

De gezondheidswaarschuwingen genuanceerd

Wat is er waar van de opschriften?

De rokers in Nederland werden, vreemd genoeg, erg verrast door de plotseling aanwezige gezondheidswaarschuwingen op sigaretten- en shag-pakjes. Wie de politiek van Paars een beetje in de gaten had gehouden had het echter allang kunnen zien aankomen. Al sinds vorig jaar was de [nieuwe tabakswet](#) in voorbereiding.

In deze tabakswet worden diverse nieuwe maatregelen aangekondigd die het gebruik van tabak moeten ontmoedigen (lees: onderdrukken). Zo staan er maatregelen aan te komen die in bedrijven het roken op de werkplek moeten verbieden ('recht op een rookvrije werkplek' heet dat, lijkt anders meer op 'plicht'). Ook wordt er een aanzet gegeven om het roken in private, maar publieke gelegenheden te reguleren. Rooksecties in restaurants en bars lijken onvermijdelijk. We mogen als roker bij zijn dat we straks überhaupt nog mogen roken in de horeca.

Helaas lijkt de gemiddelde roker het allemaal over zich heen te laten komen, beurs als hij gebeukt is door de anti-roken propaganda van de anti-roken industrie.

Met de nieuwe gezondheidswaarschuwingen op de tabaksproducten lijkt alweer een eerste stap gezet te zijn richting de door sommigen zo gewenste 'rookvrije samenleving'. De rokers worden via betuttelende uitspraken - in de VS noemen ze dat 'sound bites' - iedere keer weer onder druk gezet om zich te realiseren dat ze zichzelf en hun omgeving ('denk vooral ook aan de kinderen!') beschadigen.

Maar wat is er waar van deze opgedrongen uitspraken? Is het écht zo of bestaan de uitspraken op de pakjes slechts uit leugens en halve waarheden?

De gezondheidsethiek gaat de laatste jaren in heel veel gevallen uit van de *Lalonde doctrine*:

Marc LaLonde was in het verleden de Canadese Minister van Gezondheid en Welzijn. Hij betoogde dat gezondheidsboodschappen krachtig verbreed dienden te worden en "luid, duidelijk en ondubbelzinnig" moesten zijn, *zelfs als ze niet werden ondersteund door wetenschappelijk onderzoek*. Als een specifiek onderzoek aantoonde dat roken aan een bepaalde ziekte gerelateerd kon zijn, maakte het hem geen verschil of het onderzoek gebrekkig was of niet. Volgens hem was publicatie van dat onderzoek altijd gerechtvaardigd als het mensen maar zou overtuigen om te stoppen met roken, want iedereen wist toch wel dat roken slecht was voor een mens...

Wij namen eens een aantal uitspraken op de pakjes en analyseerden ze op waarheidsgehalte en of ze door wetenschappelijk onderzoek ook "luid, duidelijk en ondubbelzinnig" worden ondersteund. Oordeel zelf wat de kwaliteit is van de schreeuwerige teksten.

Roken brengt u en anderen rondom u ernstige schade toe

Deze stelling bestaat uit twee onderdelen:

- **Roken brengt uzelf ernstige schade toe**

Uiteraard hangt de ernst ook af van de dosis. Matig roken hoeft echt geen ernstige schade aan de gezondheid toe te brengen. Vergeten wordt hierbij, zoals zovaak in de hedendaagse gezondheidsdoctrines, dat roken voor mensen psychische voordelen kan hebben. Het was bijvoorbeeld de sigaret die soldaten in de tweede wereldoorlog hielp bij te komen van de stress van een aanval.

In een [recente scriptie van enkele studenten van de Vrije Universiteit](#) wordt ook al aangegeven dat er voor mensen wel degelijk voordelen kunnen zijn om (matig) te roken: genieten is gezond.

Overigens wordt door sommige deskundigen de genoemde aantallen aan doden door rokengerelateerde ziekten sterk betwijfeld. Sommigen spreken zelfs over een 60% overschatting ([PDF](#)). Voor het overige 'bewijsmateriaal' zie de hiernavolgende uitspraken.

- **Roken brengt anderen ernstige schade toe**

Hier gaat het over het meerroken, het inademen van rook door omstanders. Dit is de meest betwifelbare uitspraak van allemaal. De hoeveelheid [statistisch significant bewijs voor een verband tussen meerroken en longkanker](#) is uitermate schaars. Veel van de onderzoeken op dit gebied zijn [gesponsord](#) door dezelfde bedrijven die afkickmiddelen op de markt brengen of door andere belanghebbenden en daardoor niet erg betrouwbaar.

Zie ook:

- Roken gerelateerde doden: [waar komen de cijfers vandaan?](#)
- [Environmental Tobacco Smoke not been proven to be a human carcinogen](#)

Roken tijdens de zwangerschap is slecht voor uw baby

Kenmerkend voor de meeste boodschappen op de pakjes is dat ze erg stellig zijn. Zo ook deze. Er wordt niet gesproken over de mate van roken. Roken, zelfs maar één sigaret, zegt deze spreuk, is slecht voor je baby.

Je voelt aan je water dat dit niet waar kan zijn. Maar wat zegt het wetenschappelijk onderzoek er over?

