



Kinderen die binnen vier weken verslaafd zijn op hun veertigste longkanker hebben; dat heeft niks met vrijheid te maken

peil weer goed, maar een half uur later is het hetzelfde verhaal. Het is niet een kwestie van willen roken, maar van de hele dag moeten roken. Sommige mensen hebben een bepaald enzym, waardoor de nicotine veel sneller wordt omgezet, waardoor zij twee pakjes per dag roken. Veel Turkse mannen hebben dat. Zij worden zelfs 's nachts wakker door de drang om te roken. Dat heeft te maken met je genetische make-up.

Dat ene vriendinnetje

Het tweede component van de nicotineverslaving wordt veroorzaakt door die enorm snelle dopaminekick. Daardoor koppel je die sigaret aan het biertje dat je dan drinkt, of aan dat gezellige kroegje

of aan dat ene vriendinnetje. Dat is de Pavlov."

Die extreme Pavlov-reactie is typisch voor nicotine, zegt De Kanter, en ook de grootste reden dat het zo moeilijk is voor ex-rokers om consequent van de sigaretten af te blijven. „Je komt iemand tegen met wie je altijd rookte, en je brein zegt direct: roken, roken, roken.” Als het langer zou duren voordat de nicotine effect heeft, bijvoorbeeld een half uur, dan zou deze mentale koppeling niet zo sterk zijn.

Sinds kort gaan ook in Nederland de pakjes sigaretten vergezeld van afschrikwekkende afbeeldingen van aangetaste longen, keelgezwellen en rotte tanden, maar Wanda de Kanter is niet tevreden. Wat echt

zou helpen, en dat blijkt volgens haar uit internationaal onderzoek, is een fikse stijging van de prijs én beduidend minder verkooppunten. In heel Nederland zijn op 40.000 tot 60.000 plekken sigaretten te kopen. Als de kiosken, supermarkten en benzinstations die verkoop zouden overlaten aan de tabaksspecialisten, dan zou de leeftijdsgrens van achttien jaar eindelijk gehandhaafd kunnen worden en is ook sluikeclame niet meer mogelijk. „Een kind van negen kan al drie merken opnoemen”, zegt De Kanter, zelfs al is tabaksreclame verboden in Nederland. In Ierland, Engeland en Frankrijk wordt bovendien *plain packaging* ingevoerd: sigarettenpakjes mogen nog wel een merknaam dragen,

maar hebben een verder onopvallend, uniform uiterlijk.

Nederland is een overgeregeuleerd en aangeharkt land. Risico's worden uit alle kracht bestreden. Om bijvoorbeeld te voorkomen dat zoals nu tweehonderd vrouwen per jaar overlijden aan baarmoederhalskanker – een seksueel overdraagbare ziekte – worden pubermeisjes massaal gevaccineerd tegen het hpv-virus. Toch lijkt het roken van sigaretten onaantastbaar, tot op zekere hoogte. Dat moet iets te maken hebben met de notie van 'vrijheid' die aan de sigaret kleef, misschien opgewekt door het reclame-icoon van de Marlboro-cowboy of de Amerikaanse soldaten die na de bevrijding in 1945 sigaretten en chocolade uitdeelden. Dat een op vier rokers al voor zijn pensioen overlijdt en veel mannen na hun veertigste een hartinfarct krijgen, verhelpt dat niet.

Steeds weer moet Wanda de Kanter met mensen in debat over die keuzevrijheid, zoals kortgeleden nog op een congres van het wetenschappelijk bureau van D66. „Ik zei toen: dat hele idee van vrije keuze en vrije wil is gebaseerd op mensen die volwassen zijn en kunnen overzien wat ze kiezen. Maar kinderen die verslaafd raken binnen vier weken, op hun achtste met een megaverslaving zitten en een pakje per dag roken, op hun veertigste longkanker hebben; dat heeft niks met vrijheid te maken. Van cocaïne en heroïneverslaafden zeggen we ook niet dat ze vrij zijn. Maar als je dat dan toch vindt... Er gaan zeventienhonderd mensen per jaar dood in het verkeer, en iedereen moet eerst een rijbewijs halen om te mogen autorijden. Laten we dan op dezelfde manier mensen op hun achttiende een test afnemen, voordat ze ooit met een sigaret in aanraking zijn gekomen, om te kijken of ze echt weten wat de consequenties van roken zijn. En dat ze met dit 'rookbewijs', met hun volle bewustzijn, er pas mee beginnen.”

Curriculum vitae

Naam

Wanda de Kanter

Geboren

1959, Den Haag

Opleiding

1977-1984
Geneeskunde aan de Universiteit van Leiden

1984-1987
Vooropleiding interne geneeskunde in het Groene Hart Ziekenhuis

1987-1993
Longarts in opleiding/chef de clinique bij het VUmc in Amsterdam

Werk

1993-2013
Longarts in het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk

2008
Publicatie boek *Nederland stopt! met roken*

2009
Oprichting Stichting Rookpreventie Jeugd

2010
Publicatie boek *Motiveren kun je leren, gidsen naar gezond gedrag*

2013
Oprichting website Tabak-nee.nl

2013-heden
Longarts bij het Antoni van Leeuwenhoek

2015-heden
Bestuurslid Longkankerpatiëntenvereniging