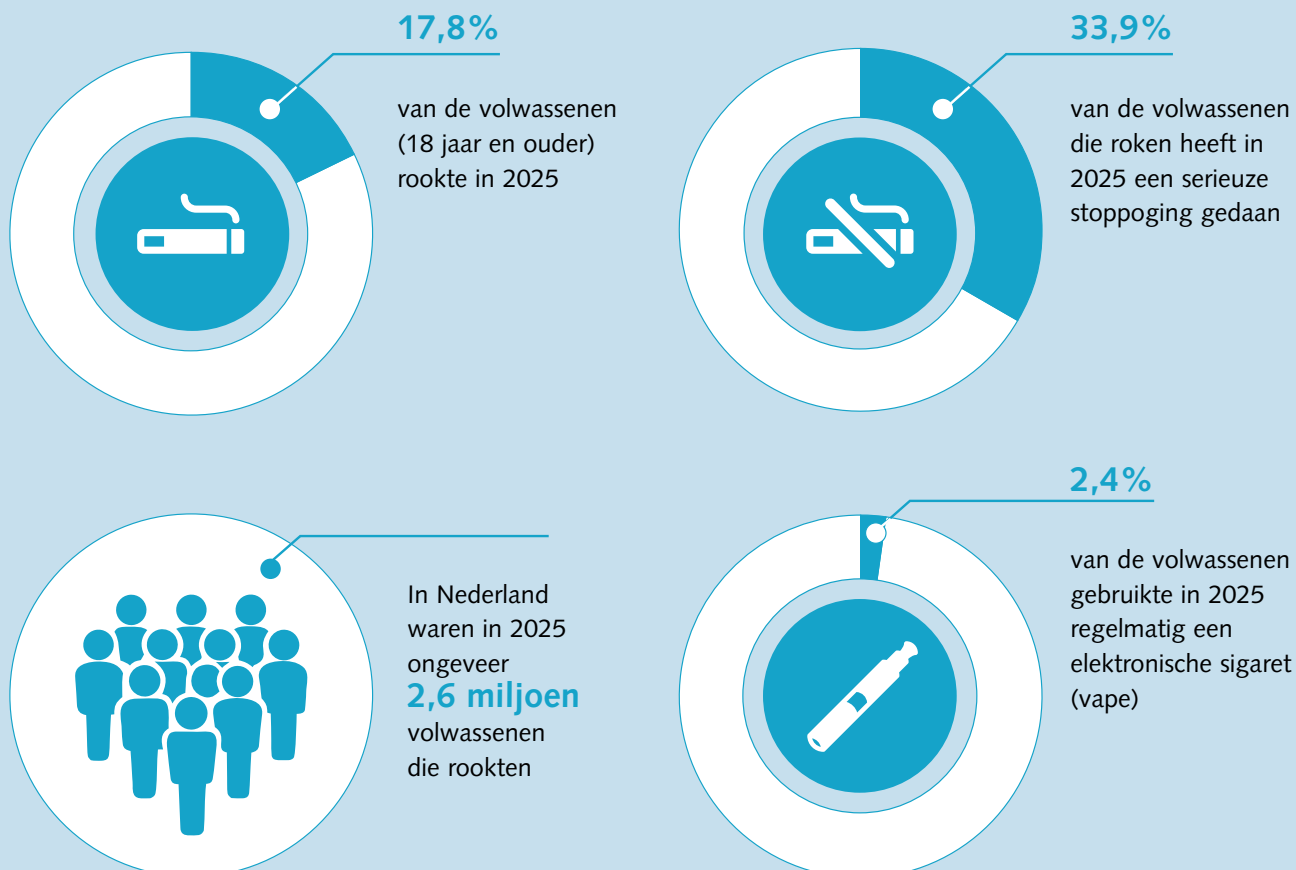


KERNCIJFERS ROKEN 2025

Cijfers over roken, stoppen met roken en het gebruik van elektronische sigaretten (vapes)

Mei 2026

Roken in Nederland





In deze factsheet staan de kerncijfers uit 2025 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.² 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 zij 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 Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) financieren 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 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 2025 hebben 7.887 volwassen Nederlanders de Gezondheidsenquête ingevuld.

Elk jaar verstuurt het CBS brieven aan Nederlanders met een uitnodiging om de vragenlijst online in te vullen. Deze mensen worden per toeval geselecteerd. Bij een deel van de mensen die hier niet op reageren, gaat het CBS langs voor een persoonlijk interview. Meer informatie over het onderzoek is te vinden op de [website van het CBS](#).

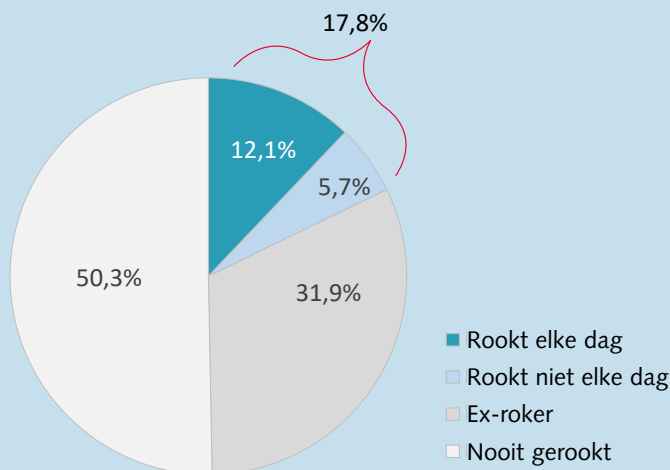
In deze factsheet hebben we het vaak over 'rokers'. We hebben het dan over alle volwassenen van 18 jaar en ouder die weleens roken. Dat zijn dus zowel de mensen die elke dag roken (dagelijkse roker) als de mensen die niet dagelijks roken. Alle cijfers gaan over volwassenen van 18 jaar en ouder en hebben betrekking op het jaar 2025. We vergelijken de cijfers van 2025 met die van het jaar daarvoor (2024) en met die van 10 jaar geleden (2015). We kijken in deze factsheet naar verschillen in geslacht, opleidingsniveau, leeftijd en herkomst. Een deel van de cijfers uit deze factsheet staat ook op de website [Staat van Volksgezondheid en Zorg](#). Op die website staan *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 ($p < 0,05$). Als we naar veranderingen door de tijd kijken, vergelijken we de gegevens uit 2025 met die uit 2015 en 2024. We vermelden steeds duidelijk of een verandering door de tijd statistisch significant is.



Figuur 1. Percentage rokers onder volwassenen in 2025.



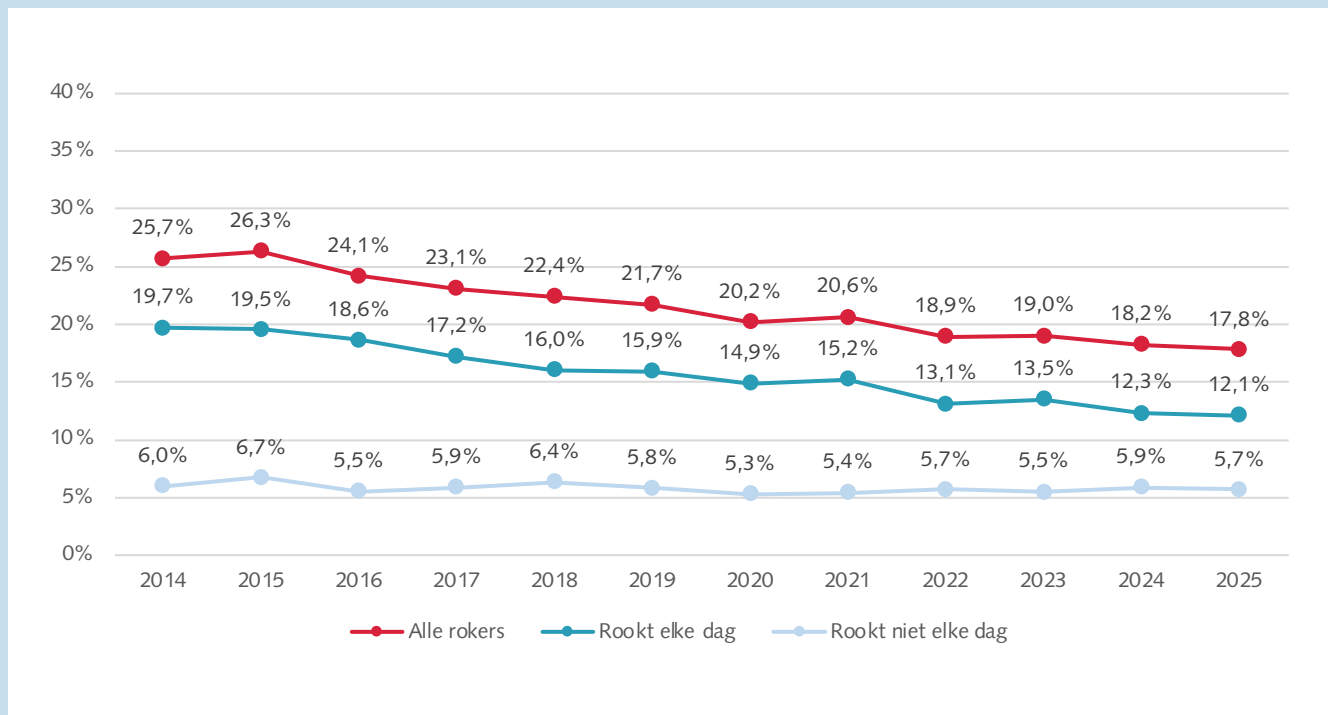
Uitleg: In 2025 rookte 17,8% van de volwassen Nederlanders. Het gaat hier om alle tabaksproducten (dus ook pijp, sigaren, etc.). 12,1% rookte elke dag en 5,7% rookte weleens, maar niet elke dag. Dat betekent dat 68,1% van de rokers elke dag rookte.

Tabel 1. Geschat aantal rokers in 2025.

	Schatting	Ondergrens	Bovengrens
Alle rokers	2.561.000	2.428.000	2.694.000
Basisonderwijs, vmbo, mbo1	723.000	648.000	798.000
Havo, vwo, mbo2-4	1.036.000	948.000	1.125.000
Hbo, wo	758.000	681.000	835.000
Dagelijkse rokers	1.744.000	1.632.000	1.856.000
Basisonderwijs, vmbo, mbo1	611.000	542.000	680.000
Havo, vwo, mbo2-4	749.000	673.000	824.000
Hbo, wo	348.000	296.000	400.000
Niet-dagelijkse rokers	817.000	748.000	886.000
Basisonderwijs, vmbo, mbo1	112.000	82.000	142.000
Havo, vwo, mbo2-4	288.000	242.000	333.000
Hbo, wo	410.000	355.000	464.000

Uitleg: In 2025 rookten er ongeveer 2,6 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 soms anders dan de schattingen van de opleidingsgroepen samen.

Figuur 2. Percentage rokers per jaar onder volwassenen.



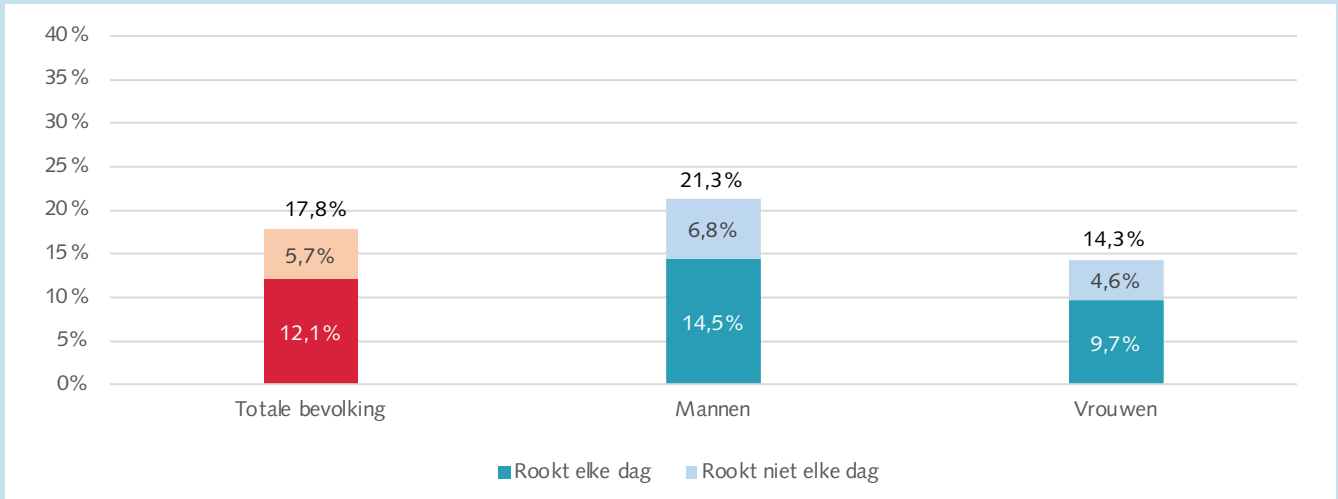
Uitleg: Tussen 2024 en 2025 veranderde zowel het totale percentage rokers als het percentage dagelijkse rokers niet. Ook het percentage niet-dagelijkse rokers is niet veranderd. Het totale percentage rokers, het percentage dagelijkse rokers én het percentage niet-dagelijkse rokers daalden significant tussen 2015 en 2025.*



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

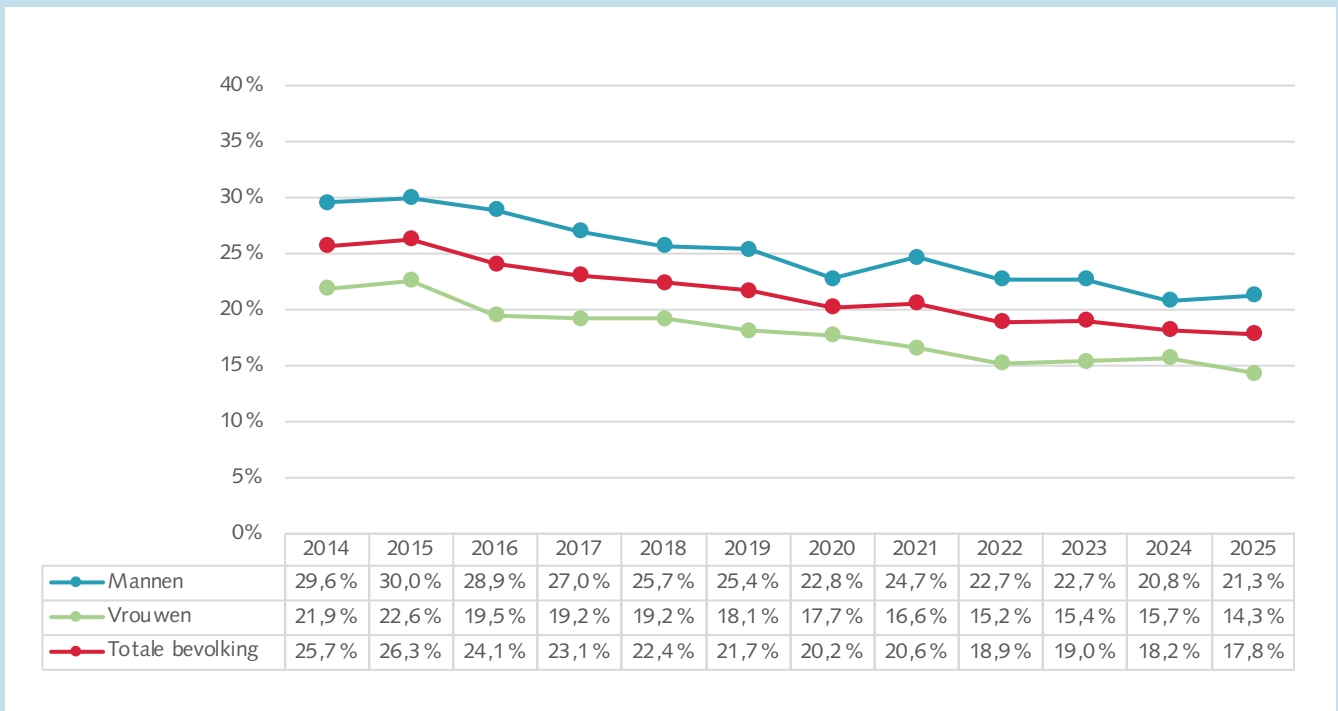


Figuur 3. Percentage rokers in 2025 onder mannen en vrouwen.



Uitleg: Onder mannen rookte een significant groter deel dan onder vrouwen. Ook rookte onder mannen een significant groter deel elke dag. Ter vergelijking staan in deze figuur de percentages van de totale bevolking (in rood).

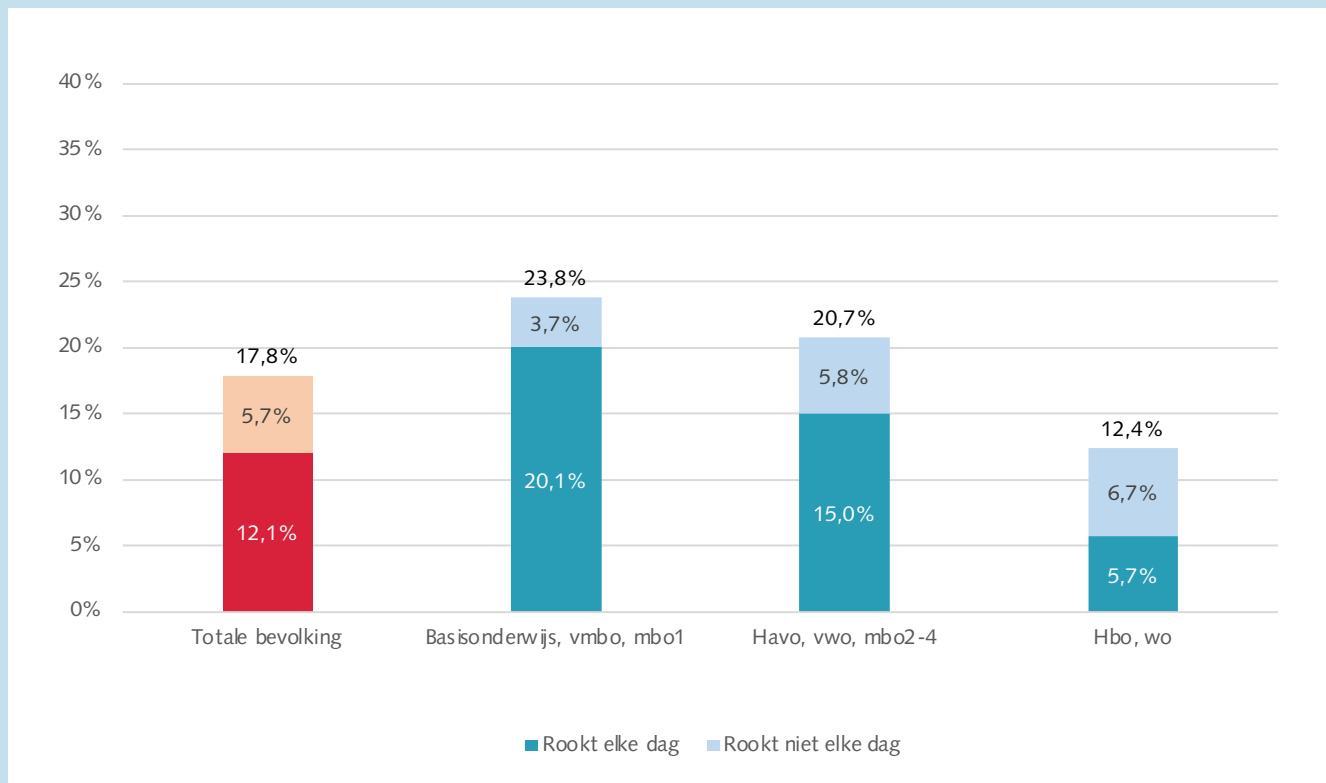
Figuur 4. Percentage rokers per jaar onder mannen en vrouwen.



Uitleg: Onder zowel mannen als vrouwen veranderde tussen 2024 en 2025 het percentage rokers niet significant. In 2025 rookte een significant kleiner deel van zowel de mannen als de vrouwen dan in 2015.



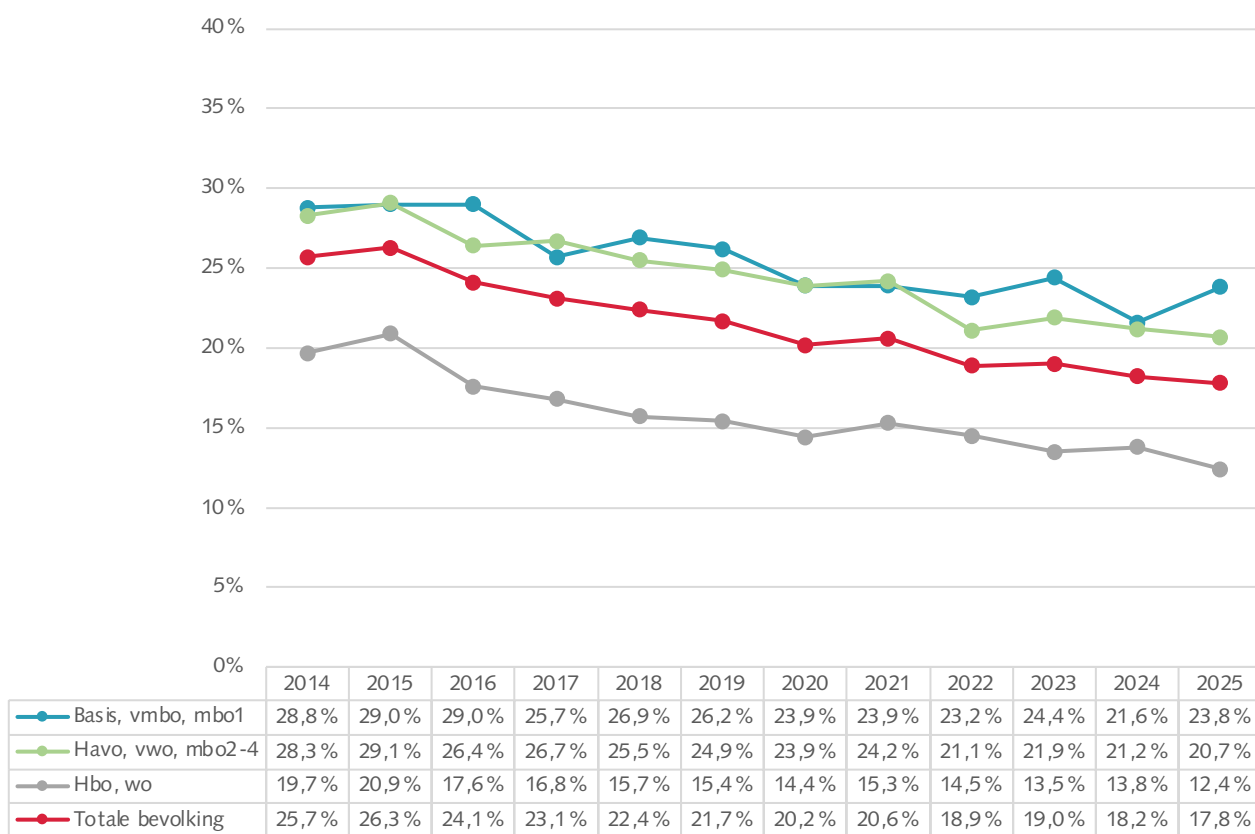
Figuur 5. Percentage rokers in 2025 naar opleiding.



Uitleg: Het percentage rokers verschilde significant tussen alle drie de opleidingsgroepen. De drie opleidingsgroepen verschieden alle drie ook significant van elkaar in het percentage rokers dat elke dag rookt. Omdat we in Nederland relatief meer mensen met een hbo- of wo-opleiding hebben dan mensen met basisonderwijs, vmbo of mbo1-opleiding, is het absolute aantal rokers met een hbo- of wo-opleiding groter dan het aantal rokers met basisonderwijs, vmbo of mbo1-opleiding. Deze cijfers staan in Tabel 1. Ter vergelijking staan in deze figuur de percentages van de totale bevolking (in rood). Het totale percentage rokers wijkt soms iets af van de dagelijkse en niet-dagelijkse rokers bij elkaar opgeteld. Dit verschil komt door afronding van de cijfers.



Figuur 6. Percentage rokers per jaar, naar opleiding.



Uitleg: Onder alle opleidingsgroepen was er geen significant verschil tussen het percentage rokers in 2024 en 2025. Tussen 2015 en 2025 werd er in alle opleidingsgroepen significant minder gerookt.

Opleidingsniveau

In deze rapportage vergelijken we in analyses steeds de onderstaande drie groepen:

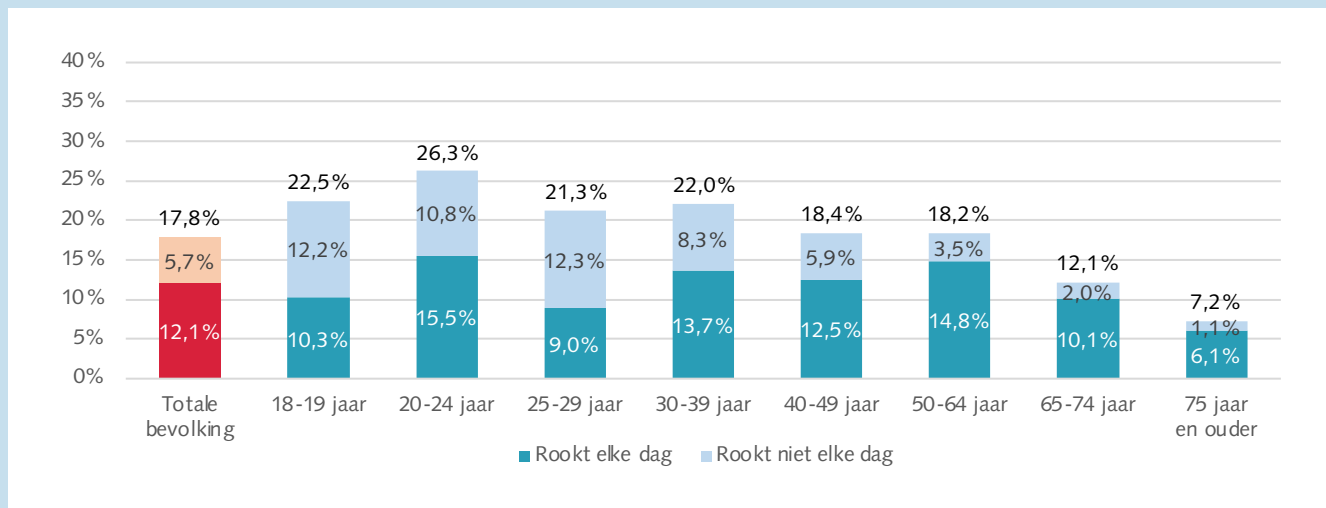
- Basisonderwijs, LBO, MAVO, VMBO of MBO niveau 1
- MBO niveau 2-4, HAVO of VWO
- HBO of universiteit

In de tekst hebben we het over 'mensen met basisonderwijs, vmbo of mbo1-opleiding' (de eerste groep), 'mensen met havo, vwo of mbo2-4 opleiding' (de tweede groep) en over 'mensen met een hbo- of wo-opleiding' (de derde groep).

