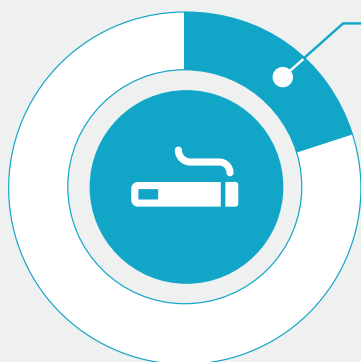


KERNCIJFERS ROKEN 2020

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

ROKEN IN NEDERLAND



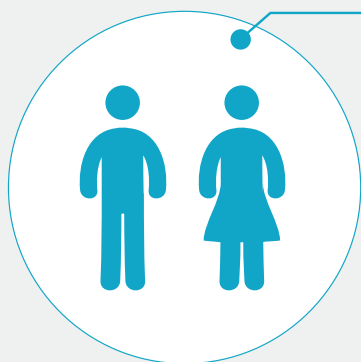
20,2%

van de volwassenen
(18 jaar en ouder)
rookte in 2020

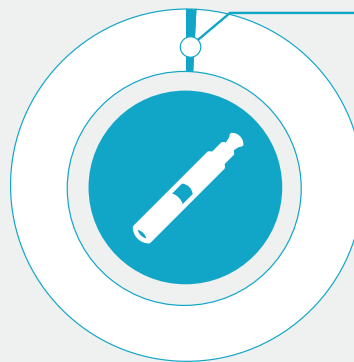


35,6%

Ruim 1 op de 3
rokers (35,6%) heeft
in 2020 een serieuze
stopgelingen gedaan



Dit zijn
**ongeveer
2,8 miljoen**
volwassenen
die roken



1,1%

van de volwassenen
gebruikte in 2020
regelmatig een
elektronische
sigaret



DEZE FACTSHEET

In deze factsheet staan de kerncijfers uit 2020 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.¹

DE LEEFSTIJLMONITOR

Sinds 2014 werkt een groep gezondheidsinstituten, waaronder het Trimbos-instituut, samen in het Consortium van de Leefstijlmonitor. Het consortium beheert een groep landelijke monitors over leefstijlthema's, zoals roken en alcohol- en drugsgebruik. 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 het Consortium 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). De Gezondheidsenquête is één van de monitors binnen de Leefstijlmonitor.

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 2020 hebben 7.028 volwassen 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](#).²

In 2020 is de dataverzameling voor de Gezondheidsenquête door de COVID-19-pandemie anders gelopen dan normaal. Ongeveer een half jaar konden onderzoekers geen vragenlijst bij mensen thuis afnemen. Om te zorgen dat de verzamelde gegevens te vergelijken zijn met die van eerdere jaren, is het weegmodel van het onderzoek aangepast. Hoe dit is gedaan, kun je vinden op de website [Staat van Volksgezondheid en Zorg](#).³

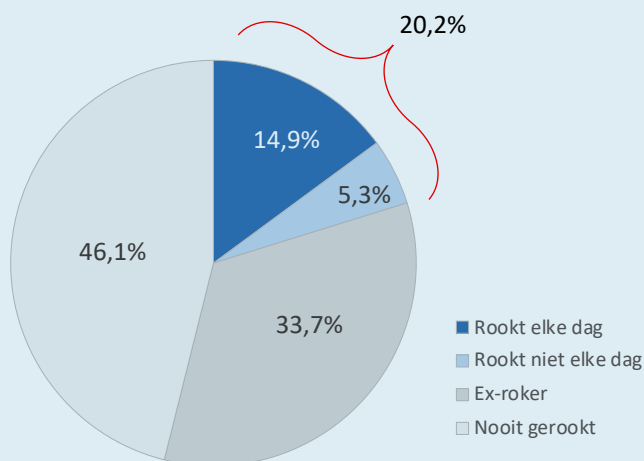
In deze factsheet hebben we het vaak over 'rokers'. We hebben het dan over alle volwassenen van 18 jaar en ouder die wel eens roken. Dat zijn dus zowel de mensen die elke dag roken (dagelijkse roker) als de mensen die niet dagelijks roken. Alle cijfers gaan over volwassenen van 18 jaar en ouder en slaan op het jaar 2020. We vergelijken de cijfers van 2020 met die van het jaar daarvoor (2019) en het jaar dat de Leefstijlmonitor voor het eerst deze gegevens verzamelde (2014). We kijken in deze factsheet naar verschillen in opleidingsniveau, migratieachtergrond, geslacht en leeftijd. Een deel van de cijfers uit deze factsheet staan ook op de website [Staat van Volksgezondheid en Zorg](#).⁴ Op die website staan namelijk *alle* kerncijfers die het ministerie van VWS gebruikt voor onder andere het 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 is het heel waarschijnlijk dat er in de bevolking ook echt een verschil is ($p < .05$). Als we naar veranderingen door de tijd kijken, vergelijken we de gegevens uit 2020 met die uit 2014 en 2019. In 2014 werd de Leefstijlmonitor opgericht. We vermelden steeds duidelijk of een verandering door de tijd statistisch significant is.



Figuur 1. Percentage rokers onder volwassenen in 2020.



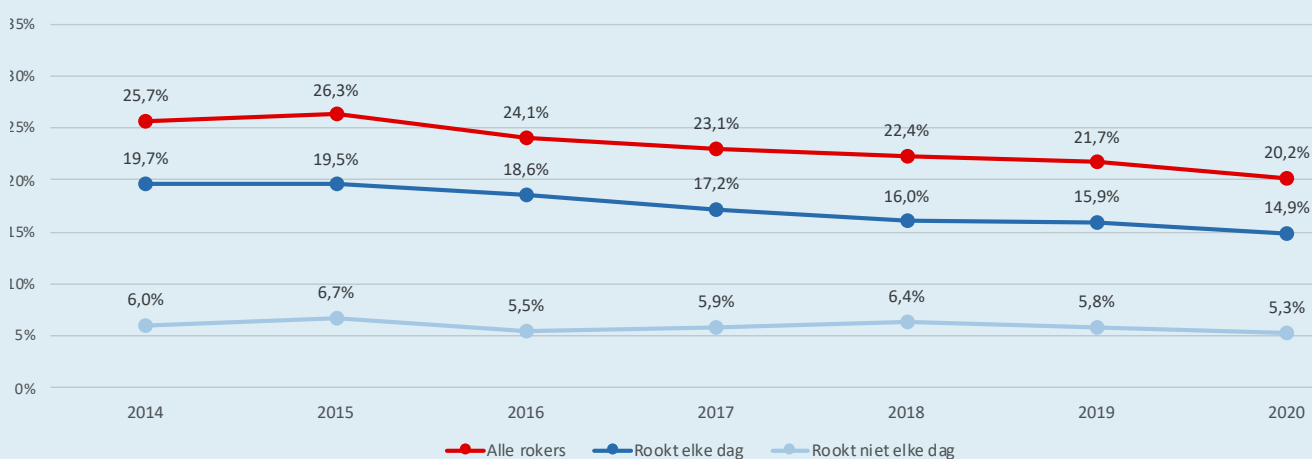
Uitleg: In 2020 rookte 20,2% van de volwassen Nederlanders. 14,9% rookte elke dag en 5,3% rookte niet elke dag. Dat betekent dat 73,7% van de rokers elke dag rookte.