Uit een het meest [grootschalige Amerikaans onderzoek op dit gebied ooit gehouden](#), onder auspiciën van de Wereldgezondheidsorganisatie, blijkt dat, hoewel het aantal rokende moeders de laatste tientallen jaren sterk afnam, het aantal te vroeg geboren baby's en kinderen met een te laag geboortegewicht toenam.

In februari 2001 beschreef een journalist in de Seattle Times een ander onderzoek als volgt:

"Baby's die in de staat Washington geboren worden zijn over het algemeen gezonder dan in de rest van de VS. Maar het aantal rokende nieuwe moeders is hoger dan het nationale gemiddelde."

Meer info over roken en zwangerschap zijn te vinden op

- De [Internationale Forces site](#).

- [Rokende moeders](#)
-

Roken veroorzaakt verstopping van de bloedvaten, hartaanvallen en beroertes

De [Monica studie](#), het grootste onderzoek op dit gebied ooit gehouden, heeft dit niet kunnen aantonen. [Andere studies](#) leveren ook geen statistisch significant bewijs.

Meer info op de [Forces International site](#).

Bescherm kinderen: laat hen niet uw rook inademen

Hiermee wordt zelfs het kleinste beetje rook bedoeld lijkt het. Of omgevingsrook voor kinderen wel zo slecht is, valt te betwijfelen. Uit [een in 1998 uitgebracht rapport](#), uitgevoerd door het IARC, onder auspiciën van de Wereldgezondheidsorganisatie, lijkt er voor kinderen een positief effect te zijn voor wat betreft de opbouw van de weerstand tegen longkanker. Hoewel dit vreemd lijkt is het niet onverklaarbaar: het lijkt het vaccinatie-effect te zijn. Door blootstelling aan een sterk verdunde vorm van rook wordt het afweersysteem tegen longziekten geactiveerd.

Dit rapport kwam de WHO politiek gezien niet erg welkom. Tot de dag van vandaag is het rapport niet op de WHO-site te vinden en wordt het door de anti-rokersorganisaties liever stilgezwegen.

Ook het verwijt dat meerroken door baby's wiegendood kan veroorzaken is [door modern onderzoek zeer twijfelachtig geworden](#).

Lees ook:

- [Kinderen van rokende ouders hebben minder last van astma](#)
 - Zweeds onderzoek: [Meerroken positieve invloed bij allergieziekten](#)
-

Roken veroorzaakt dodelijke longkanker

Het is hier weer de stelligheid waarmee het onoverkomelijke wordt gepropageerd. Het woordje 'kan' bestaat in deze wereld niet. Toch gaat het, hoewel men het niet graag toegeeft, om een verhoogde kans op deze ziekte. Niet elke roker krijgt longkanker. Het krijgen van dit soort ziektes is sterk genetisch bepaald. Ook zijn er vele andere stoffen bekend die longkanker veroorzaken zoals [asbest](#), luchtverontreiniging, medische straling, bacteriën en [heet asfalt](#). Het is overigens een ziekte die pas met name op hoge leeftijd (>70) optreedt.

Er zijn absoluut gezien meer longkanker doden die niet of nauwelijks gerookt hebben dan rokers die aan deze ziekte overlijden. [Longkanker en andere luchtwegkankers zijn slechts de oorzaak van 6% van de sterfgevallen in Nederland](#) (CBS).

Overigens bleek uit [een onderzoek in Californie](#) dat, hoewel het aantal rokers in 38 jaar met 40% was

afgenomen, de hoeveelheid longkanker gevallen gelijk bleef.

[Forces International](#) over longkanker...

Tabaksrook bevat benzeen, nitrosaminen, formaldehyde en waterstofcyanide

Nou en? Het is de dosis waar het om gaat. Die stoffen zitten er in sterk verdunde vorm in. Zó verdund dat ze geen kwaad kunnen. Zie bijvoorbeeld maar eens het [overzicht van grenswaarden](#) en de berekening die daar bij staat.

Overall kom je in aanraking met chemische stoffen. Een doorsnee bordje eten in een restaurant bevat [óók allerhande chemicaliën](#). Wij laten het bordje daarvoor niet staan. U wel?

Rokers sterven jonger

Oh. Met 18 of zo? De extra sterfte onder rokers komt met name voor na het zeventigste levensjaar, een leeftijd waar veel niet-rokers ook niet aan toekomen. Het zijn trouwens meestal ook niet de beste jaren van je leven die zo verloren gaan.

Overigens wordt dit cijfer berekend door een [computermodel](#). Een kleine wijziging van een simpele parameter is gauw goed voor een extra tienduizend rokersdoden.....

En [veel van de oudste mensen ter wereld waren ook rokers](#).

Roken kan het sperma beschadigen en vermindert de vruchtbaarheid

[Oh ja?](#)

En, o ja.... Mocht men nog gaan zeuren over een relatie tussen astma en roken, verwijst dan door naar de [Canadese Long Associatie](#), een betrouwbare bron die op deze pagina letterlijk zegt:

Asthma is **not** caused by smoking.

Deze pagina komt van

Forces Nederland:

<http://www.forces-nl.org>

De URL van deze pagina is:

