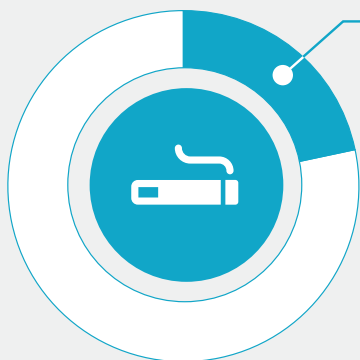


# KERNCIJFERS ROKEN 2019

DE LAATSTE CIJFERS OVER ROKEN, STOPPEN MET ROKEN  
EN HET GEBRUIK VAN ELEKTRONISCHE SIGARETTEN

## ROKEN IN NEDERLAND



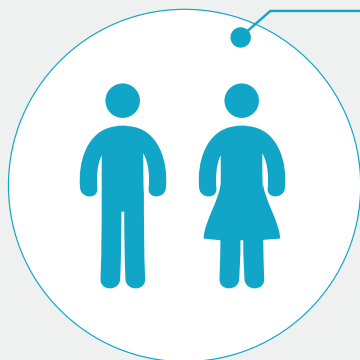
**21,7%**

van de volwassenen  
(18 jaar en ouder)  
rookte in 2019

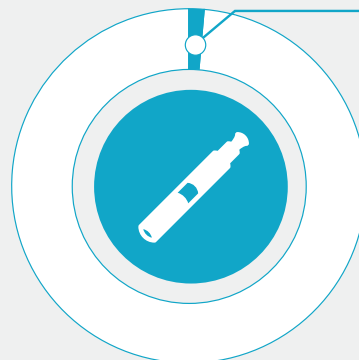


**32,8%**

Bijna 1 op de 3 rokers  
heeft in 2019 een  
serieuze stoppoging  
gedaan



Dit zijn net iets  
**minder dan  
3 miljoen**  
volwassenen



**1,6%**

van de volwassenen  
gebruikte in 2019  
regelmatig een  
elektronische sigaret



## DEZE FACTSHEET

In deze factsheet staan de kerncijfers uit 2019 over roken, stoppen met roken en het gebruik van elektronische sigaretten. Alle cijfers gaan over volwassenen van 18 jaar en ouder. De cijfers zijn afkomstig uit de Gezondheidsenquête, een onderdeel van de landelijke Leefstijlmonitor.<sup>1</sup>

### DE LEEFSTIJLMONITOR

Sinds 2014 werkt een groep gezondheidsinstituten, waaronder het Trimbos-instituut, samen aan de Leefstijlmonitor. De Leefstijlmonitor is een groep landelijke monitors over leefstijlthema's, zoals roken, alcohol en drugs. Een monitor is een jaarlijks onderzoek over hoeveel Nederlanders iets doen (bijvoorbeeld roken), of hoe Nederlanders over iets denken (bijvoorbeeld of ze willen stoppen met roken). Het doel van de Leefstijlmonitor is om te zorgen dat alle monitors over leefstijlthema's goed uitgevoerd worden en dat de uitkomsten goed met elkaar vergeleken kunnen worden. De Leefstijlmonitor wordt geleid door het RIVM. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport betaalt de monitors.

Voor elk onderwerp worden landelijke kerncijfers gepubliceerd. Bij roken zijn dat bijvoorbeeld het percentage rokers onder volwassenen en het percentage rokers dat geprobeerd heeft te stoppen met roken. De overheid gebruikt deze cijfers voor het maken van beleid en wetenschappers gebruiken ze voor onderzoek.

### HOE HEBBEN WE DIT ONDERZOEK UITGEVOERD?

In deze factsheet staan de kerncijfers voor roken, stoppen met roken en het gebruik van elektronische sigaretten. We hebben hiervoor de gegevens uit Gezondheidsenquête gebruikt. Dat is een jaarlijks onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).

Het CBS verzamelt sinds 1981 elk jaar gegevens over de Nederlandse bevolking. Met die gegevens berekenen we onder andere de kerncijfers over roken. Het CBS gebruikt de Basisregistratie Personen om ervoor te zorgen dat de groep deelnemers zoveel mogelijk lijkt op de Nederlandse bevolking. De Gezondheidsenquête is daardoor *representatief* voor de Nederlandse bevolking. In 2019 hebben 7.833 Nederlanders de Gezondheidsenquête ingevuld.

Elk jaar verstuurt het CBS brieven aan per toeval geselecteerde Nederlanders met een uitnodiging om de vragenlijst online in te vullen. Bij een deel van de mensen die hier niet op reageren, gaat het CBS langs voor een persoonlijk interview. Meer informatie over het onderzoek kun je vinden op de [website van het CBS](#).<sup>2</sup>

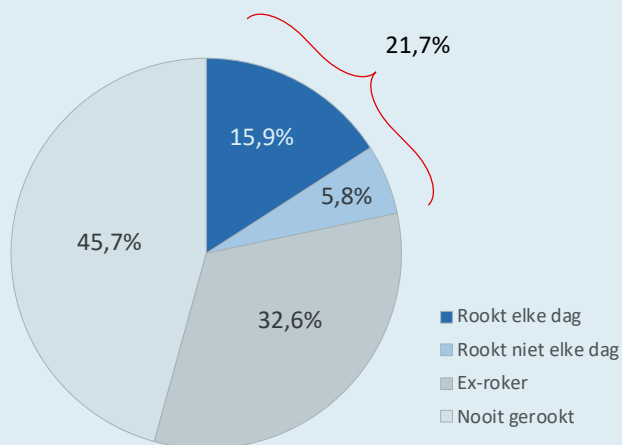
In deze factsheet hebben we het vaak over 'roken'. We hebben het dan over alle volwassenen van 18 jaar en ouder die wel eens roken. Dat zijn dus zowel de mensen die elke dag roken (dagelijkse roker) als de mensen die niet dagelijks roken. Alle cijfers gaan over volwassenen van 18 jaar en ouder en slaan op het jaar 2019. We vergelijken de cijfers van 2019 steeds met die van het jaar daarvoor (2018) en het jaar dat de Leefstijlmonitor voor het eerst deze gegevens verzamelde (2014). We kijken in deze factsheet steeds naar verschillen in opleidingsniveau, migratieachtergrond, geslacht en leeftijd. De cijfers uit deze factsheet staan ook op de website [Staat van Volksgezondheid en Zorg](#).<sup>3</sup> Op die website staan namelijk alle kerncijfers die het ministerie van VWS gebruikt voor nationaal preventief gezondheidsbeleid.

### WAT BEDOELEN WE MET 'SIGNIFICANT'?

In deze factsheet zeggen we soms dat groepen significant verschillen. We bedoelen daarmee dat het verschil *statistisch significant* is. Als een verschil in een onderzoek statistisch significant is, dan weet je dat de kans klein is dat het verschil door toeval is veroorzaakt. Als we naar veranderingen door de tijd kijken, vergelijken we de gegevens uit 2019 met die uit 2014 en 2018. In 2014 werd de Leefstijlmonitor opgericht. We vermelden het steeds duidelijk of een verandering door de tijd statistisch significant is.



Figuur 1. Percentage rokers onder volwassenen in 2019.



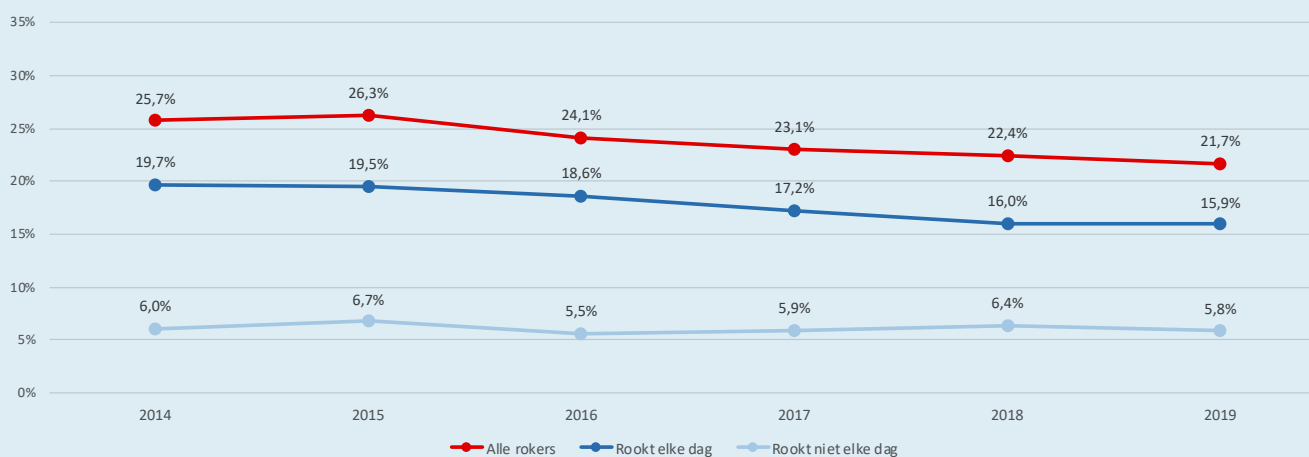
**Uitleg:** In 2019 rookte 21,7% van de volwassen Nederlanders. 15,9% rookte elke dag en 5,8% rookte niet elke dag. Dat betekent dat 73,3% van de rokers elke dag rookte.

Tabel 1. Geschat aantal rokers in 2019.

	Schatting	Ondergrens	Bovengrens
<b>Alle rokers</b>	2.962.000	2.826.000	3.099.000
Laag opgeleid	881.000	801.000	961.000
Middelbaar opgeleid	1.261.000	1.167.000	1.356.000
Hoog opgeleid	763.000	687.000	840.000
<b>Dagelijkse rokers</b>	2.122.000	2.052.000	2.292.000
Laag opgeleid	788.000	712.000	864.000
Middelbaar opgeleid	961.000	878.000	104.000
Hoog opgeleid	373.000	320.000	427.000

**Uitleg:** In 2019 rookten er voor het eerst sinds de oprichting van de Leefstijlmonitor naar schatting minder dan 3 miljoen mensen van 18 jaar en ouder. Omdat deze berekening een schatting is, hebben we een bovengrens en een ondergrens berekend. We weten niet van alle deelnemers aan het onderzoek welke opleiding ze hebben gedaan.

Figuur 2. Percentage rokers per jaar onder volwassenen.

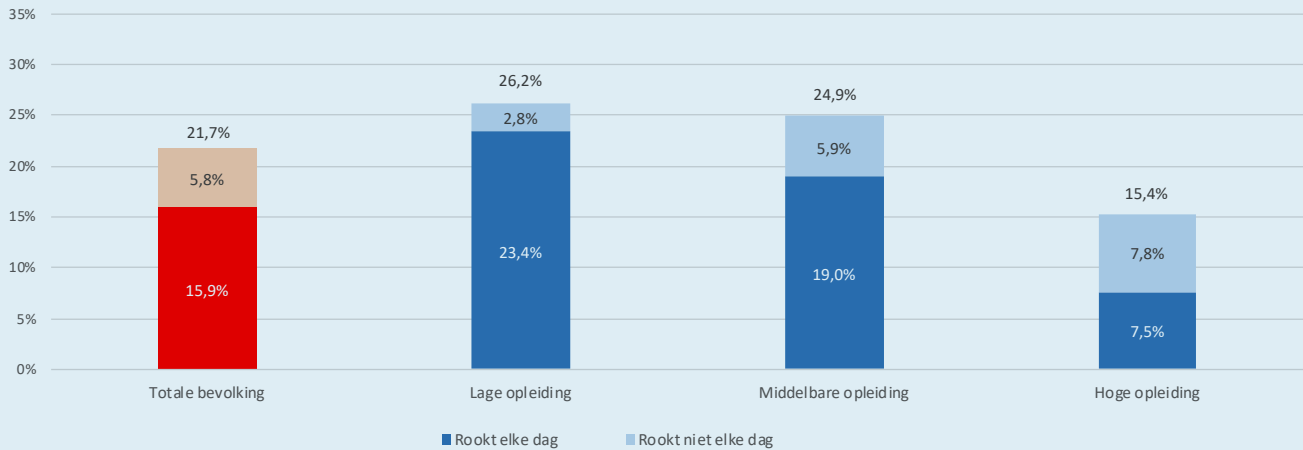


**Uitleg:** Het percentage rokers onder volwassenen is tussen 2014 en 2019 *significant\** gedaald. Ook het percentage mensen dat elke dag rookt is *significant* gedaald. Tussen 2018 en 2019 daalde zowel het totale percentage rokers als het percentage dagelijkse rokers niet *significant*. Het percentage niet-dagelijkse rokers is niet *significant* veranderd over de jaren heen.

\* Op pagina 2 leggen we uit wat we met 'significant' bedoelen.

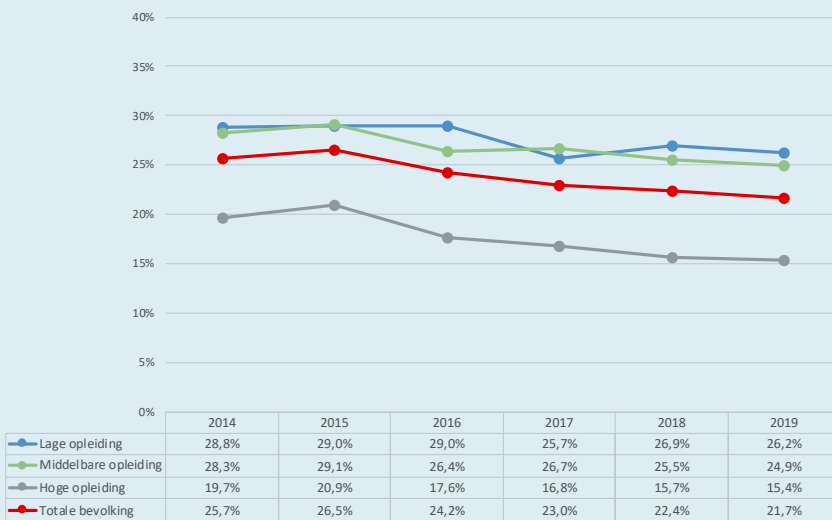


**Figuur 3. Percentage rokers in 2019 naar opleiding.**



**Uitleg:** Onder mensen met een lage of middelbare opleiding rookt een significant groter deel dan onder mensen met een hoge opleiding. De drie opleidingsgroepen verschillen daarnaast significant van elkaar in het percentage rokers dat elke dag rookt. Ter vergelijking staan de percentages van de totale bevolking ook in de figuur (in rood).