Tabel 1. Geschat aantal rokers in 2020.

	Schatting	Ondergrens	Bovengrens
Alle rokers	2.788.000	2.632.000	2.943.000
Laag opgeleid	790.000	702.000	879.000
Middelbaar opgeleid	1.167.000	1.063.000	1.271.000
Hoog opgeleid	758.000	672.000	844.000
Dagelijkse rokers	2.054.000	1.916.000	2.192.000
Laag opgeleid	686.000	603.000	769.000
Middelbaar opgeleid	869.000	777.000	960.000
Hoog opgeleid	434.000	367.000	501.000

Uitleg: In 2020 rookten er naar schatting ongeveer 2,8 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. Daarom is de schatting van de totale bevolking groter dan de schattingen van de opleidingsgroepen samen.

Figuur 2. Percentage rokers per jaar onder volwassenen.

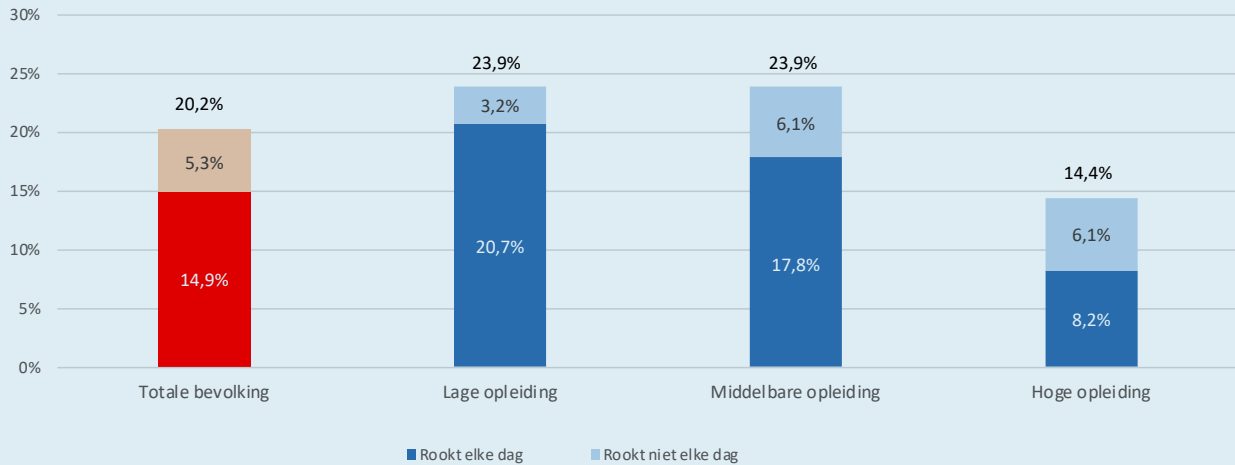


Uitleg: Het percentage rokers onder volwassenen is tussen 2014 en 2020 significant* gedaald. Ook het percentage mensen dat elke dag rookt is in die periode significant gedaald. Tussen 2019 en 2020 daalde het totale percentage rokers wel significant, maar het percentage dagelijkse rokers niet. Het percentage niet-dagelijkse rokers is niet significant veranderd over de jaren heen.

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



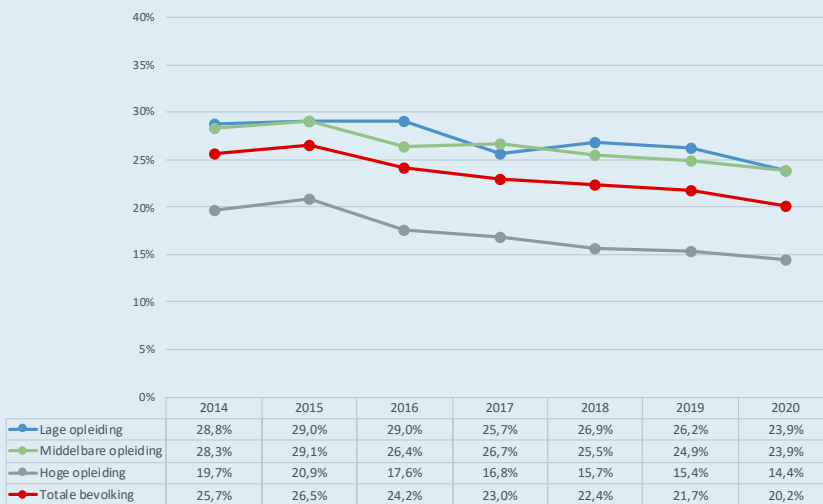
Figuur 3. Percentage rokers in 2020 naar opleiding.



Uitleg: Onder mensen met een lage opleiding en mensen met een 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).

Bij mensen met een hoge opleiding krijg je een ander totaal als je de dagelijkse en niet-dagelijkse rokers bij elkaar optelt. Dat komt door het afronden van de cijfers.

Figuur 4. Percentage rokers per jaar, naar opleiding.



Uitleg: In geen van de opleidingsgroepen werd in 2020 significant meer of minder gerookt dan in 2019. Wel werd er in alle opleidingsgroepen in 2020 significant minder gerookt dan in 2014.