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 alleen maar 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.

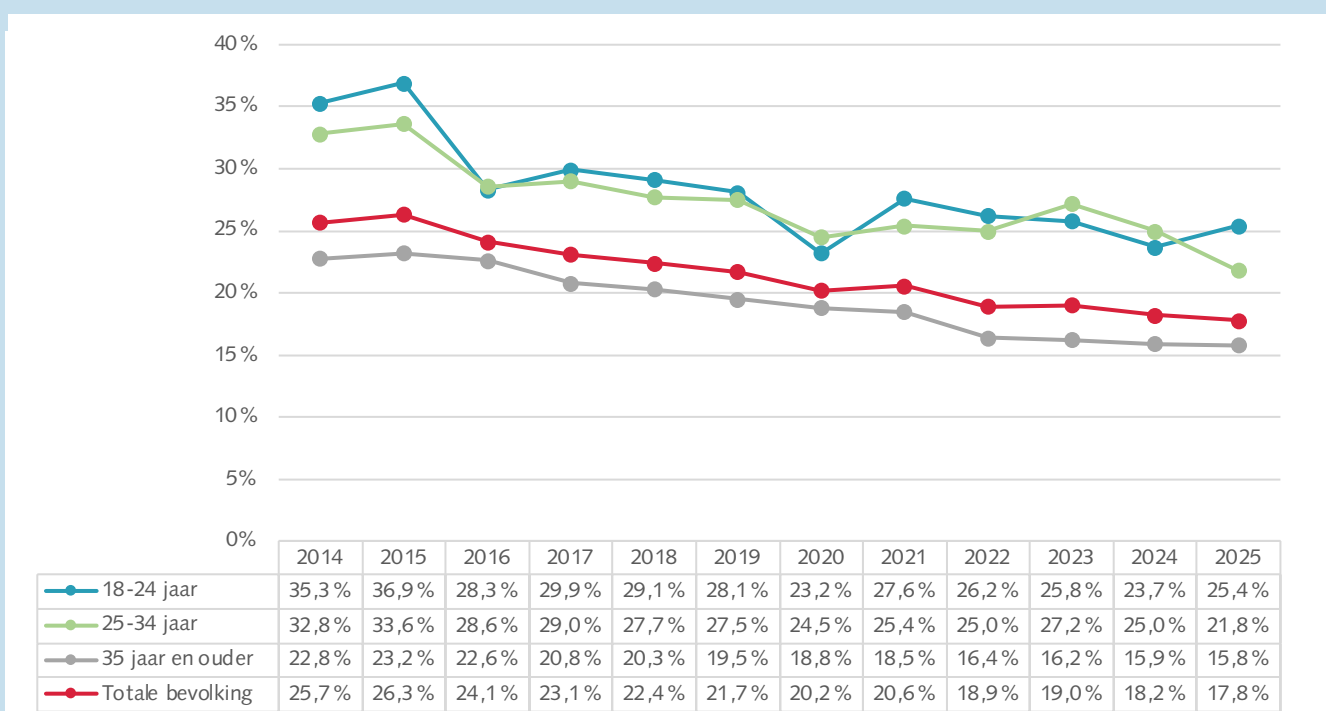


Figuur 7. Percentage rokers in 2025 naar leeftijd.



Uitleg: Het percentage rokers is het hoogst onder 20-24-jarigen. Het minst rookten mensen van 75 jaar en ouder. Bij oudere groepen rookte een groter deel van de rokers elke dag dan bij de jongere groepen. Ter vergelijking staan in deze figuur de percentages van de totale bevolking (in rood). Het totale percentage rokers wijkt soms iets af van de dagelijkse en niet-dagelijkse rokers bij elkaar opgeteld. Dit verschil komt door afronding van de cijfers.

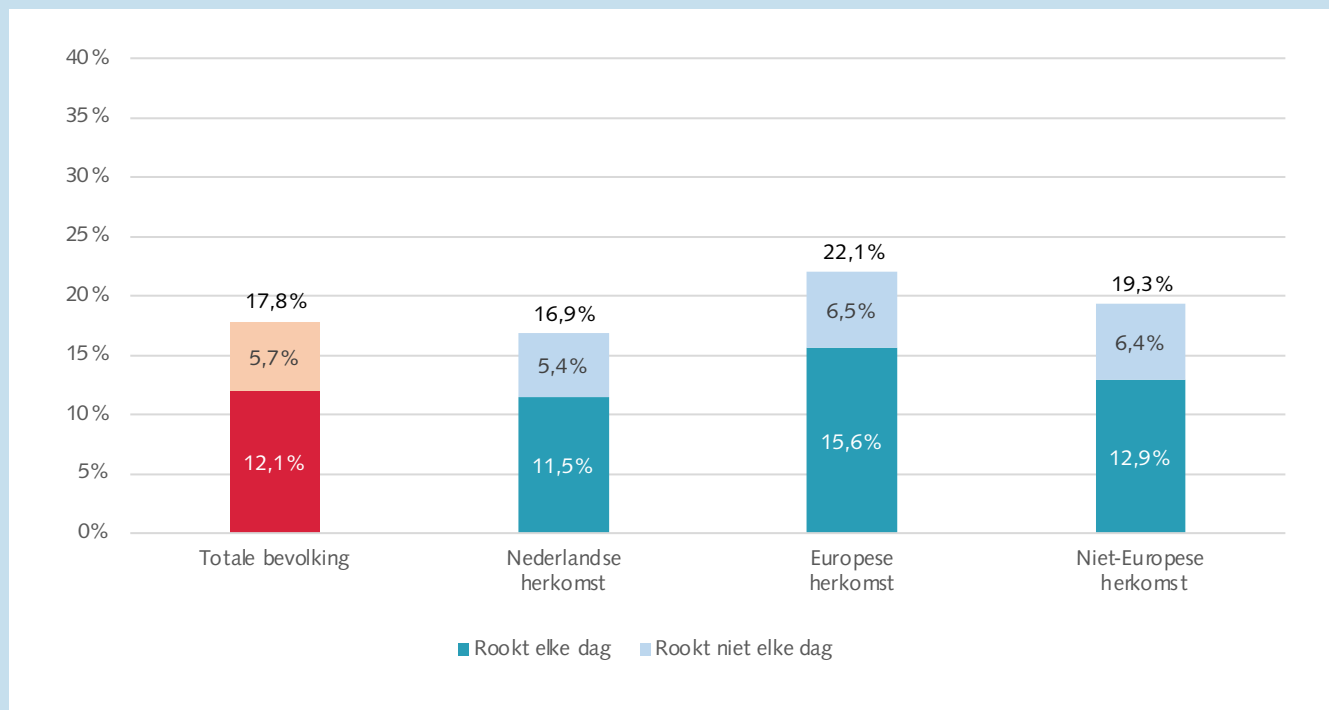
Figuur 8. Percentage rokers per jaar, naar leeftijd.



Uitleg: Het percentage rokers verschilde in 2025 voor geen van de leeftijdsgroepen significant van het percentage in 2024. Alle leeftijdsgroepen rookten in 2025 significant minder dan in 2015.



Figuur 9. Percentage rokers in 2025 naar herkomst.



Uitleg: Onder mensen met een Nederlandse herkomst rookte een significant kleiner deel dan onder mensen met een Europese herkomst, maar er was geen verschil met mensen met een niet-Europese herkomst. Er was ook geen verschil tussen mensen met een Europese en niet-Europese herkomst. Onder mensen met een Nederlandse herkomst rookte een significant kleiner deel *elke dag* dan onder mensen met een herkomst binnen Europa, maar ze verschilden niet van mensen met een herkomst buiten Europa. Er was geen verschil tussen mensen met een Europese herkomst en een niet-Europese herkomst. Ter vergelijking staan in deze figuur de percentages van de totale bevolking (in rood). Het totale percentage rokers wijkt soms iets af van de dagelijkse en niet-dagelijkse rokers bij elkaar opgeteld. Dit verschil komt door afronding van de cijfers.

Wat is iemand zijn of haar herkomst?

Bij het bepalen van iemand zijn of haar herkomstland wordt gekeken naar waar iemand geboren is en waar zijn of haar ouders geboren zijn. Is iemand in Nederland geboren en zijn of haar ouders ook? Dan heeft iemand een Nederlandse herkomst. Is iemand in het buitenland geboren? Dan is dat geboorteland zijn of haar land van herkomst.

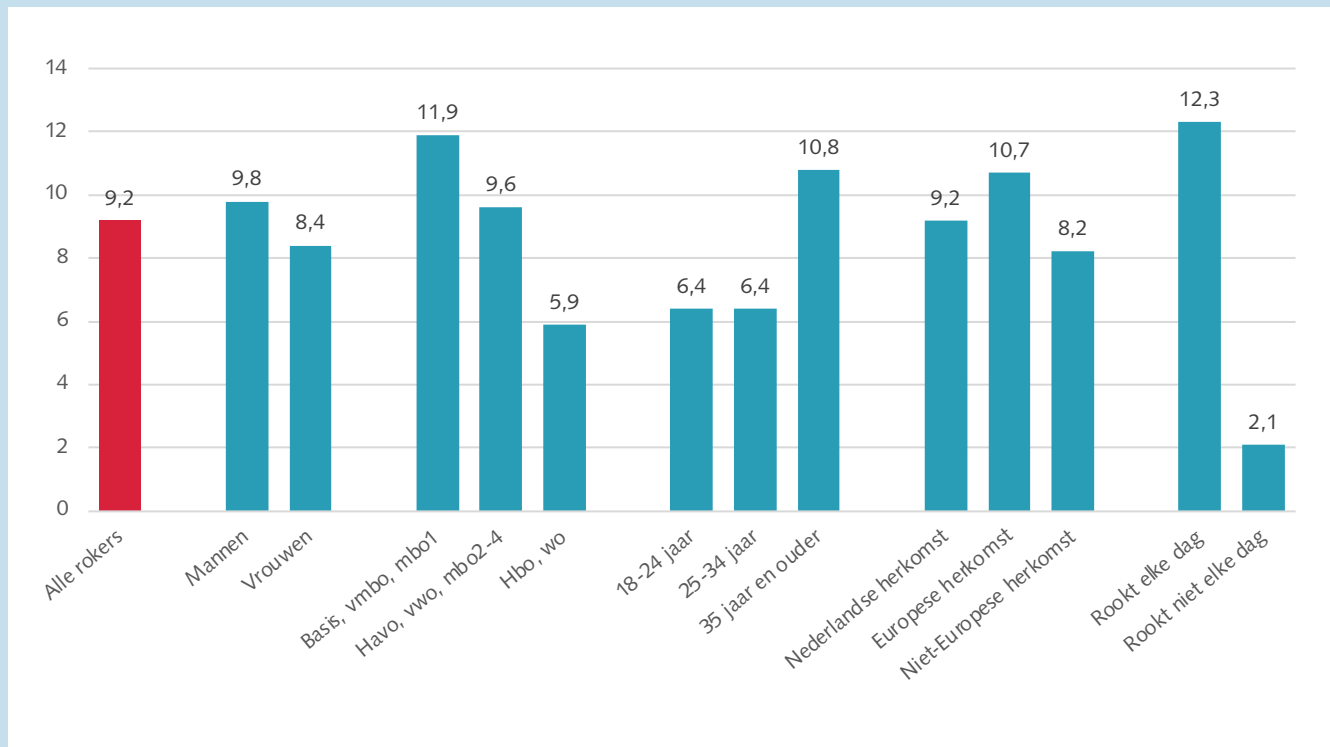
Is iemand in Nederland geboren, maar is één ouder buiten Nederland geboren? Dan is het geboorteland van die ouder het herkomstland. Als beide ouders in het buitenland geboren zijn, wordt gekeken naar het geboorteland van de moeder. De indeling van de landen (in Europa of buiten Europa) is gebaseerd op de indeling die ook door de Verenigde Naties wordt gebruikt.

Het CBS beschrijft de herkomst op een andere manier dan eerst. Tot 2024 werd gekeken naar een Westerse en niet-Westerse migratieachtergrond. Vanaf 2024 kijkt CBS naar een Europese en een niet-Europese herkomst. Omdat dit een nieuwe indeling is, kunnen we nog geen grafieken over meerdere jaren laten zien.

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



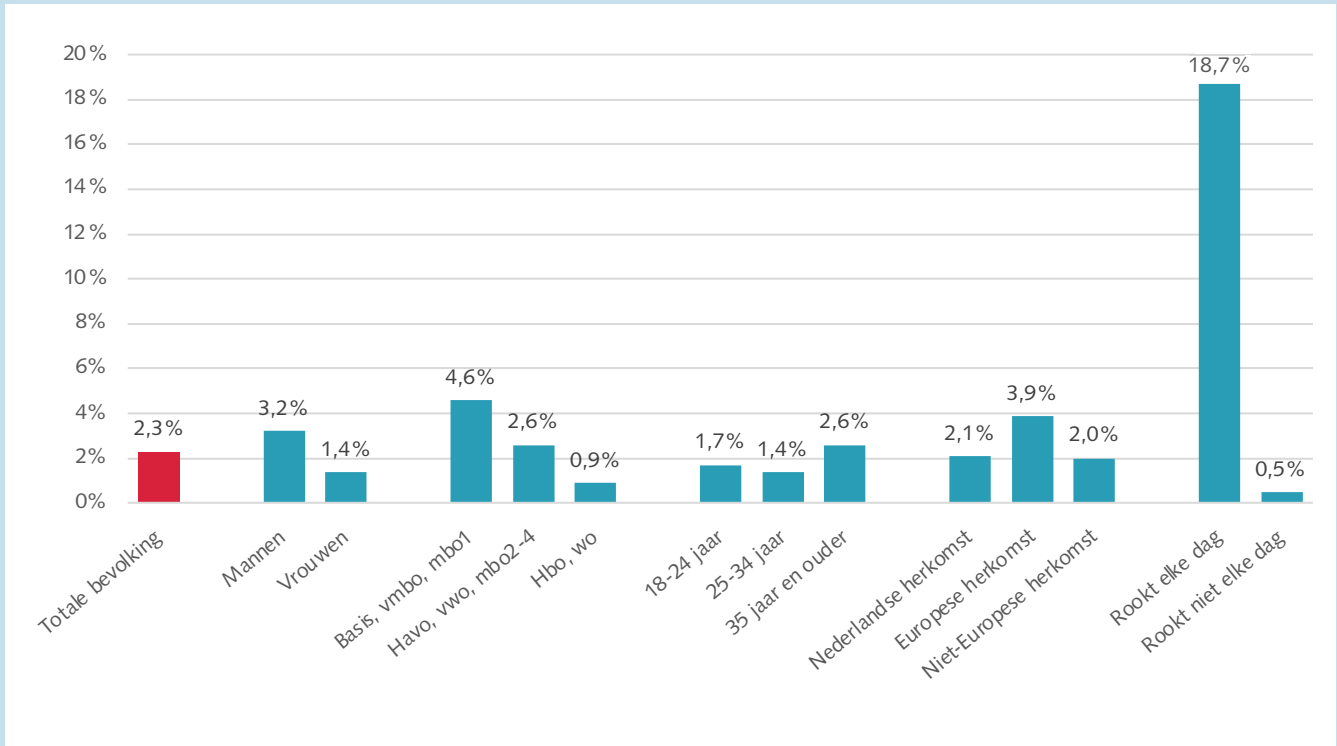
Figuur 10. Het gemiddeld aantal sigaretten per dag dat sigaret- en shagrokers rookten in 2025.



Uitleg: Deze grafiek gaat alleen over sigaretten- en shagrokers. Mensen die bijvoorbeeld alleen maar pijp of sigaren roken, zijn niet meegenomen in deze figuur. We kijken naar het aantal sigaretten of shagjes dat zij per dag roken. Het meeste werd gerookt door mensen met basisonderwijs, vmbo of mbo1-opleiding, mensen van 35 jaar of ouder en mensen die elke dag roken. Er is geen significant verschil naar geslacht en herkomst.



Figuur 11. Percentage volwassenen dat zwaar rookte in 2025.



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 mannen, mensen met basisonderwijs, vmbo of mbo1-opleiding en rokers die elke dag roken. Mensen van 24-34 jaar roken minder vaak zwaar dan mensen van 35 jaar en ouder, maar verschillen niet van mensen van 18-24 jaar. Er zijn verder geen significante verschillen naar leeftijd. Mensen met een Europese herkomst roken vaker zwaar dan mensen met een Nederlandse of niet-Europese herkomst.

Wat is 'zwaar' roken?

