

DISCLAIMER



Onafhankelijke informatie is niet gratis. Het NTVG investeert veel geld om het hoge niveau van haar artikelen te waarborgen, door een proces van peer-review en redactievoering. Het NTVG kan alleen bestaan als er voldoende betaalde abonnementen zijn. Het is niet de bedoeling dat onze artikelen worden verspreid zonder betaling. Wij rekenen op uw medewerking.

Rokers gered door e-sigaret?

Angeniet Helwig en Wanda de Kanter

Waarom dit onderzoek?

Er zijn verschillende hulpmiddelen op de markt om mensen te helpen om te stoppen met roken. Of e-sigaretten met nicotine de kans op succes vergroten, is niet duidelijk.

Onderzoeksvraag

Wat is het effect van het gebruik van e-sigaretten met nicotine versus andere nicotine-vervangende producten op de kans dat een roker binnen een jaar stopt met roken?

Hoe werd dit onderzocht?

De onderzoekers verrichtten een gerandomiseerde studie onder 886 Britten die een door het Verenigd Koninkrijk aangeboden gratis sessie over stoppen met roken bijwoonden. Deelnemers werden gerandomiseerd tussen een hervulbare e-sigaret met een fles nicotinevloeistof of ≥ 1 andere nicotine-vervangende producten naar eigen keuze. De eerste 4 weken kregen ze wekelijks een ondersteunend gesprek met een zorgverlener. Na een jaar werden de deelnemers die naar eigen zeggen meer dan de helft minder rookten uitgenodigd voor een koolmonoxidetest. Deelnemers die uitvielen of geen koolmonoxidetest deden, werden bestempeld als 'nog steeds rokende'. Deelnemers die naar eigen zeggen het afgelopen jaar ≤ 5 sigaretten rookten en < 8 ppm koolmonoxide in hun uitgeademde lucht hadden, werden beschouwd als 'gestopt met roken'.

Belangrijkste resultaten

In totaal kregen 439 deelnemers een e-sigaret en 447 deelnemers andere nicotine-vervangende middelen. Na een jaar was 18,0% van de e-sigaretgebruikers gestopt met roken, vergeleken met 9,9% van de deelnemers in de andere groep (relatieve risico: 1,83; 95%-BI: 1,30-2,58). Van de stoppers die een e-sigaret kregen, rookte 80% deze nog na een jaar. Van de stoppers die nicotine-vervangende producten kregen, gebruikte 9% deze nog steeds na een jaar.

Consequenties voor de praktijk

Ondanks coaching slaagde slechts 18,0% van de deelnemers erin om te stoppen met roken. Buiten studieverband is die begeleiding er vaak niet en dus zal het werkelijke succespercentage nog lager zijn. Opvallend is dat 80% van de stoppers die een e-sigaret kregen, deze na een jaar nog steeds gebruikte: de nicotineverslaving wordt dus in stand gehouden. Het risico op een terugval naar de gewone sigaret is reëel. Ook worden elektronische en gewone sigaretten regelmatig naast elkaar gebruikt ('dual use'). E-sigaretgebruikers geven aan dat zij meer zijn gaan inhaleren, omdat zij ook weer binnenshuis gaan 'dampen': de hele dag lurken zij als aan een speen. De e-sigaret is op geen enkele manier veilig gebleken. Op de korte termijn zijn er wel degelijk risico's voor hart en longen. Ook kan nicotine het embryo beschadigen. Het grootste risico is dat kinderen op jonge leeftijd nicotineverslaafd raken: in Amerika is inmiddels 20% van de kinderen van 16 jaar verslaafd aan e-sigaretten. De opstap naar het echte werk is een feit: het paard van Troje is binnen.

Agressieve marketingcampagnes, het opstappen van de FDA-directeur en de marketing van de gewone sigaret in ontwikkelingslanden maken duidelijk dat de e-sigaret één grote marketingstunt is.

- Online artikel en reageren op ntvg.nl/D3927
- Contact: A. Helwig (a.helwig@ntvg.nl)

Besproken artikel

1. Hajek P, et al. A randomized trial of e-cigarettes versus nicotine-replacement therapy. *N Engl J Med.* 2019;380:629-37. [doi:10.1056/NEJMoa1808779](https://doi.org/10.1056/NEJMoa1808779) [Medline](#)