

E-sigaret

Dampen schaadt de gezondheid

Het is geen rook maar damp en komt in allerlei trendy smaakjes zoals chocolade, cola of karamel. De e-sigaret is razend populair, maar is het ook gezond? Vijf vragen aan toxicoloog prof. dr. Philippe Jorens en tabacoloog Dirk Quina.

Hoe werkt het?

Philippe Jorens: 'Bij een elektronische sigaret of e-sigaret inhaleer je geen rook, maar damp. Die ontstaat door vloeistof op te warmen in een elektrisch element. De vloeistof koop je apart, er bestaat een hele waaier aan producten. Met en zonder nicotine, en met allerlei exotische smaakjes van tabak, chocolade en koffie tot cola, appel, amaretto, karamel, en ga zo maar verder.'

Hoe populair is het?

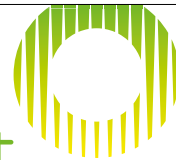
Dirk Quina: 'We hebben geen exacte cijfers, maar te zien aan de vele dampshops in onze steden, moet er wel een markt voor zijn. In rookstopsessies merk ik dat minstens een kwart van de mensen al een e-sigaret probeerden om te stoppen met roken. Met hun felle kleurtjes en hippe smaken richten de producenten zich daarnaast ook op jongeren die nog niet roken. Maar aan 50 euro

is een e-sigaret wel vrij duur. Ik vermoed dat jongeren er niet massaal voor vallen. Een pakje tabak is veel goedkoper. Er wordt natuurlijk wel mee geëxperimenteerd, dat is eigen aan jongeren.'

Is het gezond?

Philippe Jorens: 'We moeten een onderscheid maken tussen dampen met en zonder nicotine. Van nicotine weten we dat het bijzonder schadelijk is. Ook als je het dampt. Het is verslavend, beïnvloedt de neuronen in de hersenen en beschadigt op lange termijn hart en bloedvaten. Maar ook e-sigaretten zonder nicotine zijn schadelijker dan je zou denken. Omdat de vloeistof opwarmt in een metalen omhulsel, komen er kleine deeltjes van die zware metalen in je longen terecht. De vloeistof zelf bevat iets wat lijkt op antivries, dat adem je dus ook in. En verder is het vaak onduidelijk wat er precies in zit, zeker als het gaat over de toegevoegde smaakstoffen. Je weet eigenlijk niet wat je inhaleert.'

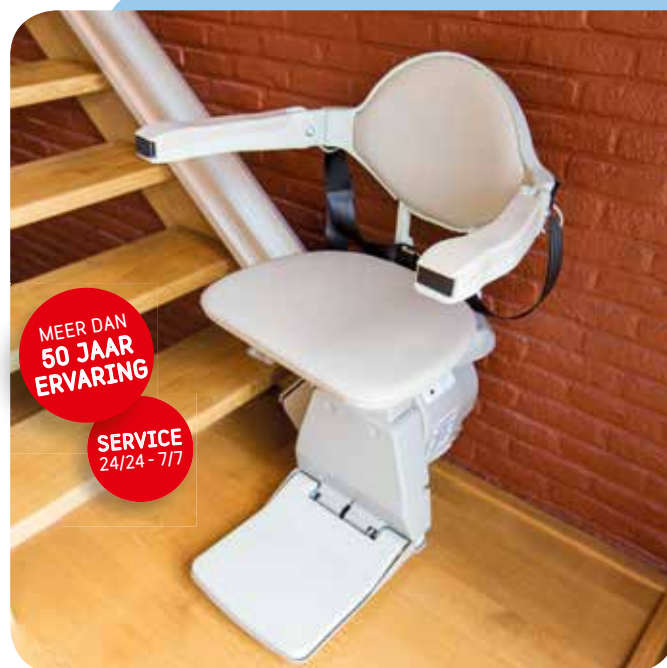




Comfortlift
Orona

Bel gratis!

0800 20 950



Is het beter dan roken?

Philippe Jorens: 'In tabaksrook zitten letterlijk duizenden toxische stoffen. Daarmee vergeleken is een e-sigaret zeker een pak minder schadelijk. Wie de sigaret inruilt voor een e-sigaret, doet een duidelijk gezondheidsvoordeel. Maar op lange termijn stop je beter helemaal, ook met de e-sigaret.'

Dirk Quina: 'Met een e-sigaret hou je de verslaving eigenlijk in stand. We merken in de praktijk dat het beter is om helemaal met de oude gewoonte te breken. Het gebrek aan nicotine kun je opvangen met nicotinepleisters, die zijn achteraf makkelijk af te bouwen. We zien verder dat heel wat rokers de e-sigaret blijven combineren met klassieke sigaretten. Ook dat is eigenlijk geen goede zaak voor de gezondheid.'

Wat zeg ik tegen mijn puber die ik betrap met en e-sigaret?

Philippe Jorens: 'Net zoals bij klassiek roken heeft het geen zin om lijnrecht tegen je puber in te gaan. Dan geef je hem nog meer reden om het toch te doen. Praat erover en zeg dat je voorlopig blij bent dat het geen klassieke sigaret is. Blijf rustig en geef de nodige informatie. Probeer ook te weten te komen waarom je kind precies gestart is met een e-sigaret. Net zoals bij klassieke sigaretten gebeurt dat vaak onder sociale druk, van vrienden. Op sociale media worden e-sigaretten gepromoot als gezond: dat moet je als ouder zeker doorprikken.' ©



Langer slank met e-sigaret

Omdat nicotine de eetlust afremt, wordt de e-sigaret ook gebruikt door pubermeisjes die slank willen blijven. Dr. Ann Verhaegen bekeek in een literatuurstudie welke invloed e-sigaretten hebben op het metaboolisme. 'Net zoals bij de gewone sigaret remt nicotine je eetlust wel af, maar sla je tegelijkertijd meer vet op tussen je organen. Omdat vet op die plaats veel schadelijker is dan bijvoorbeeld op je billen, gaat je gezondheid erop achteruit. Niet aan beginnen is de boodschap!'



VOOR ELKE TRAP EEN OPLOSSING

BEZOEK ONZE SHOWROOMS TE WAREGEM,
WEMMEL & THIMISTER-CLERMONT

VRIJBLIJVENDE OFFERTE / BEZOEK

Meer dan 10 000 trapliften geïnstalleerd in België!



WWW.COMFORTLIFT.BE

Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem | sales@comfortlift.be