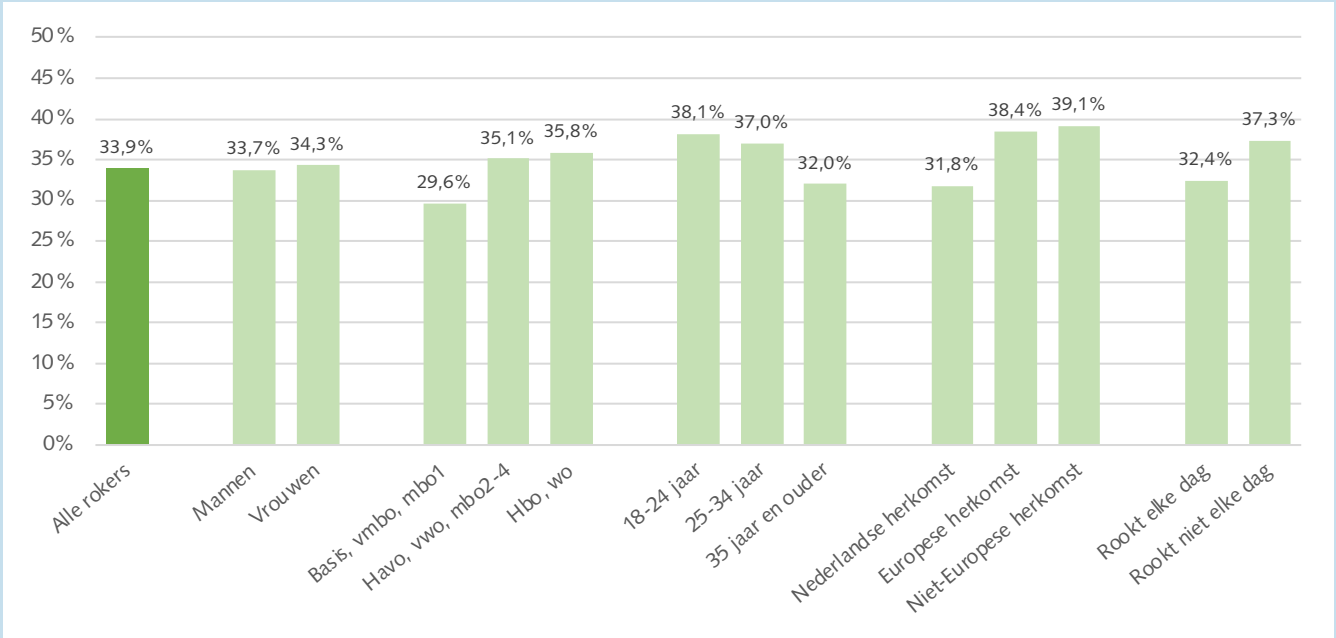
Als iemand gemiddeld 20 sigaretten of meer per dag rookt, noemen we hem of haar een 'zware roker'.

De term 'zware roker' is een vertaling van het Engelse *heavy smoker*. Het is belangrijk om te weten hoeveel rokers zware roker zijn. 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.³

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

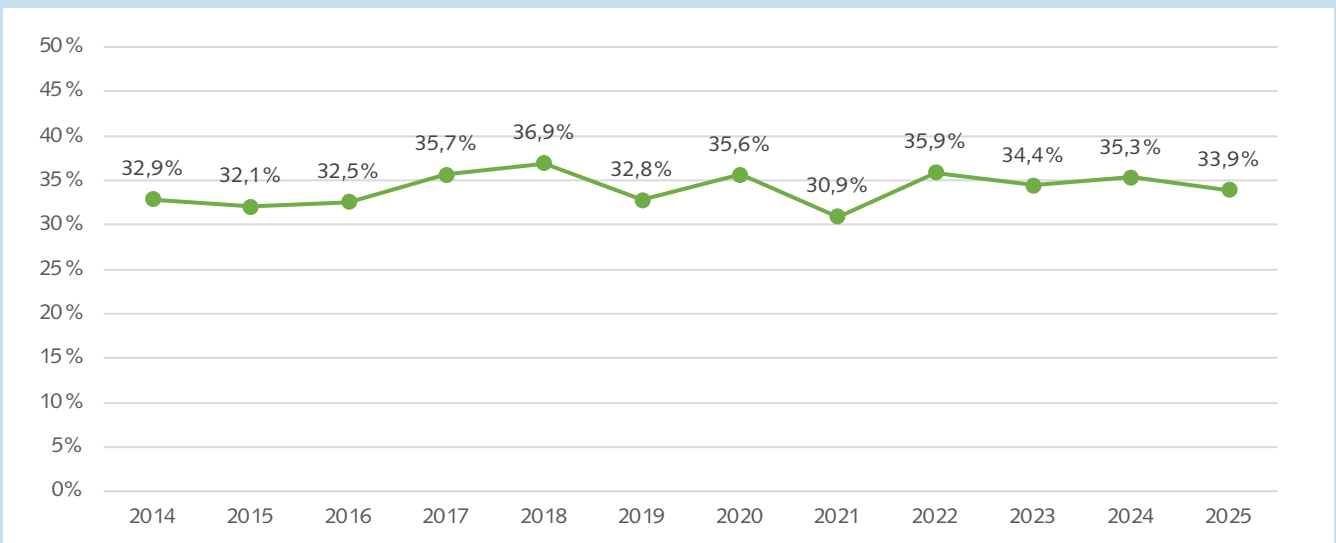


Figuur 12. Percentage rokers dat in 2025 een serieuze stoppoging deed.



Uitleg: 1 op de 3 rokers heeft in 2025 één 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. Er was geen verschil naar geslacht, opleiding, leeftijd, herkomst en dagelijks roken.

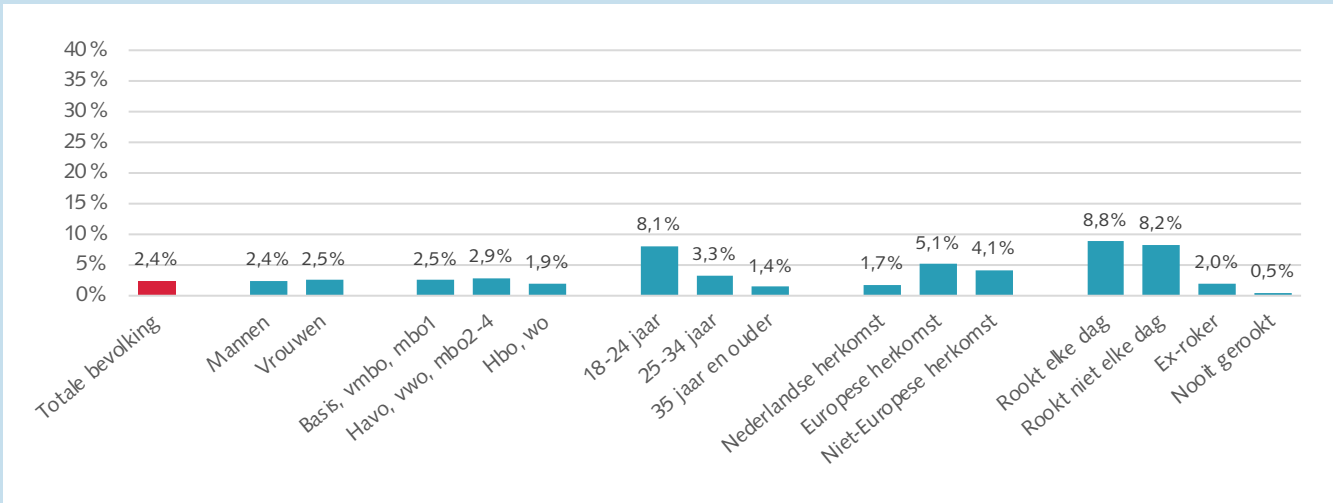
Figuur 13. Percentage rokers dat een serieuze stoppoging deed, per jaar.



Uitleg: Het percentage rokers dat in 2025 een serieuze stoppoging deed verschilde niet significant van het percentage dat in 2024 een stoppoging deed. De stijging tussen 2015 en 2025 is ook niet significant.

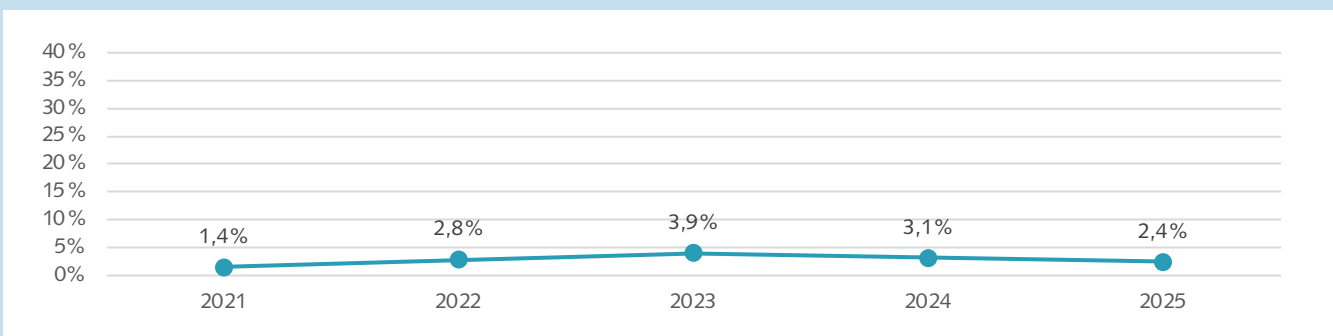


Figuur 14. Percentage volwassenen dat in 2025 *regelmatig* een elektronische sigaret (vape) heeft gebruikt.



