

INHOUD

- 1 Verse sneeuw 7
 - 2 De sjoemelsigaret 23
 - 3 Meten met twee maten 45
 - 4 Het gesloten front 65
 - 5 De strafklacht 86
 - 6 Mokkend aan de zijlijn 102
 - 7 De dweilende dokter 133
 - 8 De vier stiefmoeders 169
 - 9 Het Eindspel 208
 - 10 Gemiste kansen 222
- Noten 231
- Dankwoord 269

Verse sneeuw

Anne Marie (15) is verse sneeuw.

Ze is een avondje stappen met vriendinnen. Meidenavond. Alle anderen roken. Anne Marie wil meedoen, niet uit de toon vallen, zich aanpassen aan de groep.

Belinda Menthol. De frisse mentholsmaak maakt die eerste paar sigaretten net wat lekkerder. Die avond rookt ze het hele pakje leeg.

Ze vindt het geweldig.

Weet zij veel dat nicotine je extreem snel afhankelijk maakt? Dat menthol een verdovend effect heeft waardoor hoesten – een natuurlijke reactie op het inademen van rook – wordt onderdrukt? Dat de makers van Belinda menthol mede om die reden aan tabak toevoegen? Waarom zou je dat als vijftienjarige moeten weten? Op die leeftijd leef je in het hier en nu, nadenken over risico's is iets voor ouderen.

Vijfentwintig jaar later, eenenveertig jaar is ze dan en moeder van vier kinderen, wordt bij Anne Marie van Veen longkanker geconstateerd. Op 5 augustus 2014, kort na de diagnose, stopt ze met roken. Eigenlijk niet eens zozeer voor zichzelf, of voor haar kinderen of haar man. Ze vindt het niet netjes door te roken terwijl artsen haar leven proberen te rekken. Rokerslogica. Drie van haar kinderen naderen de puberleeftijd die zij had toen ze begon.

Haar kinderen zijn de vervangers, vertelt ze, de *replacement smokers*.¹

Sigarettenfabrikanten zien hun klantenkring als een traag smeltende gletsjer. Aan de voorkant brokkelt de muur van ijs langzaam af, krakend ijs, dat afkalft in de zee. Dat zijn de zie-

ke rokers, de klanten die sterven. Bij de bron van de gletsjer vormt verse sneeuw de basis voor nieuwe aangroei. Dat zijn de vervangers. Het is een eindeloos proces: verse sneeuw wordt gletsjerijs dat – na tientallen jaren – afbrokkelt en door de zee wordt verzwolgen.

Dat beeld ziet Anne Marie van Veen voor zich. Die verse sneeuw is het vijftienjarige schoolmeisje dat met haar vriendinnen gaat stappen. Nu heeft ze zelf kinderen en wil ze de aanwas van de gletsjer doorbreken.

Haar jongste dochter Anna (6) vroeg haar eens: 'Waarom heb jij gerookt, je weet toch dat je er ziek van wordt?' 'Als anderen dat vragen, heb ik er een antwoord op, maar die keer kwam ik er niet uit. Dan denk je alles over roken te weten, maar op zo'n moment... Ik dacht: ja, Anna, hoe heb ik het kunnen doen? Ik wist niet beter. Als ik toen als vijftienjarige het volwassen brein had gehad dat ik nu heb, dan was ik natuurlijk nooit begonnen. Daarom heb ik ook zo'n hekel aan die discussie over vrije wil en vrije keuze. Een kind heeft geen vrije wil en vrije keuze. Als rokers alles vooraf hadden geweten, was er echt niemand gaan roken.'

De omslag komt als ze een Nederlandse documentaire ziet: *De vervangers*, gemaakt door reclameman Erwin Kleinjan, zelf jarenlang roker. In de film laat Kleinjan kinderen op zoek gaan naar de aantrekkingskracht van tabak.² 'Die film greep me aan, ik was nog nooit op die manier met het roken bezig geweest. Ik liep al met het plan rond om een strafklacht in te dienen tegen de industrie. Ik dacht: wie beschermt straks mijn kinderen, als ik er niet meer ben? Ik was van slag. Ik vond dat ik wat moest doen.'

Tijdens een gesprek met longarts Wanda de Kanter zegt Van Veen dat ze aan justitie strafvervolgning van de tabaksindustrie wil vragen. 'Wanda de Kanter zei dat ze wel een advocaat kende. Toen is het balletje gaan rollen. Wanda heeft mij hier

niet toe aangezet, ze is mijn arts ook niet. Wij kwamen elkaar tegen op het juiste moment. Er zijn best kankerpatiënten die iets willen ondernemen, maar veel van hen gaan snel dood. Je moet er lef én energie voor hebben.’

In 2016 dient Anne Marie van Veen samen met COPD-patiënte Lia Breed een strafklacht in tegen vier grote tabaksfabrikanten die op de Nederlandse markt actief zijn. Sindsdien is het niet meer rustig geweest in haar rijtjeshuis in Zwolle. Al is het een misvatting te denken dat ze fulltime met ‘haar’ zaak bezig is; ze is druk met haar kinderen, haar man, de ziekenhuisbezoeken. Langzaam sloop longkanker haar lijf.

‘Ik heb haatmails gehad waarin stond dat ik me met mijn gezin moest bezighouden, dat ik maar helemaal vol moest komen te zitten met kanker, dat ik een slechte moeder ben, dat ik mijn kinderen geen dienst bewijs, dat ik ter plekke dood moest neervallen, dat ik zeker diep in de schulden zit en geld nodig heb. Maar eigenlijk doet het me niet veel. Rob, mijn man, zei: “Je gaat veel rotzooi te lezen krijgen, maar vergeet één ding niet: die mensen kennen jou niet, dus ze kunnen je niet persoonlijk raken.” Ik negeer die haatmails. Ik wil als moeder mijn kinderen beschermen. Wat is daar mis mee? Niemand wil toch dat kinderen gaan roken?’

Ze ziet niets in een civiele procedure tegen de tabaksindustrie om een schadevergoeding af te dwingen. Van Veen is niet uit op financiële genoegdoening. ‘Dan schuiven ze met een zak geld en alles blijft zoals het was. Ik wil dat het stopt. Vandaar die strafklacht. Een strafzaak is de enige manier waarop ik deze industrie kan stoppen.’

In februari 2018 zitten de twee zieke ex-rokers met hun advocaat Bénédicte Ficq in een vergaderkamertje van het Openbaar Ministerie in Amsterdam. ‘Die officier vertelde ons dat ons verzoek tot vervolging was afgewezen. Onze zaak was een nobel streven, maar niet haalbaar, zei hij. Hij zei ook: “Roken is een

vrije keuze. Je kunt roken of niet roken.” Het was net alsof we naar de tabaksindustrie zelf zaten te luisteren. Op een gegeven moment werd ik giftig: ik dacht: zit jij mij nou te vertellen dat het mijn eigen schuld is? Dat ik dit mijzelf heb aangedaan? Alsof hij tegen een kleuter praatte. Maar ik wist al wel dat het om tot deze beslissing zou komen. We hebben van aanvang af onze kaarten gezet op het vervolg van de procedure: een klacht bij het gerechtshof tegen het besluit van justitie om niet te vervolgen.

Lia Breed zat naast mij bij die officier, zij werd emotioneel: zij had wel verwacht dat er een zaak zou komen. Het viel helemaal verkeerd. Maar ik dacht: jullie zullen mijn emotie niet zien. Ik blijf geloven dat we dit gaan winnen. Misschien niet op alle punten, maar het bewijs ligt er. Het is een missie geworden, ik heb dat ook nodig. Iemand uit mijn directe omgeving zei toen ik aan de zaak begon dat hij medelijden met me had. Want ik zou uitgelachen worden, ik vocht immers voor een verloren strijd. Dat vond ik heel erg. Er komt nu wel steeds meer weerstand tegen de tabaksindustrie.

Ik wil iets voor mijn kinderen achterlaten. Geschiedenis hebben we al geschreven, want wat er is gebeurd is uniek. Een strafklacht tegen de industrie is nog nergens gedaan. Ik zou graag met de tabaksindustrie willen praten. Ik heb heel veel vragen aan ze. Hebben jullie zelf kinderen? Maar je zult, jammer genoeg, nooit een open en eerlijk gesprek krijgen. Geld is hun drijfveer. Anders jaag je niet jaarlijks willens en wetens zes miljoen mensen wereldwijd de dood in.’

De Belinda's van Anne Marie van Veen

Teer is het hoofdbestanddeel van Belinda Menthol, zoals van alle sigaretten. Bij verbranding van plantaardig materiaal, zoals tabak, ontstaat een bont mengsel van organische verbindingen. Teer is in zijn meest pure vorm een stroperige, kleverige

en sterk ruikende substantie. In tabaksrook zit de teer in partikeltjes fijnstof, die tot diep in de longen kunnen doordringen – hoe diep hangt af van de manier waarop de roker inhaleert. De teer slaat neer in de longblaasjes.

Volgens opgave van fabrikant British American Tobacco levert één Belinda-sigaret 10 milligram teer af.³ In de praktijk krijgt een roker veel meer teer binnen – tot wel drie keer zoveel. 10 milligram is de waarde die wordt gemeten in een rookmachine volgens een officiële EU-meetmethode. Bij filtersigaretten zitten er kleine gaatjes in de huls van de filter. Ze zijn met het blote oog haast niet te zien. Speldenprikjes, precies bij de plek waar de roker de sigaret tussen de vingers houdt.

De lucht die wordt aangezogen via deze gaatjes verdunt de tabaksrook. Bij de tests in de rookmachine blijven hierdoor de gemeten waarden aan teer, nicotine en koolmonoxide net onder de maximaal toegelaten niveaus. De industrie is in staat met filterventilatie elke gewenste waarde te bereiken. Maar: in de dagelijkse praktijk dekken rokers met hun vingers of hun lippen een deel van de gaatjes af, waardoor er veel minder verdunning optreedt en er aanzienlijk hogere waarden aan teer (en nicotine) worden opgezogen.⁴

Bij het roken van een Belinda-sigaret komt naast 0,8 milligram nicotine ook 9 milligram koolmonoxide vrij. Koolmonoxide is een reukloos gas, dat ook in uitlaatgassen van auto's, hout- en gaskachels en verwarmingsketels zit. In tabak verhoogt deze stof de kans op hart- en herseninfarcten.

Verder zitten in Belinda Menthol toevoegingen die in bijna alle sigaretten worden gevonden, zoals stoffen die de tabak vochtig houden, smaakstoffen (0,38 milligram) en natuurlijk menthol (2,4 milligram), maar ook lijm (2,1 milligram) voor de naad van het vloeipapier dat de 824 milligram tabak per sigaret bij elkaar houdt. Er zit ook wat inkt in van de merkopdruk op de sigaret en 1,3 milligram aan niet nader omschreven ingrediënten die in het papier zijn verwerkt.

Dit zijn alleen maar de toevoegingen die verbranden tijdens het roken en daardoor extra gezondheidsschade kunnen opleveren. Ook in het filter zitten toevoegingen (lijm, vezels, weekmakers, vulstoffen), maar filters verbranden niet en zijn dus voor de roker – vermoedelijk – minder schadelijk. Verderop in dit boek volgt meer over de ingrediënten in sigaretten.

Het verslaafde brein

Wanda de Kanter is twaalf als ze haar eerste sigaret rookt. Op een kostschool in Den Haag leert ze roken van oudere jongens. Ze is er in een ommezien aan verslingerd. Haar ouders wonen in die tijd op Borneo, haar vader werkt voor Shell. Het toeval wil dat ook de ouders van haar latere collega-longarts Pauline Dekker tijdelijk op Borneo wonen, voor dezelfde werkgever. De twee meisjes kennen elkaar dan nog niet.