WAT IS LAAG, MIDDELBAAR OF HOOG OPGELEID?

Lage opleiding:
Basisonderwijs, LBO, MAVO of VMBO

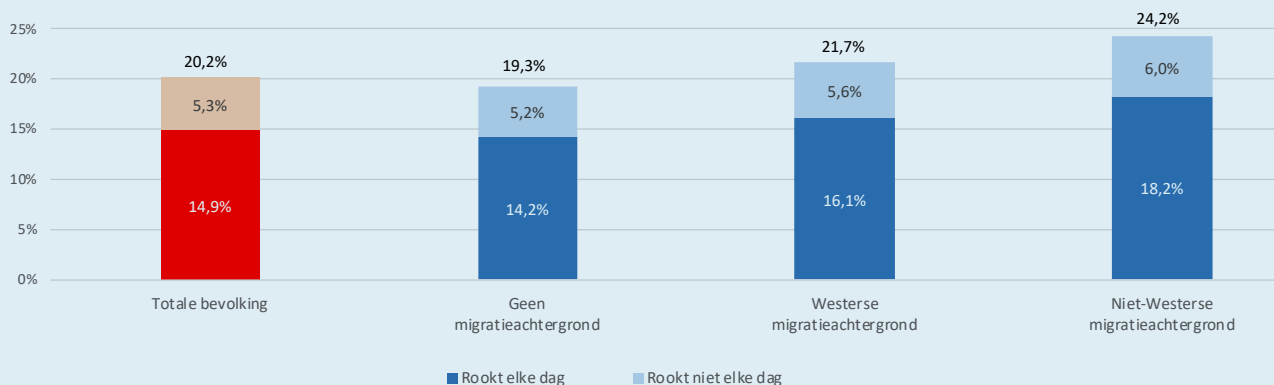
Middelbare opleiding:
MBO, HAVO of VWO

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.



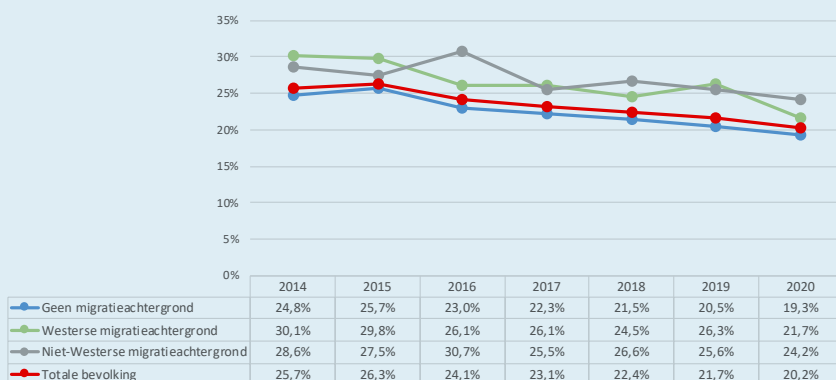
Figuur 5. Percentage rokers in 2020 naar migratieachtergrond.



Uitleg: Onder mensen met 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 migratieachtergrond en mensen zonder migratieachtergrond. Er is ook geen verschil in percentage tussen mensen met een Westerse migratieachtergrond en mensen met een niet-Westerse migratieachtergrond. We zien hetzelfde terug onder het deel dat elke dag rookt. Ook hier verschilt het percentage tussen mensen zonder migratieachtergrond en mensen met een niet-Westerse migratieachtergrond. De groep met mensen met een Westerse migratieachtergrond verschilt echter niet significant van de andere twee groepen.

Bij mensen zonder migratieachtergrond krijg je een ander totaal als je de dagelijkse en niet-dagelijkse rokers bij elkaar optelt. Dat komt door het afronden van de cijfers.

Figuur 6. Percentage rokers per jaar, naar migratieachtergrond.



Uitleg: Onder mensen met een Westerse migratieachtergrond rookten in 2020 significant minder mensen dan in 2019. Onder mensen zonder migratieachtergrond en mensen met een niet-Westerse migratieachtergrond was dit verschil niet significant. In 2020 rookten in alle migratiegroepen significant minder mensen dan in 2014.

Let op: In ons onderzoek doet elk jaar maar een kleine groep mensen met een Westerse of niet-Westerse migratieachtergrond mee (in 2020: 766 en 851 deelnemers). Hierdoor is het moeilijker een goede schatting te maken voor deze groepen. Dat zorgt ervoor dat het in 2016 leek alsof er veel meer rokers waren met een niet-Westerse migratieachtergrond 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. In 2020 deden 5406 mensen zonder migratieachtergrond mee.

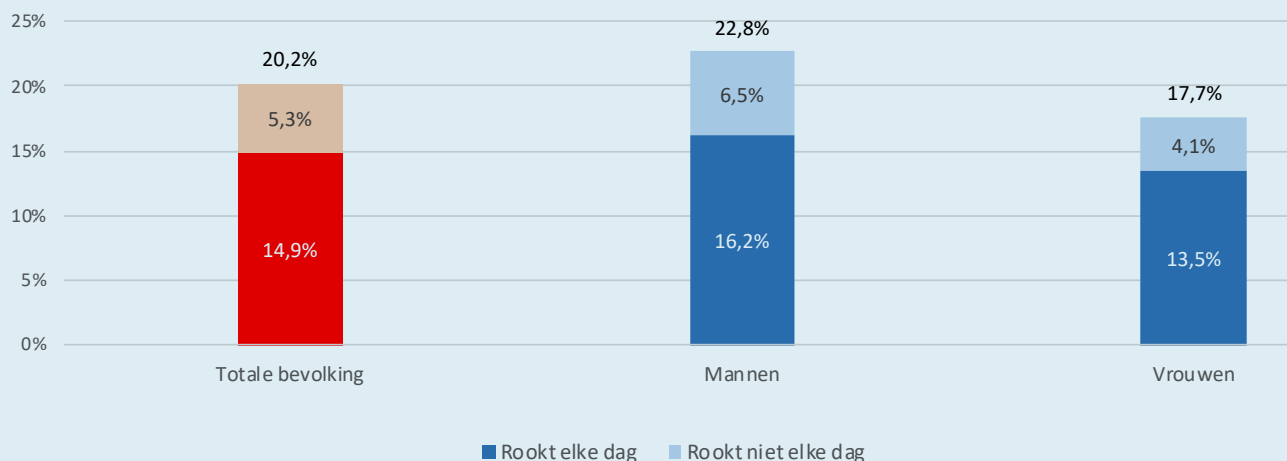
WAT IS EEN MIGRATIE-ACHTERGROND?

