

## **De andere KIJK – 6 voordelen van roken**

*Voor deze allerlaatste aflevering van ‘De andere KIJK’ hebben we alles uit de kast getrokken. Het duurde even en het was zeker niet makkelijk, maar we hebben ze gevonden: zes – soort van – positieve kanten van roken.*

Tekst: Anne Loyen

### **Kassa!**

Rokers spekken de staatskas enorm. Sinds de accijnsverhogingen van 1 maart dit jaar zit er op een pakje sigaretten 73 procent accijns en btw, terwijl je bij een pakje shag algauw 67 procent kwijt bent aan belastingen. Daarmee werden de duurste sigarettenmerken voor het eerst duurder dan 5 euro per pakje. Al die accijnsverhogingen zijn goed voor het huishoudboekje van het rijk. In 2010 zorgden de tabaksaccijnzen voor 2,4 miljard euro aan inkomsten, maar liefst 2 procent van het totaal aan geïnde belastingen. Ter vergelijking: de belastingen op drank brachten slechts 1 miljard euro in het laatje. Dat is best een scheve verhouding, zeker als je bedenkt dat slechts 27 procent van de bevolking rookt, terwijl 80 procent (weleens) drinkt. We mogen de rokende medemens dus wel dankbaar zijn: hun gewoonte helpt ons de crisis door.

### **Goedkoop**

De zorgkosten van een roker zijn niet hoger, maar juist lager dan de kosten van een gezonde niet-roker. Dat is de verrassende uitkomst van een onderzoek van het RIVM uit 2006. De onderzoekers maakten een model voor de levenslange zorgkosten van mensen met ongezond gedrag. Ze bestudeerden drie groepen van duizend mensen (half mannen, half vrouwen) met een beginleeftijd van 20 jaar. De eerste groep was kerngezond, groep twee rookte maar had geen overgewicht, terwijl de derde groep juist te zwaar was maar niet rookte. In eerste instantie liet het model precies zien wat je zou verwachten: dikkerds en rokers maken per jaar extra zorgkosten. De verrassing kwam echter toen ze het niet per persoon per jaar, maar voor de hele groep en levenslang gingen bekijken. Toen bleek ineens dat rokers, over de hele linie, de minste zorgkosten maken. De verklaring die het rapport daarvoor geeft? “De oorzaak is dat rokers korter leven. Deze groep is dus eerder uitgestorven dan beide andere groepen.” Met andere woorden: omdat rokers eerder overlijden, hebben zij geen tijd om hoge zorgkosten te maken.

### **Fijnere longkanker**

Iedereen weet dat rokers veel vaker longkanker krijgen dan niet-rokers. Maar als mensen die niet roken toch longkanker krijgen, is dat vaak een veel agressievere vorm, zo stelden onderzoekers dit jaar op de International Association for the Study of Lung Cancer. Bij longkanker ontspoord de celgroei in de longen, waardoor de cellen gaan woekeren. Dat woekerende weefsel is bij mensen die nooit hebben gerookt veel meer ontspoord dan bij (ex-)rokers, zo concludeerden de onderzoekers. Toch een aardig vooruitzicht voor verstokte nicotineverslaafden: zij krijgen tenminste fijnere longkanker dan niet-rokers.

## **Gezonder**

Wetenschappers weten niet precies hoe het komt, maar roken lijkt je te beschermen tegen een aantal aandoeningen. Neem overgewicht: mensen die roken zijn vaak dunner dan niet-rokers. Of dat nu komt door verminderde eetlust of verhoogde stofwisseling: het is prettig, want overgewicht brengt allerlei gezondheidsproblemen met zich mee. Zoals overbelasting van de gewrichten, waardoor bijvoorbeeld een knieervangende operatie nodig is. Onderzoek heeft aangetoond dat rokers daarvoor minder vaak op de operatietafel belanden dan niet-rokers. En dat komt niet alleen doordat rokers minder vaak overgewicht hebben en minder vaak joggen (de twee belangrijkste risicofactoren). Ook als daar rekening mee wordt gehouden, blijft er een onverklaarbaar beschermend effect bestaan.

Iets anders wat onderzoekers niet kunnen verklaren: rokers lijden minder vaak aan dementie en de ziekte van Parkinson. En nee, dat komt niet alleen door het feit dat rokers vaak al overlijden voor ze de ziekte kunnen krijgen, daar hadden de onderzoekers voor gecorrigeerd. Nog twee voorbeelden: rokers gaan minder snel dood na een hartaanval en als je rookt, kan de bloedverdunner clopidogrel zijn werk beter doen. Als je dan even buiten beschouwing laat dat de kans op zo'n hartaanval veel groter is wanneer je rookt, en dat roken op zichzelf een enorme risicofactor vormt voor kanker, hart- en vaatziekten en andere ongein, blijf je eigenlijk best gezond bij die sigaretten.

## **Handig**

Het is gewoon heel erg praktisch om te roken. Er zijn tal van situaties te bedenken waar je als roker, met al je attributen, enorm in het voordeel bent ten opzichte van niet-rokers. Je hebt altijd een aansteker bij je om het fornuis aan te steken; als je baas een 'sigaretje wil bietsen' maak je meteen een goede beurt; op oudejaarsnacht kun je met je sigaar op een veilige manier vuurwerk afsteken; in het rookhok kun jij als een van de weinigen de vrouwen bespringen; op een onbewoond eiland maak jij als eerste vuur. Tja, daar is niks tegenin te brengen.

## **Stoppen is slecht**

Stoppen met roken is, voor de roker én voor zijn omgeving, beslist geen pretje. Ten eerste maakt het dik. Stoppers hebben meer eetlust en bovendien gaan ze afleiding zoeken in het snoepen. Daardoor komen mensen bij een stoppoging gemiddeld 1 tot 4 kilo aan. Bovendien is stoppen met roken, afgezien van het feit dat je daarmee je kansen op longkanker en hart- en vaatziekten verlaagt, niet echt goed voor je gezondheid. Stoppers hebben een hogere kans op ontstekingen in de dikke darm en diabetes type 2. Waarom dat zo is, weten de heren doktoren nog niet. Wel is overduidelijk dat mensen die net zijn gestopt met roken, niet de meest gezellige types zijn. Ze zijn prikkelbaar en hebben last van ontwenningverschijnselen. En zeg nou eerlijk: waarom zou je eigenlijk ook willen stoppen met zo'n handige, gezonde en belastinggeld opleverende gewoonte als roken?

---

Met dank aan Lytsa Post. Anne Loyen is gezondheidswetenschapper en fervent niet-roker. Voor dit artikel raadpleegde zij onder andere de volgende literatuur:

> P.H.M. van Baal e.a.: Zorgkosten van ongezond gedrag RIVM (2006)

> Ian Sample: Smoking is good for you The Guardian (2003)

> Christopher Wanjek: 5 health benefits of smoking LiveScience (2011)

Ga voor links naar meer informatie naar [www.kijk.nl/artikel/roken](http://www.kijk.nl/artikel/roken)