Pauline zit op een kostschool in Baarn. En ook zij begint jong met roken. Beiden gaan ze na de middelbare school medicijnen studeren, Wanda in Leiden, Pauline in Amsterdam, en allebei kiezen ze voor het specialisme longziekten.

Pas vele jaren later ontmoeten ze elkaar op een longartscongres. Pauline is dan al gestopt met roken. Sommige mensen kunnen relatief makkelijk stoppen. Er wordt wel gezegd dat het iets met je genen te maken heeft, maar daar is tot dusver geen bewijs voor gevonden. Wel blijkt uit onderzoeken onder tweelingen dat gevoeligheid voor verslaving genetisch bepaald is, waardoor rokers soms moeilijk van een verslaving af kunnen komen.⁵ Kun je dan nog op je eigen verantwoordelijkheid worden aangesproken? vraagt Wanda de Kanter zich af.⁶ ‘Zestig procent van de dagelijkse rokers raakt verslaafd door één sigaret.’

Ook al is ze al jaren geleden gestopt met roken, Wanda de Kanter heeft nog steeds, op schaarse momenten, een slui-

rend verlangen naar een sigaret. ‘Ik denk wel eens: als ik nu longkanker zou krijgen, zou ik zo weer kunnen beginnen met roken.

Ik weet nog dat ik bij de eerste sigaret bijna onderuitging. Maar binnen de kortste keren had de nicotine mij te pakken. Ik rookte op een gegeven moment van alles.’ Tijdens huiswerkles op haar kostschool zat ze onder de tafel pitriet te roken. ‘Daar zit helemaal geen nicotine in. Wist ik veel? Ik wilde gewoon niet ophouden.’

’s Avonds legden ze op kostschool een pop in het bed en gingen ze op het balkon roken. ‘Toen mijn ouders terugkwamen, zeiden ze: “Als je niet gaat roken, krijg je op je achttiende je rijbewijs van ons.”’ Haar ouders hadden er geen flauw idee van dat dochter Wanda toen al vier jaar rookte. ‘Dat is het bizarre van verslaving, dat je haar blijkbaar tijdelijk uit kan zetten. Ze hebben het nooit gemerkt. Je wordt – althans ik – een beetje leugenachtig van een verslaving, dat zie je ook bij cocaïnegebruikers.’

Tijdens haar studie geneeskunde (1977-1984) en haar opleiding tot longarts (1984-1990) rookte iedereen, herinnert ze zich. ‘Er was tijdens colleges geen aandacht voor stoppen met roken. Ook niet voor de gezondheidseffecten van roken. Ook als longarts rookte ik buiten het ziekenhuis door en thuis ook, als de kinderen sliepen. Daarna kwam de periode dat je overdag eigenlijk nergens meer kon roken en ik schaamde me er ook steeds meer voor. Toen ben ik voortaan alleen nog maar stiekem blijven roken, ’s avonds en ’s nachts, als de kinderen in bed lagen. ’s Avonds móést ik gewoon roken. Ik weet nog dat de horeca rookvrij werd. Nou, ik vond dat maar onzin. Het was verdorie de enige plek waar ik nog kon roken met vrienden! Het werd steeds moeilijker. Dat is dus hoe het verslaafde brein werkt.’

Maar dan wordt ze op een avond betrappt door haar dochter. ‘Ik stond thuis in de keuken te roken. Mijn dochter, veertien was ze toen, kwam van boven omdat ze niet kon slapen en liep

de keuken in. Ze wist niet dat ik rookte. Want ik rookte ook thuis in het geniep. Ik durfde de sigaret niet te verstoppen, ik dacht: dat is laf. Ze heeft het nu gezien. Ze riep: “Wat ben jij aan het doen! Je bent mijn moeder! Je bent arts! Wil je dood of zo?” Zij had het gevoel dat ik geen moeder meer wilde zijn, roken was voor haar het raarste wat je als moeder kon doen, want ik speelde in haar ogen met mijn leven. Ik zei: “Je hebt helemaal gelijk.” Wat kón ik zeggen?

