



Aanbeveling 2 voor personen over blootstelling aan tabaksrook van anderen

Houd uw huis en auto vrij van tabaksrook.

Samenvatting

- Het is bekend dat blootstelling aan tabaksrook die door anderen wordt uitgeademd, of van het brandende uiteinde van een sigaret, kanker veroorzaakt. Rook kan onzichtbaar zijn, kan uren in de lucht blijven en kan zich ophopen op oppervlakken.
- Blootstelling aan secundaire rook kan longkanker veroorzaken bij mensen die nooit hebben gerookt en kan ook het risico op andere vormen van kanker vergroten. Blootstelling brengt ook andere gezondheidsrisico's met zich mee voor zwangere vrouwen, baby's en kinderen.
- Blootstelling aan secundaire rook kan een belemmering vormen voor mensen die proberen te stoppen met roken.
- Door uw woning en auto vrij van rook te houden, worden u en anderen beter beschermd tegen blootstelling aan secundaire rook.

Secundaire rook en kanker

In 2023 werd 23 % van de inwoners van de Europese Unie (EU) van 15 jaar en ouder binnenshuis blootgesteld aan tabaksrook, van wie de helft dagelijks. De dagelijkse blootstelling aan tabaksrook binnenshuis kwam vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. In 2021 leidde blootstelling aan secundaire rook tot 53 000 sterfgevallen in de EU; bijna 9 000 daarvan waren te wijten aan kanker. De blootstelling aan secundaire rook onder kinderen van 13-15 jaar is tussen 2002 en 2017 gedaald, maar is in sommige EU-lidstaten nog steeds hoog.

Het is bekend dat blootstelling aan tabaksrook die door anderen wordt uitgeademd (bekend als secundaire rook) en rook afkomstig van de brandende uiteinden van sigaretten, sigaren, pijpen en andere gerookte tabaksproducten, waaronder shisha (bekend als "ijstroomrook"), kanker veroorzaakt. Tabaksrook bevat meer dan 5 000 chemische stoffen, waarvan sommige kankerverwekkend zijn.

Blootstelling aan secundaire rook (vooral gedurende lange perioden) kan longkanker veroorzaken bij mensen die nooit hebben gerookt. Er zijn aanwijzingen dat blootstelling aan secundaire rookborst-, baarmoederhals- en hoofd- en halskanker kan veroorzaken. Uit recent onderzoek is gebleken dat blootstelling aan secundaire rook thuis een sterke belemmering kan vormen voor het stoppen met roken onder patiënten met soorten kanker die traditioneel niet als gerelateerd aan tabak worden beschouwd. Andere ernstige gezondheidsrisico's houden verband met blootstelling aan secundaire rook, met name voor zwangere vrouwen, baby's en kinderen. Deze risico's omvatten het krijgen van een baby met een laag geboortegewicht na blootstelling aan secundaire rook tijdens de zwangerschap. Baby's en kinderen die aan secundaire rook worden blootgesteld, lopen een groter risico op ademhalings- en ooraandoeningen en wiegendood.

Maatregelen om uw risico op kanker te verlagen

Stoppen met roken is de beste manier om het risico van blootstelling aan secundaire rook voor anderen weg te nemen. Stoppen met roken vermindert op elke leeftijd uw risico op kanker. U hebt een grotere kans op succes als u toegang hebt tot professionele hulp, waaronder gedragsondersteuning en farmacotherapie (geneesmiddelen die u helpen te stoppen met roken).

Zorg ervoor dat roken niet wordt toegestaan in uw woning en auto, en vermijd binnenruimten waar anderen roken. Deze maatregelen verminderen het risico van blootstelling aan secundaire rook voor u en anderen. Tabaksrook kan zich gemakkelijk thuis verspreiden en van kamer naar kamer verplaatsen. De rook kan uren in de lucht blijven en ventilatie (de ramen openen) thuis of in de auto neemt het risico van blootstelling niet volledig weg. Als u of anderen in uw huishouden roken, zorg er dan voor dat u altijd buitenshuis rookt en vraag anderen om hetzelfde te doen. Neem maatregelen om uw auto vrij te houden van rook door nooit te roken tijdens het rijden en andere personen in het voertuig te vragen niet te roken.

Nevenvoordelen voor de preventie van niet-overdraagbare ziekten met vergelijkbare risicofactoren en mogelijkheden voor gezondheidsbevordering

Blootstelling aan secundaire rook kan hart- en vaatziekten veroorzaken, waaronder hartaandoeningen en beroertes, bij mensen die nog nooit hebben gerookt. Het is ook een risicofactor voor ademhalingsaandoeningen, waaronder chronische obstructieve longziekte. Wanneer blootstelling aan secundaire rook wordt beperkt of vermeden, zal daarom ook het risico op deze ziekten worden verkleind.