Uitleg: In deze grafiek kijken we naar alle volwassenen (rokers en niet-rokers). Ongeveer 2,4% van de volwassenen heeft in 2025 regelmatig een elektronische sigaret (vape) gebruikt. Met regelmatig gebruik bedoelen we dat mensen op de vraag of zij weleens een e-sigaret gebruiken antwoordden met 'ja, elke dag' of 'ja, maar niet elke dag'. Mensen met een hbo- of wo-opleiding gebruikten minder vaak een e-sigaret dan mensen met een havo, vwo of mbo2-4-opleiding, maar er was geen verschil met mensen met basisonderwijs, vmbo of mbo1-opleiding. Mensen tussen de 18-24 jaar gebruiken het vaakst een e-sigaret. Mensen met een Nederlandse herkomst gebruikten het minst vaak een e-sigaret. Er was geen verschil naar geslacht of tussen dagelijkse en niet-dagelijkse rokers. Aan deelnemers is ook gevraagd of zij weleens een apparaat hebben gebruikt dat tabak verhit. Slechts een zeer klein deel van de deelnemers gaf aan een dergelijk apparaat te hebben gebruikt (0,5%).

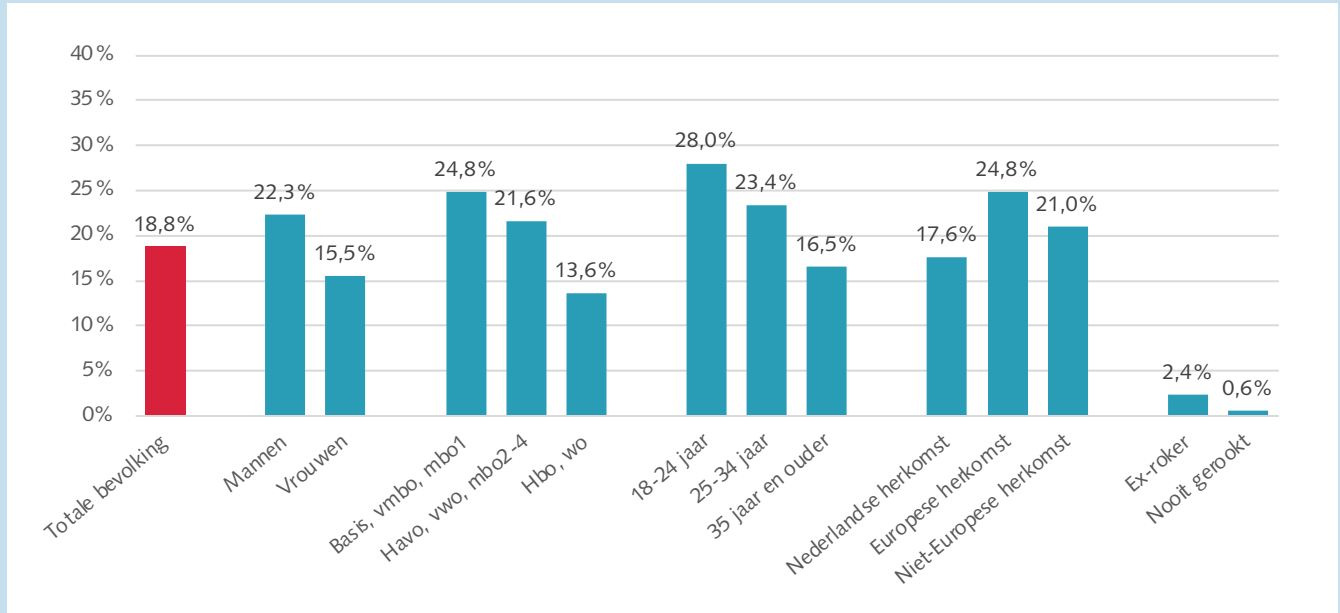
Figuur 15. Percentage volwassenen dat een elektronische sigaret (vape) gebruikt, per jaar.



Uitleg: In deze figuur kijken we naar alle volwassenen (rokers en niet-rokers). Van alle volwassenen had 2,4% in 2025 regelmatig een elektronische sigaret (vape) gebruikt. Het percentage volwassenen dat regelmatig een elektronische sigaret gebruikt, is tussen 2024 en 2025 significant gedaald. Tussen 2021 en 2025 is het percentage volwassenen dat regelmatig een elektronische sigaret gebruikt gestegen. De vraag over e-sigaretgebruik wordt sinds 2021 op dezelfde manier gesteld. Elektronische sigaretten zijn sinds 2007 verkrijgbaar in Nederland. 2,4% van de volwassenen gebruikte een elektronische sigaret; 1,5% rookte ook weleens tabak en 0,9% niet. Dat betekent dat 59,8% van de mensen die regelmatig een elektronische sigaret gebruikte ook wel eens rookte.

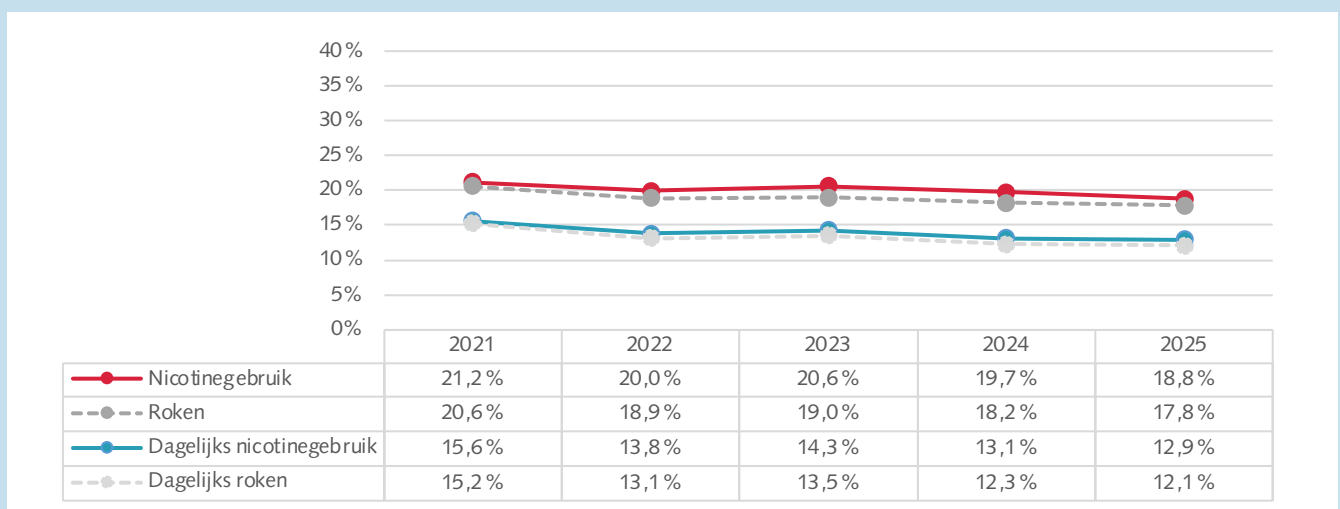


Figuur 16. Percentage volwassenen dat in 2025 een nicotineproduct heeft gebruikt.



Uitleg: Deze grafiek gaat over het gebruik van één of meer nicotineproducten. Het gaat hier om tabaksproducten ('rookt u weleens?'), e-sigaretten en verhitte tabaksproducten. We laten zien hoeveel mensen tenminste één van deze producten heeft gebruikt in 2025. Nicotineproducten worden het vaakst gebruikt door mannen. Het wordt het minst vaak door mensen met een hbo- of wo-opleiding, mensen van 35 jaar of ouder en door mensen met een Nederlandse herkomst.