**Figuur 4. Percentage rokers per jaar, naar opleiding.**



**Uitleg:** In geen van de opleidingsgroepen werd in 2019 significant meer of minder gerookt dan in 2018. Onder mensen met een middelbare of hoge opleiding rookten in 2019 wel significant minder mensen dan in 2014. Onder mensen met een lage opleiding is er geen significant verschil tussen 2014 en 2019.

**WAT IS LAAG, MIDDELBAAR OF HOOG OPGELEID?**

We vergelijken in dit onderzoek drie opleidingsgroepen:

**Lage opleiding:**  
Basisonderwijs, LBO, MAVO of VMBO

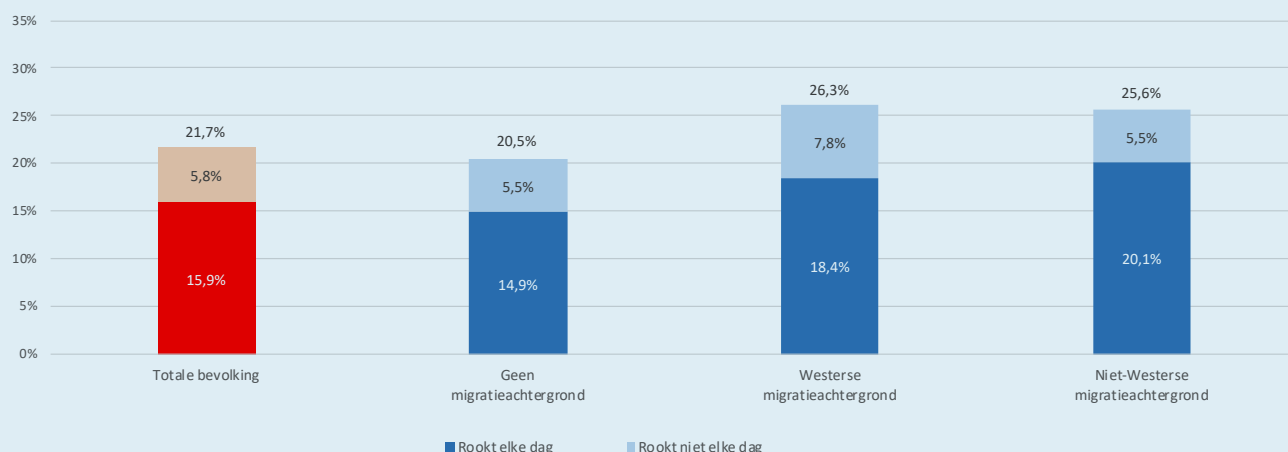
**Middelbare opleiding:**  
MBO, HAVO of VWO

**Hoge opleiding:**  
HBO of universiteit

Bij mensen van 18 tot en met 24 jaar gebruiken we de hoogste opleiding die ze nu volgen of vroeger hebben gevolgd. Bij mensen van 25 jaar of ouder gebruiken we de hoogste afgeronde opleiding. Het CBS doet dit anders in haar statistieken. Zij kijkt dan alleen naar de hoogste afgeronde opleiding en telt mensen onder 25 jaar niet mee.

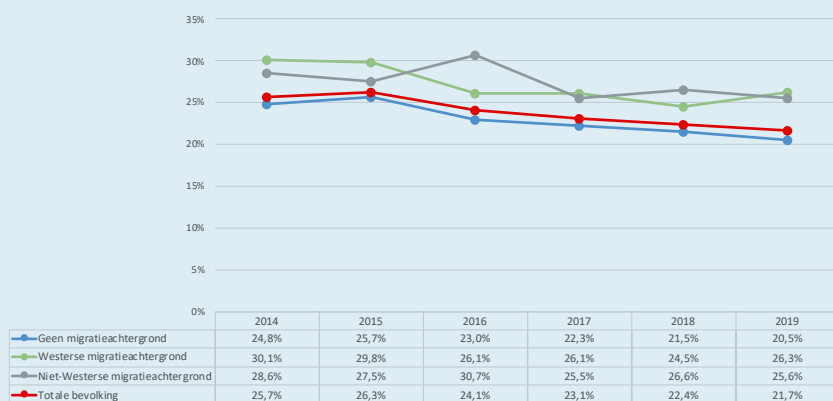


Figuur 5. Percentage rokers in 2019 naar migratieachtergrond.



**Uitleg:** Onder zowel mensen met een Westerse als een niet-Westerse migratieachtergrond rookt een significant groter deel dan onder mensen zonder migratieachtergrond. Er is geen verschil in het percentage rokers tussen mensen met een Westerse en een niet-Westerse migratieachtergrond. We zien hetzelfde terug onder het deel dat *elke dag* rookt. Onder mensen met een Westerse of niet-Westerse migratieachtergrond rookt een groter deel elke dag dan onder mensen zonder migratieachtergrond. Er is geen verschil in het percentage dagelijkse rokers tussen mensen met een Westerse en een niet-Westerse migratieachtergrond. Bij mensen zonder migratieachtergrond en mensen met een Westerse migratieachtergrond krijg je een ander totaal als je de dagelijkse en niet-dagelijkse rokers bij elkaar optelt. Dat komt door afrondingsverschillen.

Figuur 6. Percentage rokers per jaar, naar migratieachtergrond.



**Uitleg:** In geen van de groepen rookten in 2019 significant meer of minder mensen dan in 2018. Wel rookten in 2019 onder mensen zonder migratieachtergrond significant minder mensen dan in 2014. Onder mensen met een Westerse of niet-Westerse migratieachtergrond is er geen significant verschil tussen 2014 en 2019.

**Let op:** In ons onderzoek doet elk jaar maar een kleine groep mensen met een niet-Westerse migratieachtergrond mee (dit jaar: 961 mensen). Hierdoor is het moeilijker een goede schatting te maken. Dat zorgt ervoor dat het in 2016 leek alsof er veel meer rokers waren in deze groep dan dat er waarschijnlijk in het echt waren. Het is bij kleine groepen daarom belangrijk om alleen naar het percentage rokers door de tijd heen te kijken.

### WAT IS EEN MIGRATIE ACHTERGROND?

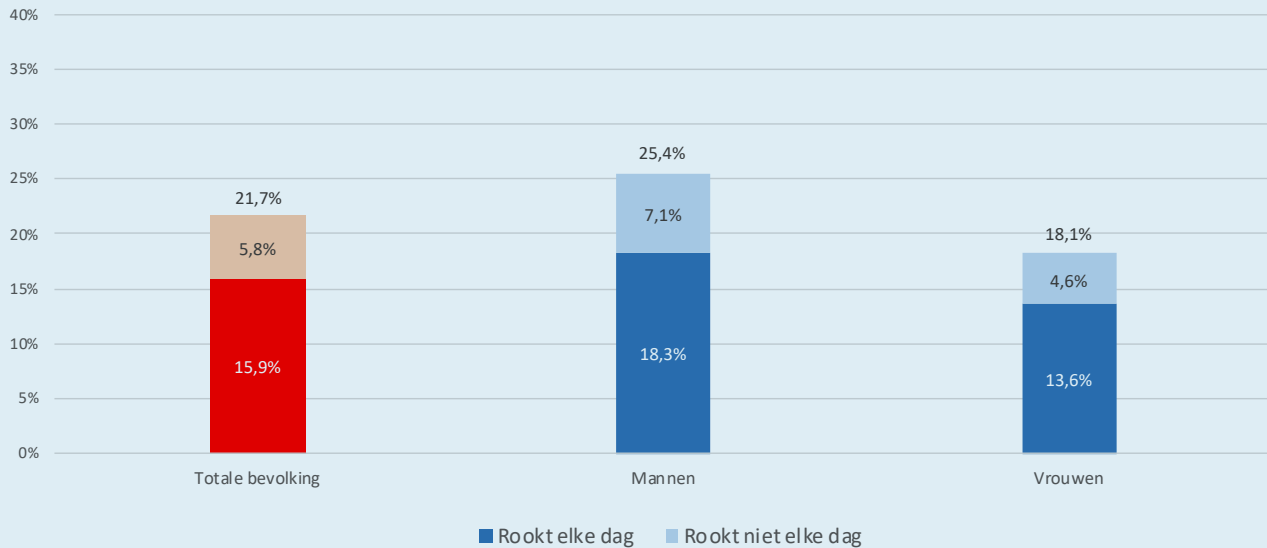
Zijn jij of een van je ouders buiten Nederland geboren? Dan heb je een migratieachtergrond. Je hebt een Westerse migratieachtergrond als jijzelf of een van je ouders geboren is in Noord-Amerika, Oceanië of Europa (Turkije telt niet mee als Westers land). Ook als jij of een van je ouders in Japan of Indonesië zijn geboren, heb je een Westerse migratieachtergrond. Je hebt een niet-Westerse migratieachtergrond als jijzelf of een van je ouders geboren is in een ander land.

Meer weten?

Kijk op de [website van het CBS](#).<sup>4</sup>

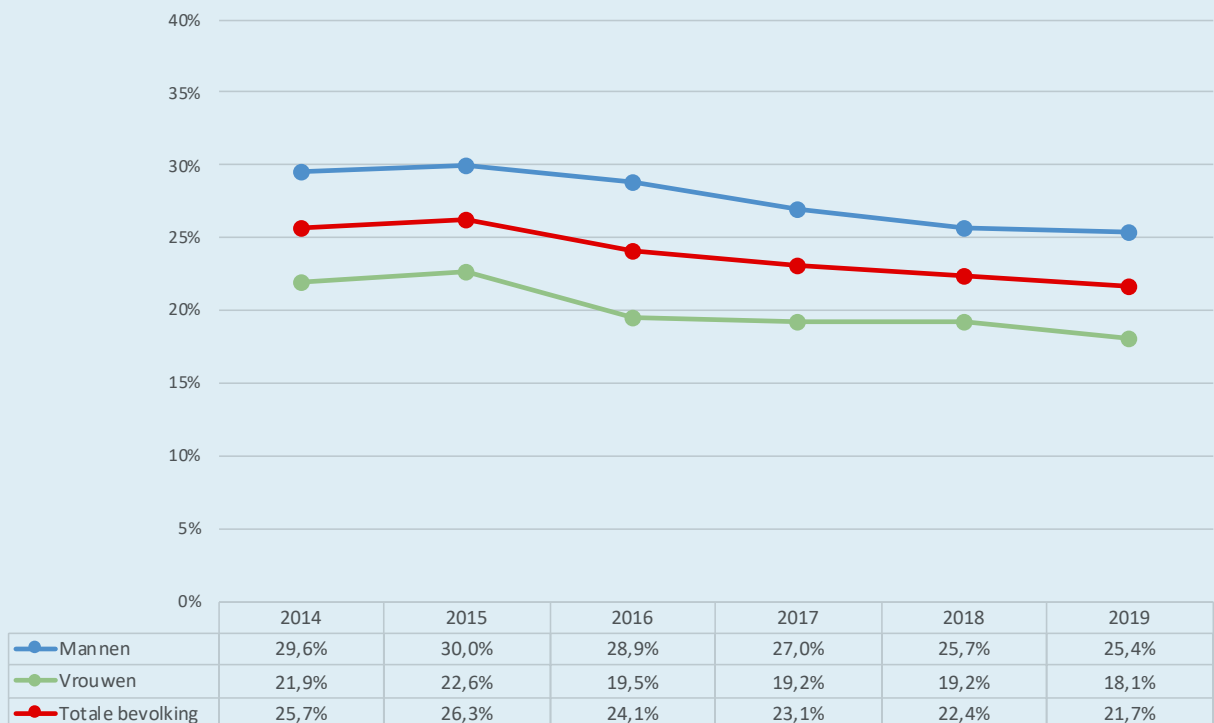


Figuur 7. Percentage rokers in 2019 onder mannen en vrouwen.



**Uitleg:** Onder mannen rookt een groter deel dan onder vrouwen. Ook rookt onder mannen een groter deel elke dag.

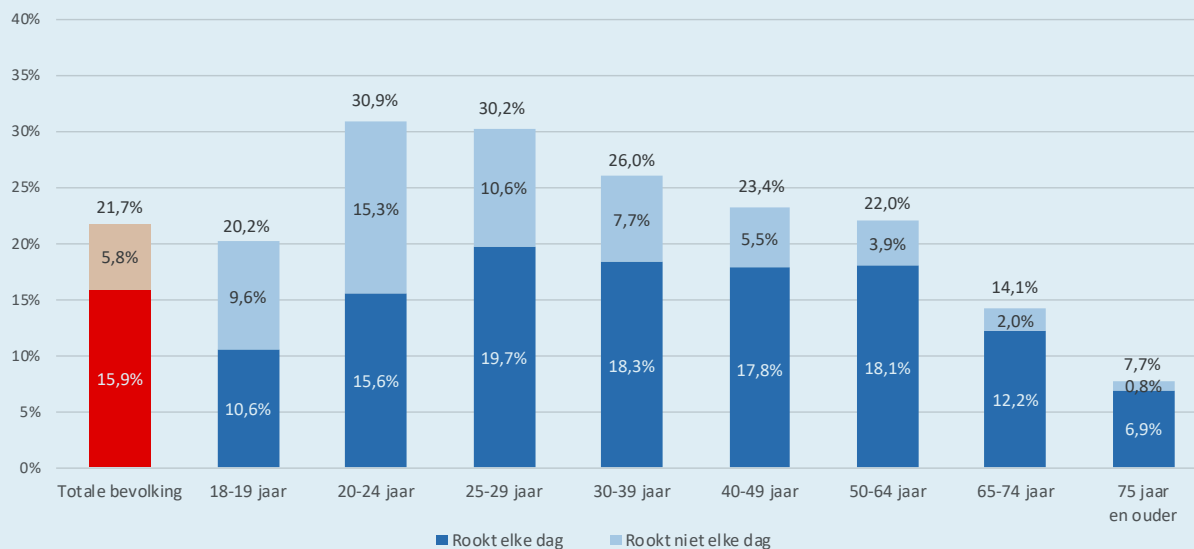
Figuur 8. Percentage rokers per jaar onder mannen en vrouwen.



**Uitleg:** Het percentage rokers is onder zowel mannen als vrouwen tussen 2018 en 2019 niet significant veranderd. Wel rookten in 2019 significant minder mannen én minder vrouwen dan in 2014.

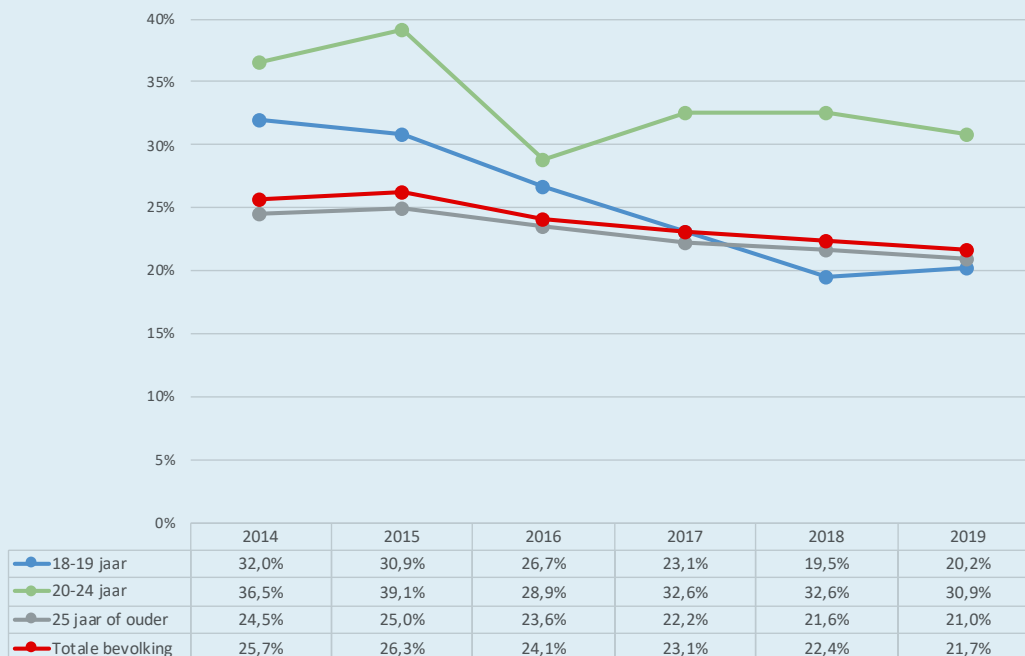


**Figuur 9. Percentage rokers in 2019 naar leeftijd.**



**Uitleg:** Wat opvalt is dat onder de 18- en 19-jarigen ruim 1 op de 5 rookt, terwijl bijna 1 op de 3 mensen tussen de 20 en 24 jaar rookt. Ongeveer de helft daarvan rookt elke dag. Het minst roken mensen van 75 jaar of ouder.

**Figuur 10. Percentage rokers per jaar, naar leeftijd.**

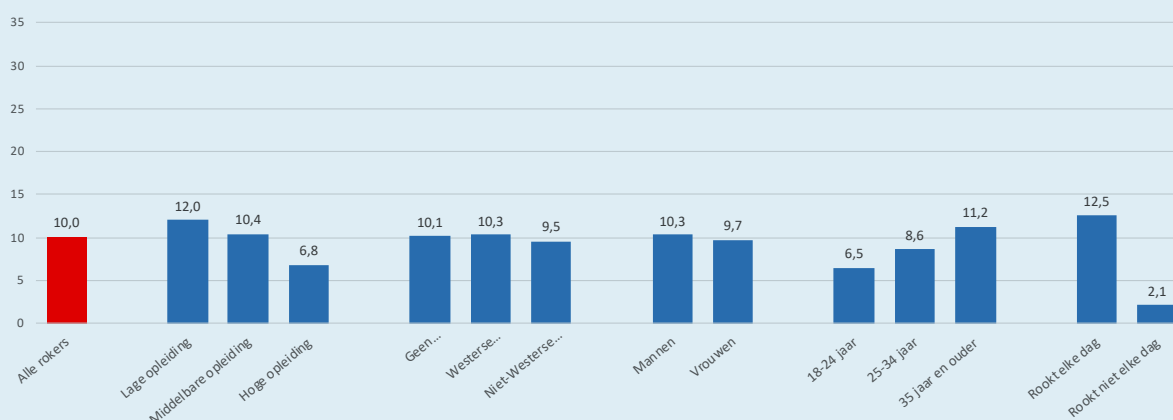


**Uitleg:** Alle leeftijdsgroepen rookten in 2019 significant minder dan in 2014. In geen van de groepen was het verschil tussen 2019 en 2018 significant. Wat opvalt is dat met name de 18- en 19-jarigen in 2019 veel minder rookten dan in 2014. In dit onderzoek doen jaarlijks slechts 200 18-19-jarigen en ongeveer 600 20-24-jarigen mee. Omdat dit kleine groepen zijn, zijn de schattingen minder betrouwbaar.



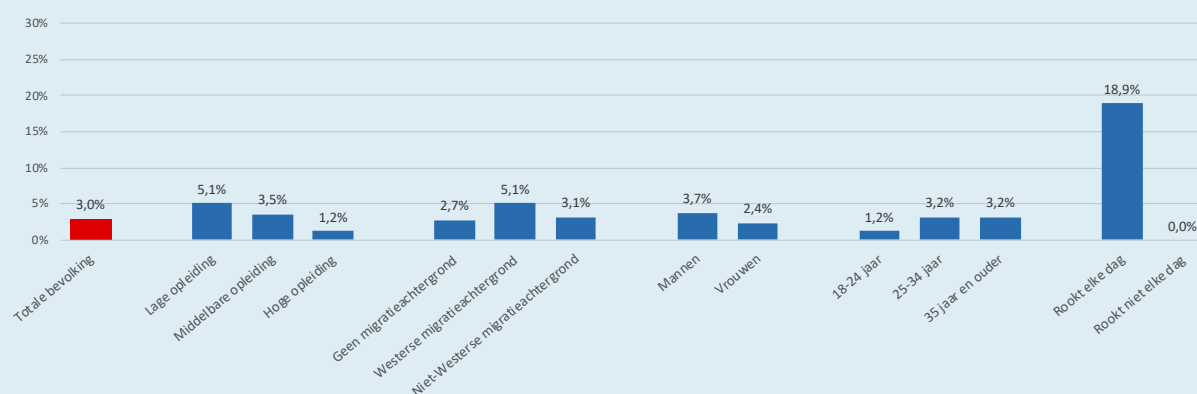
## HOVEEL ROKEN ROKERS?

**Figuur 11.** Het gemiddeld aantal sigaretten per dag dat sigaret- en shagrokers rookten in 2019.



**Uitleg:** Deze grafiek gaat alleen over sigaretten- en shagrokers. We kijken naar het aantal sigaretten of sjekkie's dat zij per dag roken. Het meeste wordt gerookt door mensen met een lage opleiding, mensen van 35 jaar of ouder en mensen die elke dag roken. Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen en tussen groepen met een verschillende migratieachtergrond.

**Figuur 12.** Percentage volwassenen dat zwaar rookte in 2019.



**Uitleg:** Er zijn in Nederland nog maar weinig zware rokers. We noemen iemand een zware roker als iemand gemiddeld 20 sigaretten of meer per dag rookt. Zwaar roken komt het meeste voor onder mensen met een lage opleiding, mensen met een Westerse migratieachtergrond, mannen, mensen ouder dan 25 en rokers die elke dag roken.

### WAT IS ZWAAR ROKEN?

Als iemand gemiddeld 20 sigaretten of meer per dag rookt, noemen we hem of haar een 'zware roker'.

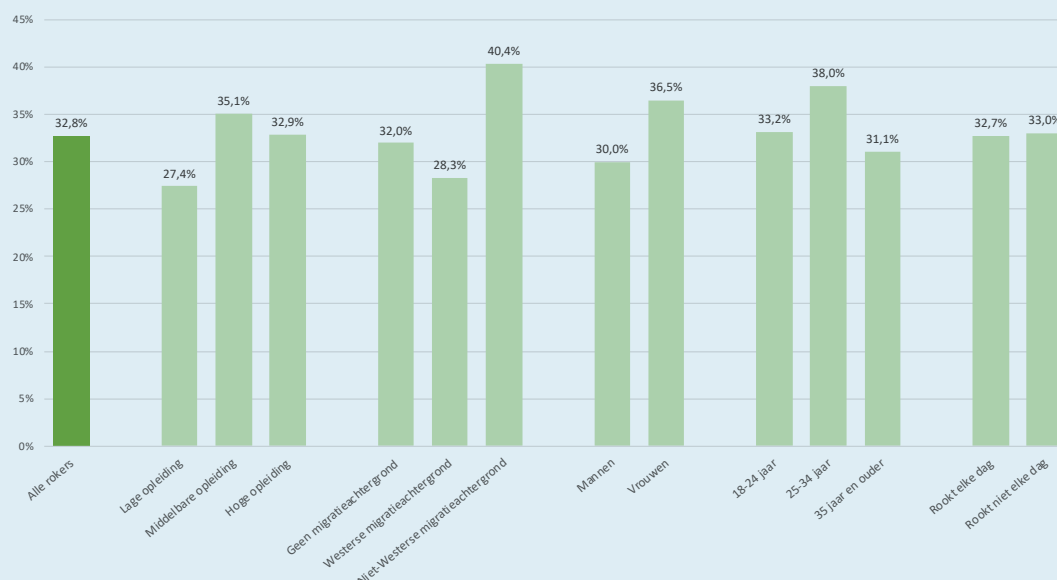
De term 'zware roker' is een vertaling van het Engelse *heavy smoker*. Het is belangrijk om te weten hoeveel rokers zware roker zijn en of dit over de jaren heen minder of meer wordt. Mensen die zwaar roken hebben een grotere kans om door het roken ziek te worden of te sterven. Mensen die hun hele leven zwaar roken, gaan gemiddeld 13 jaar eerder dood dan niet-rokers. Mensen die niet zwaar roken maar wel elke dag een sigaret opsteken, gaan gemiddeld 9 jaar eerder dood. Mensen die niet dagelijks roken, gaan gemiddeld 5 jaar eerder dood.<sup>5</sup>

Meer weten? Lees het [uitgebreide artikel](#) over dit onderwerp.



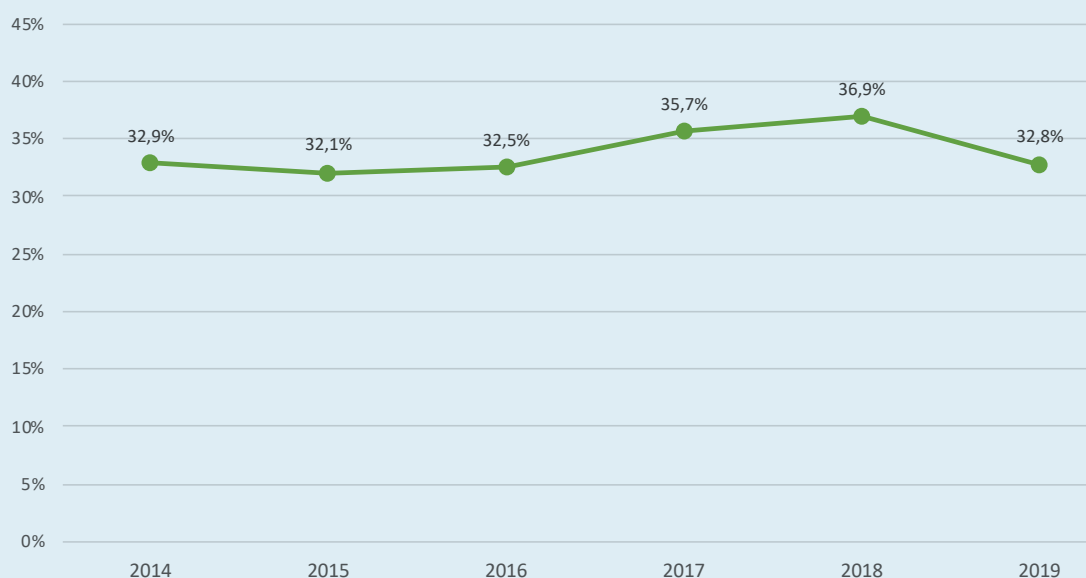


Figuur 13. Percentage rokers dat in 2019 in het afgelopen jaar een serieuze stoppoging had gedaan.



**Uitleg:** Bijna 1 op de 3 rokers heeft in 2019 een of meer serieuze stoppogingen gedaan. Als iemand probeert te stoppen met roken en dat 24 uur of langer volhoudt, noemen we dat een serieuze stoppoging. Mensen met een lage opleiding proberen significant minder vaak te stoppen dan mensen met een middelbare opleiding. Er is geen verschil tussen mensen met een hoge opleiding en mensen met een lage of middelbare opleiding. Het doen van een stoppoging is vooral populair onder mensen met een niet-Westerse migratieachtergrond, vrouwen en mensen tussen de 25 en 34 jaar.

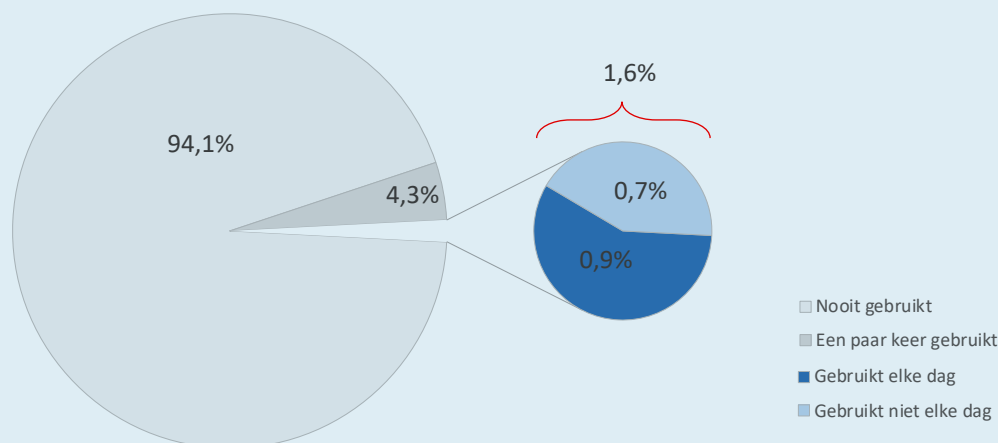
Figuur 14. Percentage rokers dat een serieuze stoppoging heeft gedaan, per jaar.



**Uitleg:** Het percentage van de rokers dat een serieuze stoppoging heeft gedaan is tussen 2014 en 2019 gelijk gebleven. De daling tussen 2018 en 2019 was echter wel significant.

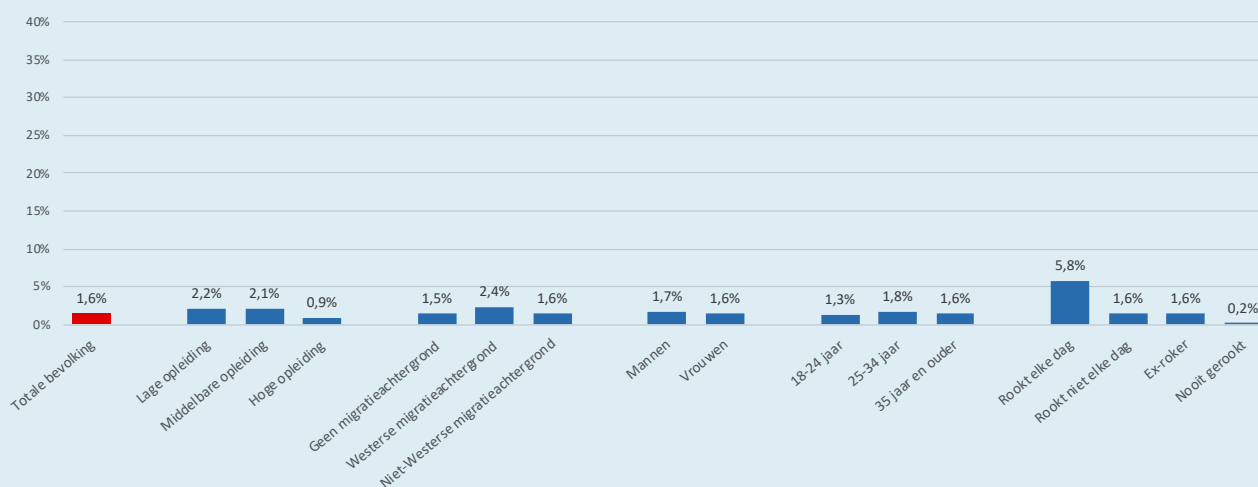


Figuur 15. Percentage volwassenen dat een elektronische sigaret heeft gebruikt.



**Uitleg:** In deze figuur kijken we naar alle volwassenen (rokers en niet-rokers). Van alle volwassenen had 1,6% in 2019 regelmatig een elektronische sigaret gebruikt. Van hen deed 0,9% dat elke dag en 0,7% niet elke dag. Elektronische sigaretten zijn sinds 2007 verkrijgbaar in Nederland.

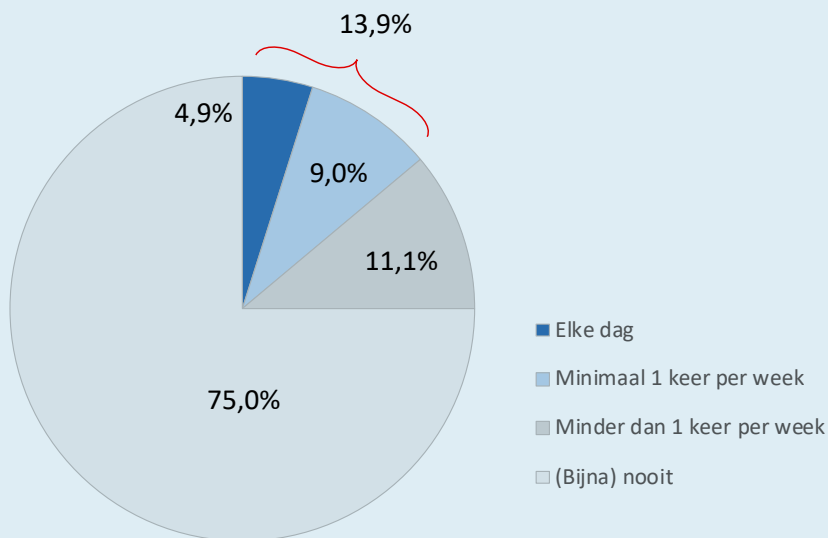
Figuur 16. Percentage volwassenen dat in 2019 *regelmatig* een elektronische sigaret heeft gebruikt.



**Uitleg:** In deze grafiek kijken we naar alle volwassenen (rokers en niet-rokers). Ongeveer 1,6% van de volwassenen heeft in 2019 regelmatig een elektronische sigaret gebruikt. Mensen met een hoge opleiding gebruiken minder vaak de elektronische sigaret dan mensen met een lage of middelbare opleiding. We vonden verder geen verschillen tussen verschillende groepen. Wel gebruiken rokers veel vaker een elektronische sigaret dan ex-rokers en mensen die nooit gerookt hebben. Rokers die elke dag roken, gebruiken vaker een elektronische sigaret dan rokers die niet elke dag roken.



Figuur 17. Percentage niet-rokers dat binnen wordt blootgesteld aan tabaksrook.



**Uitleg:** Deze figuur gaat alleen over mensen die zelf niet roken. Van de niet-rokers wordt 13,9% regelmatig binnen blootgesteld aan tabaksrook. Bij 4,9% van hen gebeurt dit elke dag en bij 9,0% gebeurt dit niet elke dag.

**MEEROKEN: IN DE ROOK VAN EEN ANDER**

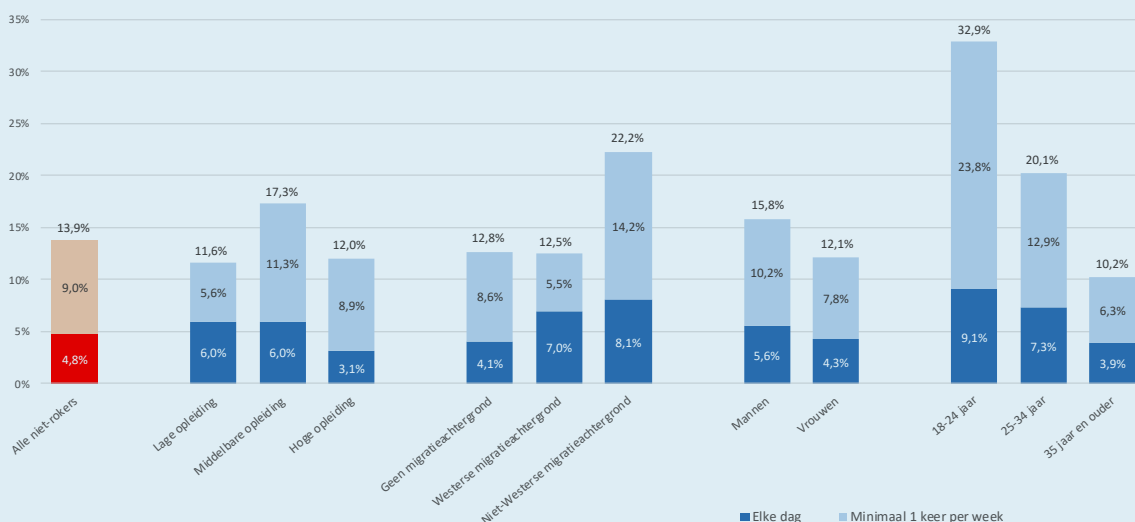
Als iemand zelf niet rookt, maar wel de tabaksrook van een ander inademt, noemen we dat meeroken.

Meeroken is slecht voor je gezondheid. Ook als je zelf niet rookt. Je kunt van meeroken dezelfde ziektes krijgen als van zelf roken. De risico's daarop zijn uiteraard wel veel kleiner. Vooral voor kleine kinderen is meeroken ongezond. Zij krijgen sneller longproblemen of oorontstekingen.

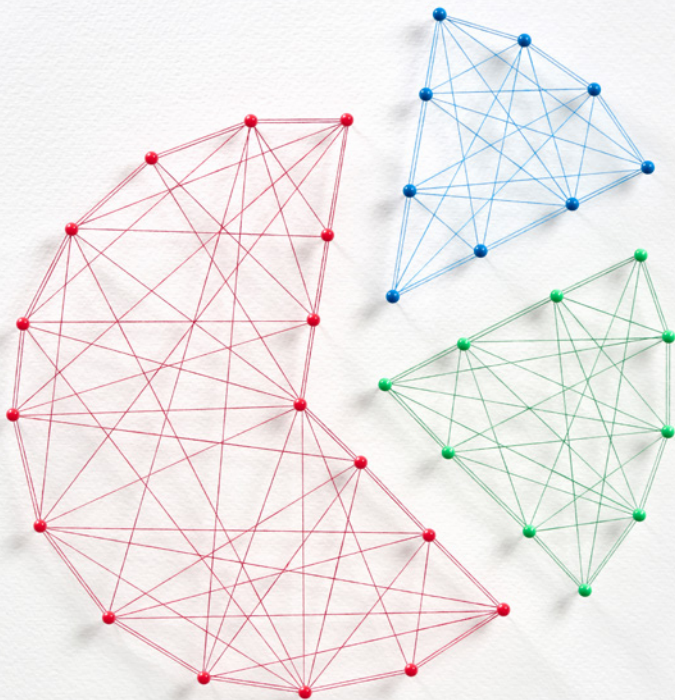
Meer weten?

Lees de [infographic over meeroken](#)<sup>6</sup> of de [uitgebreide factheet](#).<sup>7</sup>

Figuur 18. Percentage niet-rokers dat in 2019 binnen wordt blootgesteld aan tabaksrook (meeroken).



**Uitleg:** Deze grafiek gaat alleen over mensen die zelf niet roken. We kijken hoeveel niet-rokers aangeven dat ze binnen (in een gebouw of huis) regelmatig worden blootgesteld aan de tabaksrook van anderen (meeroken). Groepen die het meest regelmatig worden blootgesteld zijn mensen met een middelbare opleiding, mensen met een niet-Westerse migratieachtergrond, mannen, en mensen tussen de 18 en 24 jaar oud. In deze grafiek kijken we naar mensen die elke dag worden blootgesteld en naar mensen die minder vaak, maar wel minimaal 1 keer per week worden blootgesteld. Door afrondingsverschillen is het totale percentage soms anders dan wanneer je die van de twee groepen zou optellen.



## EN NU VERDER..

Wil je meer weten over dit thema? Lees dan ook onderstaande factsheets:

- **Rookprevalentie in Europa: een vergelijking tussen 8 landen**
- **Monitor Middelengebruik en Zwangerschap 2018**
- **Factsheet: Elektronische sigaretten**

## WIJ GAAN OOK VERDER..

Ook de komende jaren gaan we door met het monitoren van het roken in Nederland. Wij vinden het belangrijk dat iedereen gemakkelijk de belangrijkste cijfers kan vinden. De meest recente cijfers rondom roken, alcohol en drugs vind je altijd op: [trimbos.nl/kerncijfers](https://trimbos.nl/kerncijfers).

Heb je vragen over deze factsheet? Neem dan contact op met Jeroen Bommelé ([jbommele@trimbos.nl](mailto:jbommele@trimbos.nl)).

## VERWIJZINGEN

1. Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2019.
2. Gezondheidsenquête vanaf 2014. <https://www.cbs.nl/nl-nl/onze-diensten/methoden/onderzoeksomschrijvingen/korte-onderzoeksbeschrijvingen/gezondheidsenquete-vanaf-2014>.
3. Staat van Volksgezondheid en Zorg (Staat van V & Z). [www.staatvenz.nl/kerncijfers](https://www.staatvenz.nl/kerncijfers).
4. Afbakening generaties met migratieachtergrond. <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2016/47/afbakening-generaties-met-migratieachtergrond>.
5. Reep-van den Bergh CMM, Harteloh PPM, Croes EA. Doodsoorzaak nr. 1 bij jonge Nederlanders: de sigaret. Ntvg. 2017;161(D1991).
6. Springvloed L, Kleinjan M, Van Laar M. Meerroken - Feiten en cijfers 2016. 2018;INF028.
7. Ter Weijde W, Croes E, Verdurmen J, Monshouwer K. Factsheet Meerroken. 2015;AF1356:1-10.

## Colofon

### Auteurs

Jeroen Bommelé  
Marc Willemsen

**Ontwerp & productie**  
Canon Nederland N.V.

### Beeld

[www.istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

Productnummer AF1791.

© 2020, Trimbos-instituut, Utrecht

Deze factsheet is gemaakt in opdracht van het ministerie van VWS.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze opgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.

**ROKEN  
INFOLIJN  
0900-1995**

€ 0,10/min  
+ de kosten van uw  
mobiele telefoon