Specifieke doelgroepen

Roken is de belangrijkste vermijdbare oorzaak van ongelijkheden op gezondheidsgebied. Mensen die nooit hebben gerookt en samenleven met mensen die roken behoren in veel delen van de EU vaker tot minder rijke huishoudens. Blootstelling aan secundaire rook draagt, net zoals actief roken, bij tot deze ongelijkheden op gezondheidsgebied.



© Afbeelding van doucefeur/AdobeStock.com

Lees meer over beleid dat helpt om de blootstelling aan secundaire rook te verminderen of te stoppen

Met een reeks beleidsmaatregelen wordt bijgedragen tot het beperken of stoppen van tabaksgebruik. Dit beleid zal ook helpen om de blootstelling aan secundaire rook te verminderen. Het is uiteengezet in de kaderovereenkomst van de Wereldgezondheidsorganisatie voor de bestrijding van tabaksgebruik, die door de EU en haar lidstaten is bekrachtigd.

- De invoering van uitgebreide rookvrij-wetgeving om mensen te beschermen tegen secundaire rook in het openbaar vervoer en op werkplekken, overdekte openbare ruimten en andere openbare ruimten. Het creëren van volledig rookvrije omgevingen helpt mensen die stoppen met roken en voorkomt dat jongeren beginnen met roken.
- Sommige EU-lidstaten hebben ook beleid ingevoerd om roken in privévoertuigen aan te pakken wanneer kinderen en zwangere vrouwen aanwezig zijn. Dit beleid wordt gewoonlijk door de politie gehandhaafd en omvat een boete als een volwassene rookt in een privévoertuig met kinderen als inzittenden.

Verwijzingen

Carreras e.a. (2020). Int J Cancer, 147(9): 2387-2393. PMID: 32356370

Carreras e.a. (2019). Prev Med, 129:105833. PMID: 31505203

Raad van de Europese Unie (2024). Aanbeveling van de Raad betreffende rook- en aerosolenvrije omgevingen

Europese Commissie (2024). Attitudes of Europeans towards tobacco and related products. Beschikbaar op: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>

Global Burden of Disease Collaborative Network (2021). Global Burden of Disease Study 2021 Results

Internationaal Agentschap voor kankeronderzoek (2012). Personal Habits and Indoor Combustions. IARC Monographs, deel 100E

Idris e.a. (2019). J Otolaryngol Head Neck Surgery, 48(1): 1-6. PMID: 31337433

Lawson e.a. (2015). Cancer, 121(15): 2655-2663. PMID: 25877384

Malevolti e.a. (2023). J Cancer Res Clin Oncol, 149(15):14353-14363. PMID: 37516982

Öberg e.a. (2011). The Lancet, 377(9760): 139-146. PMID: 21112082

Royal College of Physicians (2010). Passive smoking and children. A report by the Tobacco Advisory Group

Wereldgezondheidsorganisatie. Kaderovereenkomst van de WHO voor de bestrijding van tabaksgebruik. Beschikbaar op: <https://fctc.who.int/>

Wereldgezondheidsorganisatie. Regionaal bureau voor Europa. (2019). European tobacco use: trends report 2019. <https://iris.who.int/handle/10665/346817>

Dit informatieblad is opgesteld door werkgroep 1 over levensstijldeterminanten, met steun van werkgroep 5 over communicatie en gezondheidsgeletterdheid, en het secretariaat van de Europese code tegen kanker, vijfde editie.

Oktober 2025

De uitgave *European Code Against Cancer, 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* werd in 2025 gepubliceerd door het Internationaal Agentschap voor kankeronderzoek (IARC), dat het auteursrecht op de originele Engelse uitgave behoudt ([Understand ECACS | Fact Sheets and Policy Briefs](#)). De toestemming om de uitgave te vertalen in het Nederlands is door de houder van het auteursrecht verleend aan de Europese Unie, die als enige verantwoordelijk is voor de vertaling



© Europese Unie, 2026

Voor het gebruik of de reproductie van onderdelen die geen eigendom zijn van de Europese Unie, kan het nodig zijn rechtstreeks om toestemming van de respectieve houders van het recht te verzoeken.

PDF ISBN 978-92-68-35633-3 doi:10.2875/8782118 EW-01-25-137-NL-N