg van het roken dan er overlijden aan verkeersongelukken, drugsoverdoses, leverziekten ten gevolge van alcoholverslaving, moord, doodslag, zelfmoord en HIV/AIDS.

Algemeen wordt aangenomen dat de helft van alle rokers voortijdig zal overlijden aan de gevolgen van het roken. Anti-roken activisten beweren met klem dat van de andere helft, die niet vroeg sterven, een aanzienlijk minder gezond leven zullen leiden in hun laatste jaren.

Roken is verantwoordelijk voor ongeveer 30% van alle sterfgevallen als gevolg van kanker, waarvan 85% te wijten is aan longkanker. De andere 15% van de dodelijke gevallen van longkanker zijn de meerokers, ofschoon ook asbest en andere industriële giften hierin een rol spelen. 50% van de dodelijke gevallen door verwijding van de hartkransslagaders en 80% van de doden door emfyseem en bronchitis zijn toe te schrijven aan tabaksgebruik.

Onderzoek wijst uit dat de grote meerderheid van de bevolking, zowel rokers, ex-rokers en niet-rokers allemaal het gevaar onderschatten van roken en meerroken. Stoppen met roken blijft het grootste succes dat een roker kan behalen met het oog op voor hun gezondheid en die van de mensen rondom hen.

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen
<http://www.StopNuMetRoken.com>

Heb je de 34 pagina's tellende Stoppen Met Roken gids al geheel GRATIS aangevraagd? Ga naar <http://www.StopNuMetRoken.com> en vraag het nu aan!