Is een van je ouders buiten Nederland geboren? Dan heb je een migratieachtergrond. Je hebt een Westerse migratieachtergrond als 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 een van je ouders geboren is in een ander land.

Meer weten?
Kijk op de [website van het CBS](#).⁵

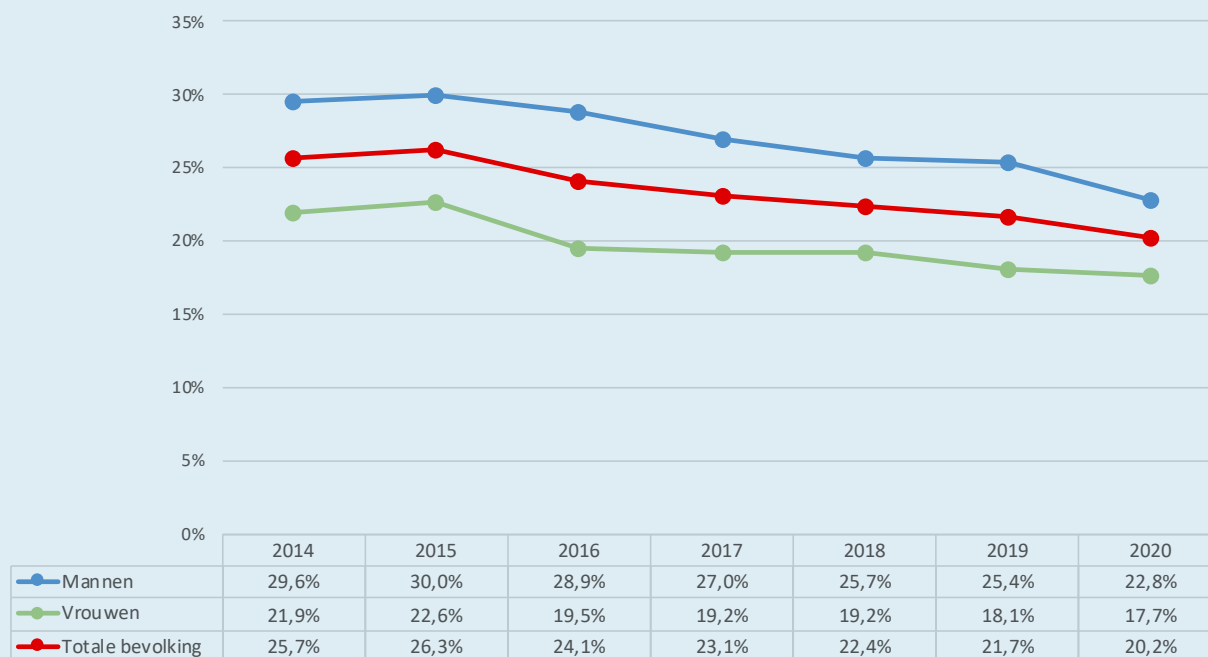


Figuur 7. Percentage rokers in 2020 onder mannen en vrouwen.



Uitleg: Onder mannen rookt een groter deel dan onder vrouwen. Ook rookt onder mannen een groter deel elke dag. Bij zowel mannen als vrouwen krijg je een ander totaal als je de dagelijkse en niet-dagelijkse rokers bij elkaar optelt. Dat komt door het afronden van de cijfers.

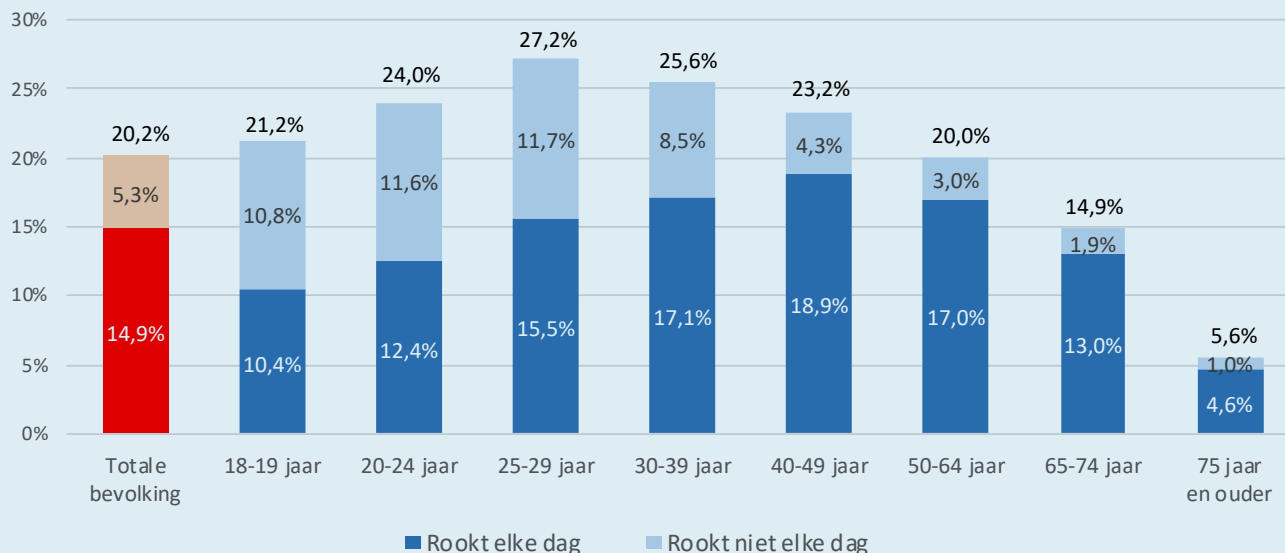
Figuur 8. Percentage rokers per jaar onder mannen en vrouwen.



Uitleg: Het percentage rokers onder mannen is tussen 2019 en 2020 significant gedaald. Bij vrouwen was deze daling niet significant. In 2020 rookten een significant kleiner deel van zowel de mannen als de vrouwen dan in 2014.

