

de luchtwegen. Het water houdt gedeeltelijk de nicotine tegen, maar niet de teer en de CO. De verbranding is minder hevig dan bij sigaretten (450°), en dat levert dan weer meer CO op. Bij een waterpijp moet je ook sterk inhaleren en bereikt de tabaksrook dieper de longen. Opgelet: bij het doorgeven van het mondstuk is er ook een kans dat je besmettelijke ziektes overdraagt.

De zogenaamde 'tabamel' bestaat voor 25 % uit tabak en voor 70 % uit stroop en fruitaroma's. Dat zorgt voor sterk geparfumeerde rookwolken. Op dit product staan nog geen gezondheidswaarschuwingen. De verpakking spreekt van 0 % teer, maar bij verbranding komt teer onvermijdelijk vrij. 'Waterpijpcafés' zijn meestal gesloten plaatsen, de lucht is er sterk vervuild. Zelfs als je er geen waterpijp rookt ben je automatisch aan het meeroken.

Gezondheidswaarschuwingen: heb je ze al bekeken?

In heel Europa staan zwart op wit duidelijke waarschuwingen gedrukt op de pakjes sigaretten. Op één zijde staat de algemene

© Nationale Coalitie tegen Tabak, voorzitterschap 2009, VIGeZ vzw, G. Schildknechtstraat 9 1020 Brussel. Lay out: N. da Costa Maya

waarschuwing 'tabak is dodelijk', op de andere kant vind je een risicowaarschuwing met een foto. Het doel van de boodschap is duidelijk: afblijven! Op de pakjes staat ook de telefonische hulplijn voor wie meer informatie wil over stoppen met roken:



Meer info:

www.feelfree.be - www.tabakstop.be

Een initiatief van de leden van de

**NATIONALE COALITIE
TEGEN TABAK**

Met de steun van het
Fonds ter Bestrijding van de Verslavingen



aroma?
Waterpijp?
sigaret?
roltabak?

joint?
filter?

waarschuwingen?

Wist je dat ?

ROKEN IS NIET COOL!

Roken is niet cool!

Steeds minder jongeren roken. Toch duiken er nog regelmatig nieuwe modes en trends op, zoals de waterpijp. Voor de tabaksindustrie maakt het allemaal niet veel uit. Zolang er maar mensen verslaafd zijn aan de nicotine en tabakswaren blijven kopen. Maar naast die nicotine zitten er in tabak nog vele andere schadelijke stoffen.

Tabak is altijd schadelijk

Aan tabaksproducten kan je meer dan 600 stoffen toevoegen. Volgens de fabrikanten is dat om de smaak te verbeteren. Sommige van deze stoffen, zoals suiker, cacao of muntaroma, kunnen dan wel onschuldig lijken, het verbrandingsproces (CO) veroorzaakt onvermijdelijk schadelijke effecten. Andere toegevoegde stoffen wakkeren de verslaving aan en zorgen ervoor dat de nicotine sneller onze hersenen bereikt. Gevolg: je hebt het nodig om te blijven roken.

De sigaret: foute informatie op de pakjes

Hoeveel teer, nicotine en CO er in sigaretten zit, staat niet juist vermeld op de pakjes sigaretten. Die cijfers zijn afgeleid van een robot die een honderdtal sigaretten rookte. Deze machine rookt echter aan een standaard tempo, terwijl mensen op zeer verschillende manieren roken. Een roker die 30 sigaretten per dag rookt kan, naar gelang de manier waarop hij aan z'n sigaret trekt, tussen 10 en 100 mg nicotine binnen krijgen.

Met of zonder filter?

Filters zijn bedoeld om de hoeveelheid teer in de ingeademde rook te verminderen. Ze houden dan wel de grootste teerdeeltjes tegen, maar niet de fijnste deeltjes en de schadelijke rookgassen. Minuscule gaatjes in de filter moeten ervoor zorgen dat 80% van de tabaksrook door de lucht wordt opgelost, maar vaak worden de gaatjes verstopt door de druk van de vingers. Hoe meer weerstand de filter biedt, hoe steviger de roker aan z'n sigaret zal trekken, zodat de fijne deeltjes tot diep in de longen doordringen.

Zelf rollen: meer risico!

Roltabak is dan wel minder duur, gemiddeld is hij minstens even schadelijk als gewone sigaretten. Omdat de tabak in zelfgerolde sigaretten minder gelijk verdeeld is verbrandt hij minder goed. Daardoor trekken rokers gewoonlijk steviger aan zelfgerolde sigaretten. Met alle risico's van dien.

Cannabis: meer teer!

Een joint rollen met tabak en cannabis betekent nog meer risico! De hoeveelheid rook die je inademt, is groter dan bij gewone sigaretten omdat cannabisgebruikers de gewoonte hebben dieper te inhaleren en de adem langer in te houden. Zo dringt nog meer CO en teer je longen binnen.

De waterpijp: een modesnufje?

Bij het roken van een waterpijp wordt de rook door een waterreservoir geleid en via een lange slang opgezogen. De tabaksrook circuleert in het water en is daardoor minder irriterend voor