**Toespraak van de Nederlandse Minister van Volksgezondheid: Roken kost ons leven, tijd om te stoppen**

Dinsdag 31 december 2024

Dames en heren,

Dank u wel dat u de tijd neemt om naar mij te luisteren. Vandaag wil ik met u spreken over een onderwerp dat van groot belang is voor ons allemaal: de vreselijke gevolgen van roken. Roken is niet zomaar een ongezonde gewoonte; het is de grootste vermijdbare oorzaak van ziekte en vroegtijdig overlijden. Recente cijfers, gebaseerd op onderzoek van het University College London, brengen dit op pijnlijke wijze in beeld.

Een enkele sigaret verkort de levensverwachting met gemiddeld 20 minuten. Dat betekent dat één pakje sigaretten, met 20 stuks, een roker bijna zeven uur van zijn leven kost. Laten we dat concreet maken. Stel u voor dat een roker dagelijks een pakje sigaretten rookt. In één jaar tijd verliest die persoon meer dan 100 dagen aan levensverwachting. Over een periode van tien jaar loopt dat op tot bijna drie volledige jaren.

En dit zijn nog maar de cijfers per sigaret. Als we kijken naar het grotere geheel, zien we dat rokers gemiddeld tien jaar van hun leven verliezen. Tien kostbare jaren die gevuld hadden kunnen zijn met dierbare momenten – verjaardagen, vakanties, misschien zelfs het zien opgroeien van kleinkinderen.

Maar het blijft niet bij levensduur alleen. Roken ontneemt ons ook de gezonde jaren van ons leven. Een zestigjarige roker heeft vaak al de gezondheid van een zeventigjarige niet-roker. Het betekent dat roken niet alleen het einde van ons leven beïnvloedt, maar ook de kwaliteit van onze vitale jaren. De gevolgen beginnen al veel eerder, met een verhoogd risico op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, beroertes, longkanker en andere aandoeningen.

Het onderzoek benadrukt bovendien dat er geen veilige drempel is. Sommige mensen denken dat één of twee sigaretten per dag geen kwaad kunnen. Maar wist u dat mensen die slechts één sigaret per dag roken, nog steeds bijna 50% meer risico lopen op hartziekten of beroertes dan mensen die helemaal niet roken? Zelfs een minimale hoeveelheid tabaksschade heeft dus aanzienlijke gevolgen.

Gelukkig is er ook goed nieuws: stoppen met roken maakt direct verschil, zowel in levensverwachting als in gezondheid. Volgens onderzoek kan iemand die vandaag stopt met roken al na een paar dagen voordelen ervaren. Bijvoorbeeld, binnen **24 uur** na de laatste sigaret begint het risico op een hartaanval te dalen. Wie op **1 januari** stopt, heeft tegen **8 januari** al een volle dag aan levensverwachting teruggewonnen. Tegen **5 februari**, na slechts 35 dagen rookvrij, heeft men een hele week aan extra levensverwachting verdiend. Voor degenen die volhouden tot **5 augustus**, levert dit al een maand extra op. En wie het hele jaar volhoudt, wint maar liefst **50 dagen** aan levensverwachting.

De voordelen stoppen daar niet: na **3 maanden** zijn de longen merkbaar sterker, en binnen **1 jaar** halveert het risico op hart- en vaatziekten. Na **5 jaar** is het risico op beroertes bijna gelijk aan dat van een niet-roker, en na **10 jaar** is het risico op longkanker met de helft verminderd. Deze cijfers laten zien dat het nooit te laat is om te stoppen en dat elke dag zonder sigaretten een stap is naar een gezonder en langer leven.

Roken heeft echter niet alleen gevolgen voor de individuele roker. Het legt ook een enorme druk op onze gezondheidszorg en economie. Jaarlijks overlijden in Nederland meer dan 20.000 mensen aan roken-gerelateerde ziekten. Dat is bijna 13% van alle sterfgevallen in ons land. Daarnaast kost de behandeling van deze ziekten onze gezondheidszorg miljarden euro’s per jaar. Geld dat we zouden kunnen investeren in preventie en zorg voor andere ziekten.

Als minister van Volksgezondheid is het mijn plicht om samen met u te werken aan een rookvrije toekomst. We hebben al grote stappen gezet. Steeds meer openbare plekken worden rookvrij, en we zien een daling in het aantal rokers. Maar we zijn er nog niet. Om echte verandering teweeg te brengen, moeten we jongeren beschermen tegen het beginnen met roken en huidige rokers helpen bij het maken van de moeilijke, maar levensreddende keuze om te stoppen.

Mijn oproep aan u vandaag is eenvoudig: kies voor het leven. Kies voor gezondheid, voor uzelf, voor uw geliefden en voor toekomstige generaties. Elke sigaret minder betekent een stap vooruit. Samen kunnen we werken aan een gezondere, rookvrije toekomst waarin iedereen de kans krijgt om die kostbare tien jaren vol leven en gezondheid te behouden.

Dank u wel.