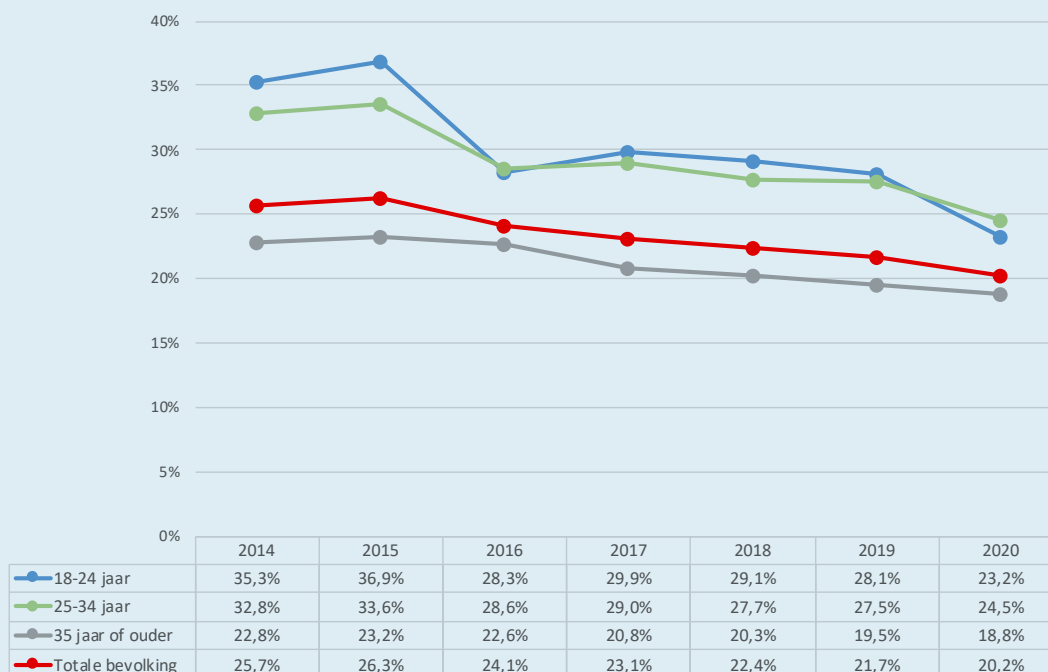


Figuur 9. Percentage rokers in 2020 naar leeftijd.



Uitleg: Wat opvalt is dat onder de 25-29-jarigen ruim 1 op de 4 mensen rookt. Ongeveer de helft daarvan rookt elke dag. Het minst roken mensen van 75 jaar of ouder. Bij oudere groepen rookt een groter deel van de rokers elke dag dan bij de jongere groepen.

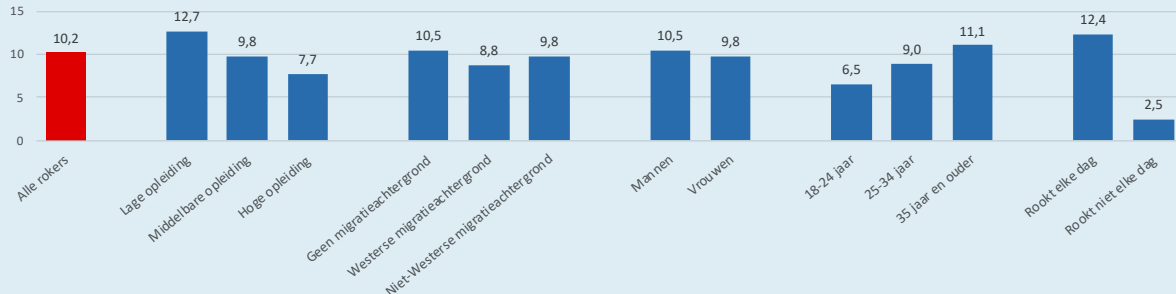
Figuur 10. Percentage rokers per jaar, naar leeftijd.



Uitleg: Onder 18-24-jarigen rookte in 2020 een significant kleiner deel dan in 2019. In de andere twee groepen was het verschil tussen 2019 en 2020 niet significant. Alle leeftijdsgroepen rookten in 2020 significant minder dan in 2014.

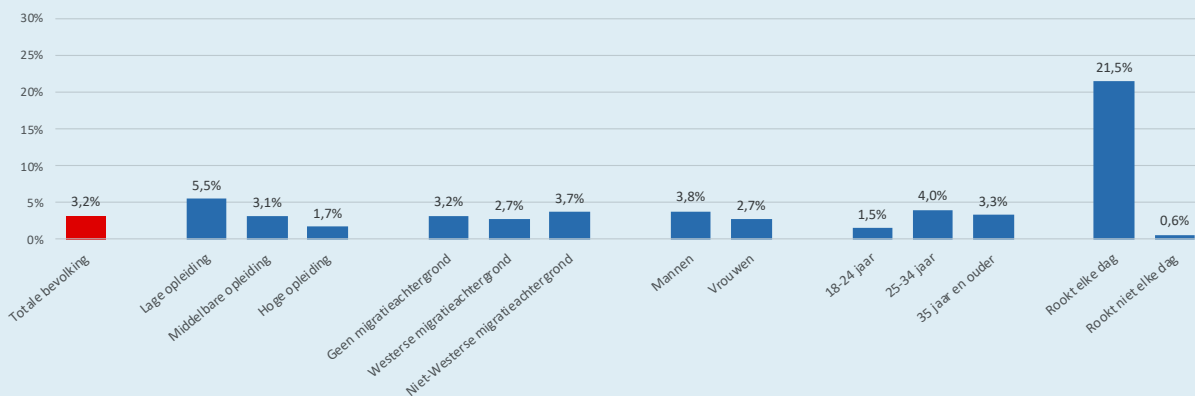


Figuur 11. Het gemiddeld aantal sigaretten per dag dat sigaret- en shagrokers rookten in 2019.



Uitleg: Deze grafiek gaat alleen over sigaretten- en shagrokers. Mensen die bijvoorbeeld alleen maar pijp of sigaren roken, zijn niet meegenomen in deze tabel. We kijken naar het aantal sigaretten of sjekkes 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 significant verschil tussen mannen en vrouwen. Sigaretten- en shagrokers zonder migratieachtergrond roken significant meer dan sigaretten- en shagrokers met een Westerse migratieachtergrond. Verder zijn er geen significante verschillen naar migratieachtergrond.

Figuur 12. Percentage volwassenen dat zwaar rookte in 2020.



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, mannen, mensen van 25 jaar of ouder (twee leeftijdsgroepen samen) en rokers die elke dag roken. Er zijn geen significante verschillen naar migratieachtergrond.

WAT IS 'ZWAAR' ROKEN?

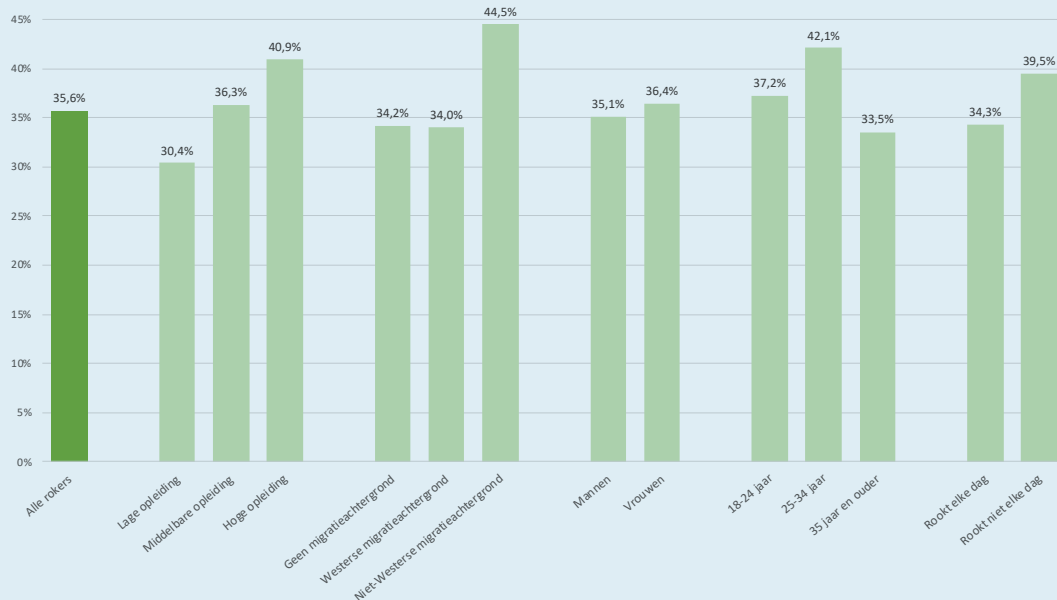
Als iemand gemiddeld 20 sigaretten of meer per dag rookt, noemen we hem of haar een 'zware roker'.

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, overlijden gemiddeld 9 jaar eerder. Mensen die niet dagelijks roken, gaan gemiddeld 5 jaar eerder dood.⁶

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

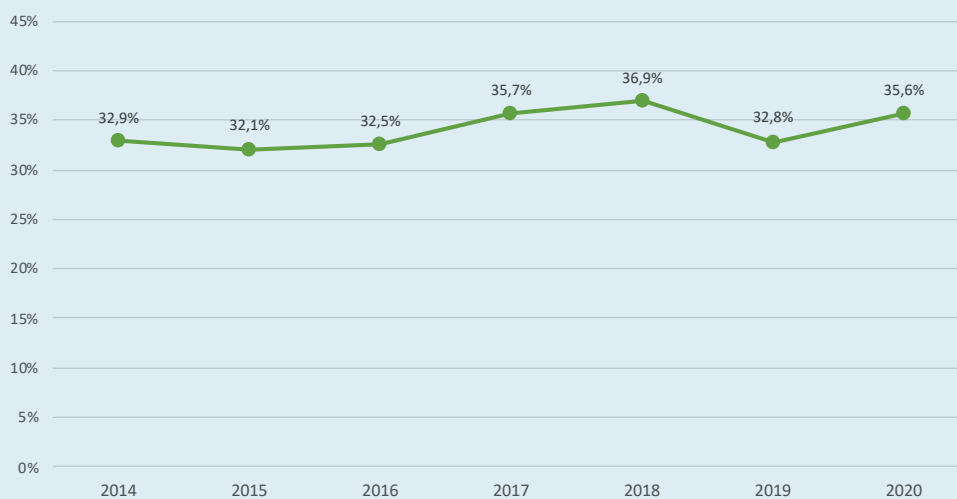


Figuur 13. Percentage rokers dat in 2020 in het afgelopen jaar een serieuze stoppoging had gedaan.



Uitleg: Ruim 1 op de 3 rokers heeft in 2020 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. Onder mensen met een lage opleiding probeerden significant minder mensen te stoppen dan onder mensen met een hoge opleiding. Er was geen verschil tussen mensen met een middelbare opleiding en mensen met een lage of hoge opleiding. Onder mensen met een niet-Westerse migratieachtergrond deden meer mensen een stoppoging dan onder mensen zonder migratieachtergrond of met een Westerse migratieachtergrond. Een groter deel van de 25-34-jarigen heeft een stoppoging gedaan dan van de 35-plussers, maar beide groepen verschilden niet van de groep 18-24-jarigen. Er is geen significant verschil tussen mannen en vrouwen of tussen dagelijkse en niet-dagelijkse rokers.

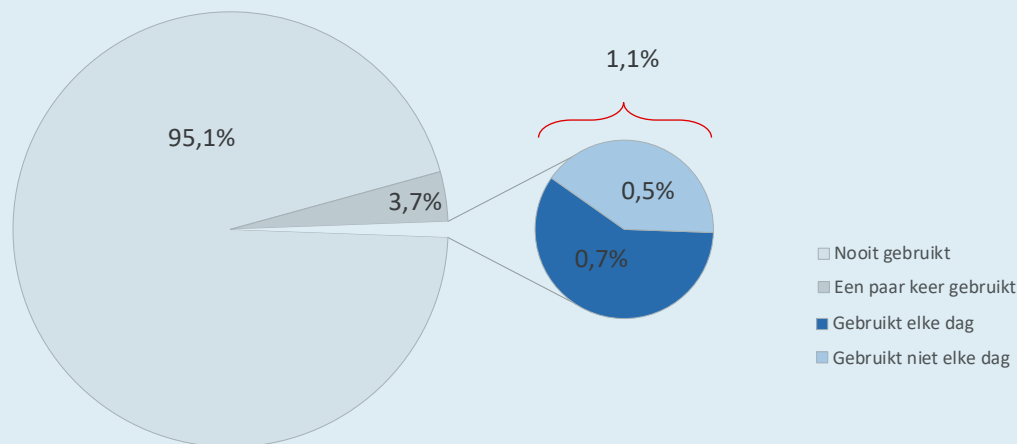
Figuur 14. Percentage rokers dat een serieuze stoppoging heeft gedaan, per jaar.



