



AF EN TOE 1 SIGARET ROKEN: KAN DAT KWAAD?

Door Vlaams Instituut Gezond Leven | 11-24 jaar

Ja, bij elke sigaret adem je **stoffen** in die de **kans op ziekte** vergroten. En roken is **zeer verslavend**, dus ook met 1 sigaret is de kans groot dat je verslaafd wordt.

Schadelijke stoffen

Tabak is schadelijk. Sigarettenrook bevat meer dan 4.000 chemische en 50 kankerverwekkende stoffen. Zie: [wat zit er in een sigaret?](#)

Die stoffen zorgen ervoor dat rokers veel **meer kans** hebben op **gezondheidsproblemen**, zoals rottend tandvlees, impotentie en kanker.

Bij **elke sigaret**, ook eentje, adem je schadelijke stoffen in die de **kans vergroten dat je ziek wordt**.

Ook 1 sigaret is verslavend

De **helft van de jongeren** die zichzelf een **gelegenhedsmoker** noemt, **rookt binnen het jaar elke dag**.

Roken is zeer verslavend. Voor je het weet, kan je niet meer zonder.

Onder de 25 jaar zijn je hersenen gevoeliger voor prikkeling van het beloningssysteem. Hierdoor geraak je **nóg gemakkelijker verslaafd**.

Wil je stoppen? [Ontdek hoe je succesvol stopt met roken.](#)

FOTO: Tyler Nix

PRAAT EROVER



Bel met Tabakstop

Bel gratis en anoniem op 0800 11 100 op werkdagen van 15-19 u.



Ben je verslaafd aan nicotine? Doe de test!

TABAKSTOP