Vanaf dat moment heeft Wanda de Kanter niet meer gerookt. Later heeft ze haar dochter gevraagd wat ze zou hebben gedaan als haar moeder toen niet was gestopt. “Dan was ik weggelopen,” zei ze. Ik zag in mijn werk als longarts ook helemaal geen relatie tussen mijzelf en mijn patiënten die door roken ziek waren geworden. Ik dacht wat nu nog veel rokers denken: je moet toch ergens aan dood gaan. Ik hoef ook niet zo oud te worden, dacht ik toen, ik word niet ouder dan vijftig. Dat is dan jouw waarheid, de gedachtekronkels van de roker.’

De sigaret, houder van een dosis nicotine

Nicotine is een snelwerkend, krachtig en effectief zenuwgif. Door het grote weefseloppervlak van de longen en de slijmvliezen in mond en keel wordt nicotine snel in het bloed opgenomen. De stof bereikt in een paar seconden de hersenen, waar onder invloed van nicotine stoffen worden geproduceerd die de 'kick' van het roken veroorzaken.

Eigenlijk is niet de sigaret, maar nicotine hét product van de tabaksindustrie, aldus wetenschapper William Dunn in een intern document van Philip Morris. Hij werkt in 1972 in het lab van de sigarettenfabrikant in Richmond (Virginia). In die tijd experimenteert de industrie volop met teer- en nicotinegehaltenes in tabak. De consument begint zich zorgen te maken. Er verschijnen in kranten en tijdschriften artikelen over de

gezondheidseffecten van roken. Rond voedsel groeit het bewustzijn over ‘gezonder’ eten, ook rokers worden zich meer en meer bewust van de risico’s. Er komt vraag naar sigaretten met minder teer en nicotine.

In het document van Philip Morris schrijft William Dunn: ‘De sigaret moet niet als een product worden gezien, maar als een verpakking. Bekijk een pakje sigaretten als een opslagdepot voor een dagelijkse dosis nicotine. En bekijk de sigaret als de houder van een eenheid nicotine.’⁷

Zo ziet het bedrijf in de jaren zeventig de rol van nicotine in sigaretten. De uitlating staat haaks op de hardnekkigheid waarmee de tabaksindustrie tot 1999 in het openbaar de verslavende werking van nicotine ontkent. Binnenshuis weten alle fabrikanten in 1972 al decennia hoe verslavend nicotine is, maar publiekelijk weigeren ze dat toe te geven.

Op YouTube is nog altijd het filmpje terug te vinden waarin topmannen van zeven Amerikaanse sigarettenfabrikanten in 1994 – tweeëntwintig jaar na dat interne document van Philip Morris – tijdens een hoorzitting van het Amerikaanse Congres onder ede verklaren dat nicotine niet verslavend is.⁸

In een industriedocument, ook uit 1972, draait de wetenschapper Claude Teague van R.J. Reynolds, destijds fabrikant van onder meer Camel, niet om de verslavende werking van nicotine heen: ‘Het unieke van tabaksproducten is dat ze nicotine bevatten en afgeven, een krachtig stimulerend middel met een variëteit aan psychologische effecten. In essentie is een tabaksproduct het middel voor de afgifte van nicotine in een aantrekkelijke en algemeen geaccepteerde vorm. Onze industrie is gebaseerd op het ontwerpen, produceren en verkopen van aantrekkelijke doseringen van nicotine.’

Eigenlijk, aldus Teague, kan de tabaksindustrie worden gezien als een gespecialiseerd segment van de farmaceutische industrie: ‘Nicotine werkt als een stimulerend middel, een kalmerend middel, een oppepper, een eetlustdemper, een op-