Uitleg: Het percentage van de rokers dat een serieuze stoppoging heeft gedaan is tussen 2014 en 2020 gelijk gebleven. Ook tussen 2019 en 2020 was de stijging niet significant.

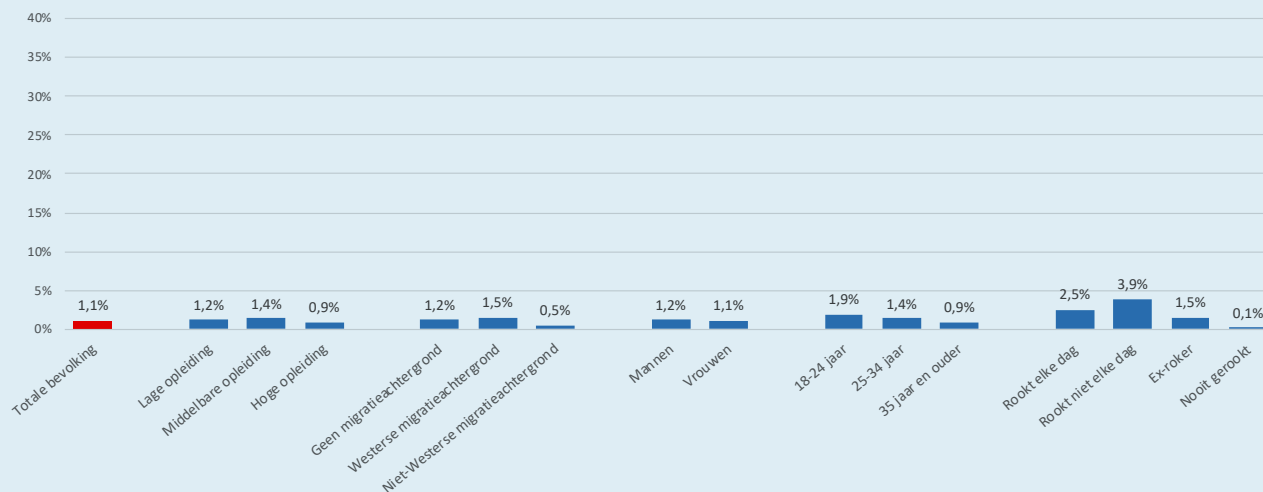


Figuur 15. Percentage volwassenen dat een elektronische sigaret heeft gebruikt.



Uitleg: In deze figuur kijken we naar alle volwassenen (rokers en niet-rokers). Van alle volwassenen had 1,1% in 2020 regelmatig een elektronische sigaret gebruikt. Van hen deed 0,7% dat elke dag en 0,5% niet elke dag. Door het afronden van de cijfers tellen deze twee percentages niet samen op tot 1,1%. Elektronische sigaretten zijn sinds 2007 verkrijgbaar in Nederland.

Figuur 16. Percentage volwassenen dat in 2020 *regelmatig* een elektronische sigaret heeft gebruikt.

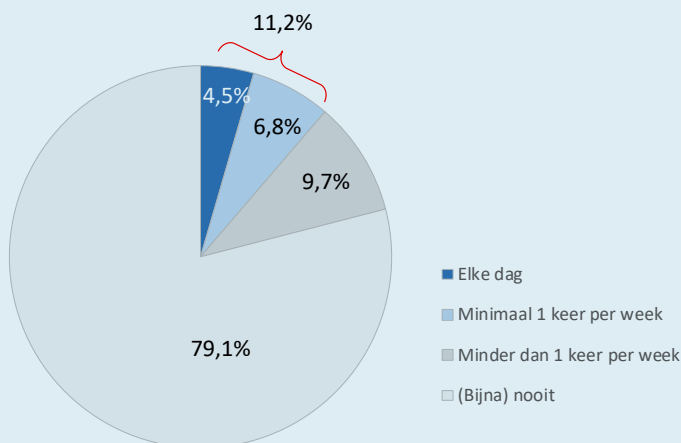


Uitleg: In deze grafiek kijken we naar alle volwassenen (rokers en niet-rokers). Ongeveer 1,1% van de volwassenen heeft in 2020 regelmatig een elektronische sigaret gebruikt. Van de 18-24-jarigen gebruikt een groter deel een elektronische sigaret dan van de 35-plussers. Beide groepen verschilden echter niet significant van de 25-34-jarigen. Daarnaast gebruiken rokers veel vaker een elektronische sigaret dan ex-rokers en mensen die nooit gerookt hebben. Verder vonden we geen significante verschillen.

We hebben deelnemers ook gevraagd of zij wel eens een apparaat hebben gebruikt dat tabak verhit. Slechts een zeer klein deel van de deelnemers gaf aan een dergelijk apparaat te hebben gebruikt (ongeveer 0,1%).



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



Uitleg: Deze figuur 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. Dit wordt ook wel meeroken genoemd. Van de niet-rokers wordt 11,2% regelmatig (minstens 1 keer per week) en 9,7% minder dan 1 keer per week binnen blootgesteld aan tabaksrook van anderen. Van de niet-rokers wordt 4,5% elke dag blootgesteld. Daarnaast wordt 6,8% elke week, maar niet elke dag blootgesteld. Door het afronden van de cijfers tellen deze twee percentages niet samen op tot 11,2%.

MEEROKEN: IN DE ROOK VAN EEN ANDER

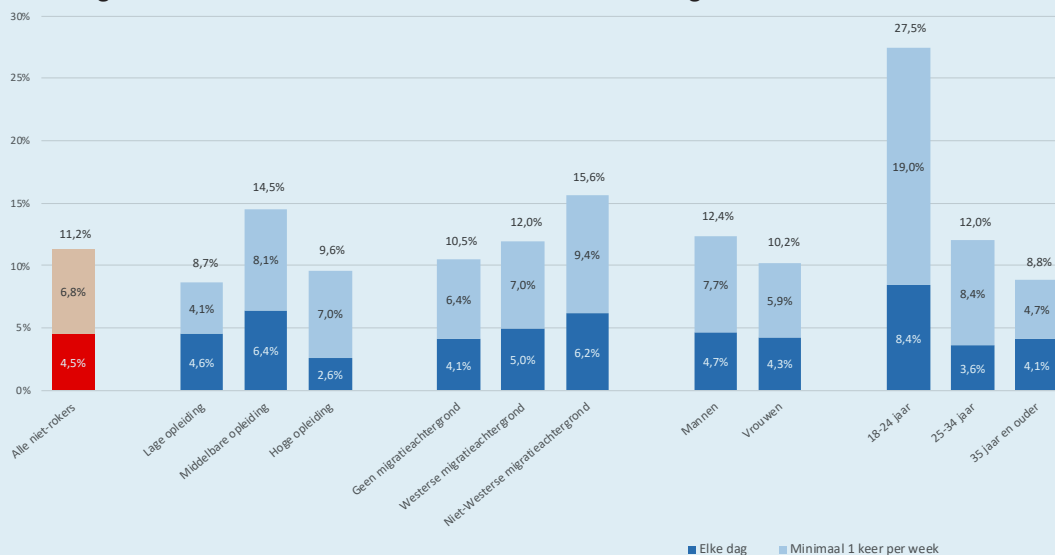
Als iemand zelf niet rookt, maar wel de tabaksrook van een ander inademt, noemen we dat meeroken.

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

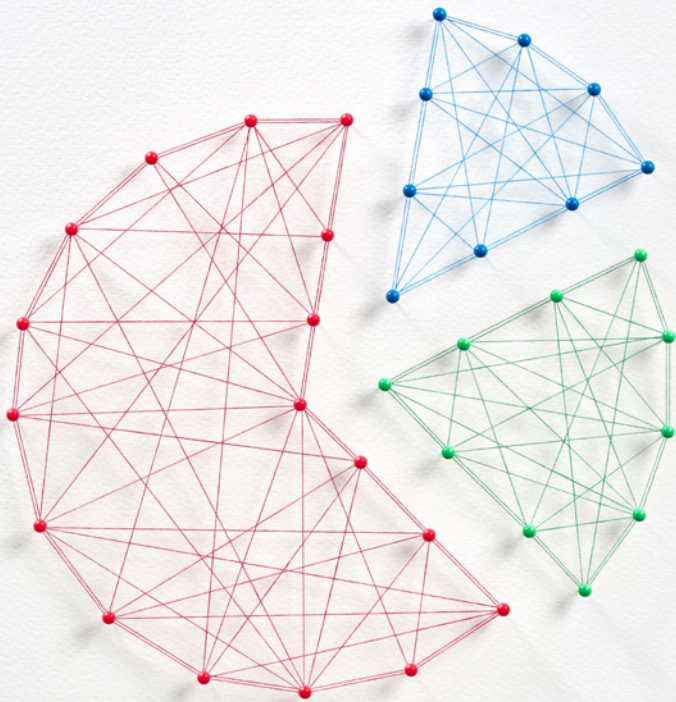
Meer weten?

Lees de [infographic over meeroken](#)⁷ of de [uitgebreide factheet](#).⁸

Figuur 18. Percentage niet-rokers dat in 2020 in binnenruimten werd blootgesteld aan tabaksrook.



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. Dit wordt ook wel meeroken genoemd. Groepen die het meest regelmatig binnen meeroken zijn mannen, mensen met een middelbare opleiding en mensen tussen de 18 en 24 jaar oud. Onder mensen met een niet-Westerse migratieachtergrond rookt een groter deel regelmatig binnen mee dan onder mensen zonder migratieachtergrond, maar beide groepen verschillen niet significant van de groep mensen met een Westerse migratieachtergrond. In deze grafiek kijken we naar mensen die elke dag binnen meeroken (donkerblauw) en naar mensen die minder vaak, maar wel minimaal 1 keer per week binnen meeroken (lichtblauw). Door het afronden van de cijfers is het totale percentage soms anders dan wanneer je de percentages van de twee groepen zou optellen.



EN NU VERDER..

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

- [Roken en de coronacrisis](#)
- [Rookprevalentie in Europa: een vergelijking tussen 8 landen](#)
- [Monitor Middelengebruik en Zwangerschap 2019](#)
- [Kerngegevens uit het Peilstationsonderzoek Scholieren](#)

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.

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

VERWIJZINGEN

1. Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2020.
2. Gezondheidsenquête vanaf 2014. <https://www.cbs.nl/nl-nl/onze-diensten/methoden/onderzoeksomschrijvingen/korte-onderzoeksbeschrijvingen/gezondheidsenquete-vanaf-2014>.
3. Staat van Volksgezondheids en Zorg. Dataverzameling Gezondheidsenquête 2020. <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/roken/cijfers-context/huidige-situatie-volwassenen#methode--node-dataverzameling-gezondheidsenqu%C3%A4te-2020>.
4. Staat van Volksgezondheid en Zorg (Staat van V & Z). www.staatvenz.nl/kerncijfers.
5. Afbakening generaties met migratieachtergrond. <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2016/47/afbakening-generaties-met-migratieachtergrond>.
6. Reep-van den Bergh CMM, Harteloh PPM, Croes EA. Doodsoorzaak nr. 1 bij jonge Nederlanders: de sigaret. Ntvg. 2017;161(D1991).
7. Springvloet L, Kleinjan M, Van Laar M. Meerroken - Feiten en cijfers 2016. 2018;INF028.
8. Ter Weijde W, Croes E, Verdurmen J, Monshouwer K. Factsheet Meerroken. 2015;AF1356:1-10.

ROKEN
Infolijn
0900-1995

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

Colofon

Auteurs

Jeroen Bommelé
Marc Willemsen

Ontwerp & productie

Canon Nederland N.V.

Beeld

www.istockphoto.com

Productnummer AF1897.

© 2021, Trimbos-instituut, Utrecht

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

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