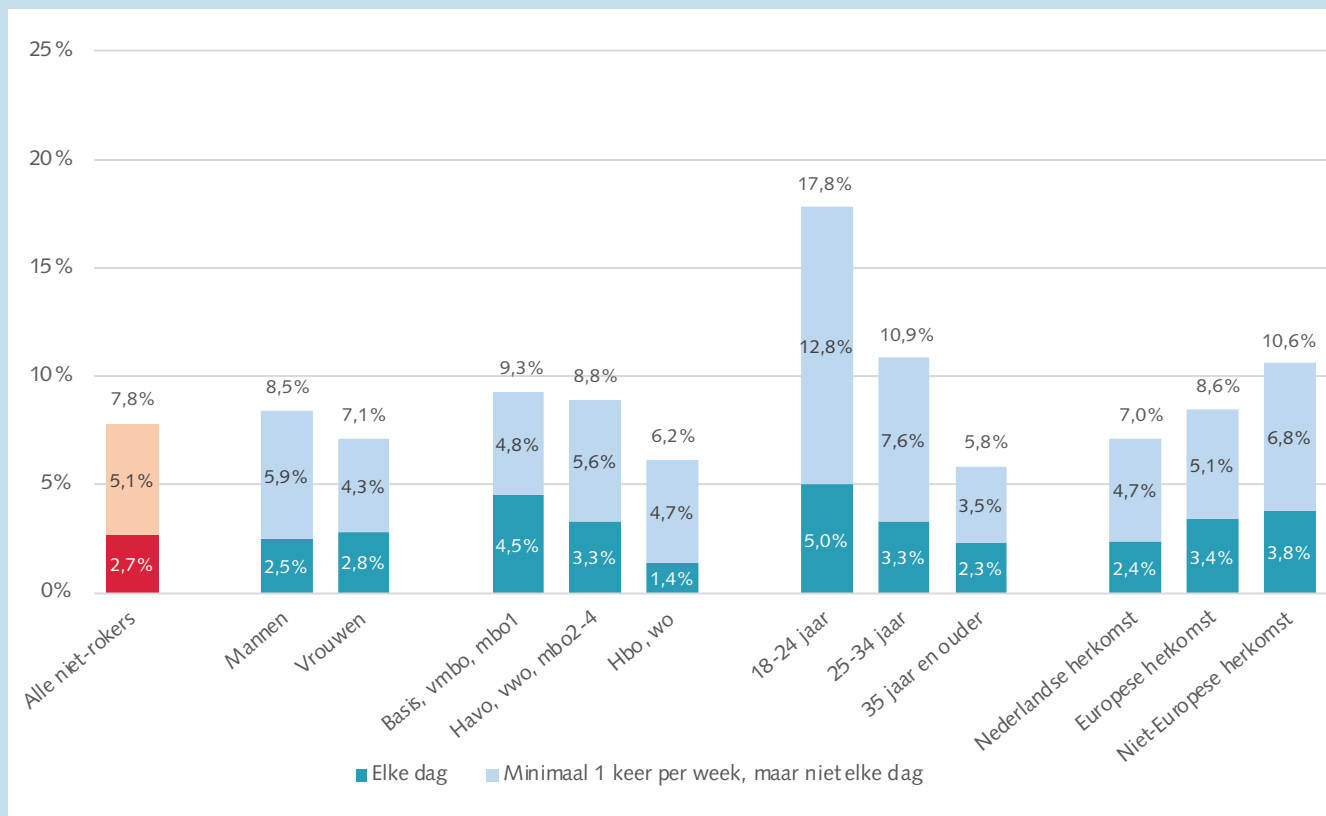
Figuur 17. Percentage volwassenen dat een nicotineproduct gebruikt.



Uitleg: Met dagelijks nicotinegebruik bedoelen we dat iemand tenminste één nicotineproduct dagelijks gebruikt. Het percentage volwassenen dat een nicotineproduct gebruikt is tussen 2024 en 2025 gelijk gebleven. Tussen 2021 en 2025 is dit percentage echter significant gedaald. De vraag over e-sigaretgebruik wordt sinds 2021 op dezelfde manier gesteld, daarom kunnen we de trends voor nicotinegebruik ook pas vanaf 2021 bekijken.



Figuur 18. Percentage niet-rokers dat in 2025 in binnenruimten werd blootgesteld aan tabaksrook.



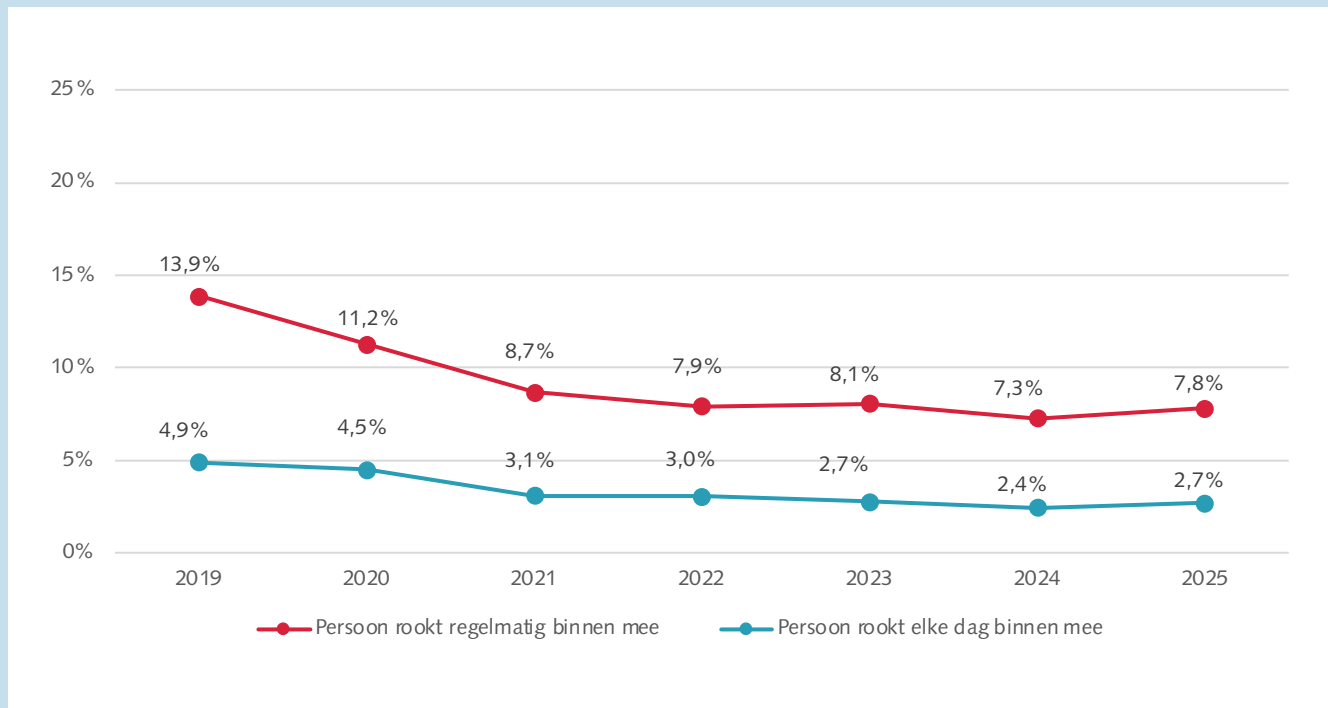
Uitleg: Deze grafiek gaat alleen over mensen die zelf niet roken. We laten zien hoeveel niet-rokers aangaven dat ze binnen (in een gebouw of huis) regelmatig werden blootgesteld aan de tabaksrook van anderen. Dit wordt ook wel meeroken genoemd. De grafiek toont mensen die elke dag binnen meeroken (donkerblauw) en mensen die niet dagelijks, maar wel minimaal 1 keer per week binnen meeroken (lichtblauw).

Mensen met een hbo- of wo-opleiding roken significant minder vaak minimaal 1 keer per week mee dan de andere twee opleidingsgroepen. Het percentage meerokers verschilt significant tussen alle leeftijdsgroepen, waarbij de groep van 18-24 jaar het meest meerookt. Mensen met een Nederlandse herkomst roken minder vaak mee dan mensen met een herkomst buiten Europa. Mensen met een Nederlandse herkomst verschillen niet van mensen met een Europese herkomst en de groepen met een Europese en niet-Europese herkomst verschillen ook niet van elkaar. Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen.

Het totale percentage niet-rokers dat meerookt wijkt soms iets af van de percentages voor elke dag en minimaal 1 keer per week bij elkaar opgeteld. Dit verschil komt door afronding van de cijfers.



Figuur 19. Percentage niet-rokers dat binnen wordt blootgesteld aan tabaksrook, per jaar.



Uitleg: De vraag over meerroken wordt sinds 2019 op dezelfde manier gesteld. Daarom kunnen we pas vanaf 2019 naar de verandering over tijd kijken. Het percentage niet-rokers dat regelmatig en dagelijks meerookt is tussen 2024 en 2025 niet significant gestegen. Het percentage niet-rokers dat regelmatig of elke dag binnen meerookt is significant afgenomen tussen 2019 en 2025.

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 de gezondheid. Ook voor mensen die niet zelf roken. Meeroken veroorzaakt veel van dezelfde soort ziektes als 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 factsheet over [meeroken](#)⁴ of de notitie over [derdehands rook](#).⁵



1. Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2025.
2. De Hollander E, Hupkens C, Van Dorsselaar S, et al. De Leefstijlmonitor: Cijfers voor gezondheidsbeleid. *TSG - Tijdschr voor gezondheidswetenschappen*. Published online May 13, 2025. doi:10.1007/s12508-022-00349-8
3. Reep-van den Bergh CMM, Harteloh PPM, Croes E. Doodsoorzaak nr. 1 bij jonge Nederlanders: de sigaret. *Ntvg*. 2017;161(D1991).
4. Van den Eeden N, Van Westen-lagerweij N, Bommelé J. *Infographic Meeroken Door Kinderen: Feiten En Cijfers 2020*. INF119 ed. Trimbos-instituut; 2025.
5. Bommelé J en van der Laar M. *Notitie Derdehands Rook*. AF1553. Trimbos-instituut; 2017.



En nu verder...



Meer weten over dit thema? Lees dan ook onderstaande publicaties:

- [Rookprevalentie in Europa: een vergelijking tussen 8 landen](#)
- [Monitor Middelengebruik en Zwangerschap 2023](#)
- [Middelengebruik, digitale mediagebruik en mentale gezondheid onder 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 onder volwassenen staan op: trimbos.nl/kennis/cijfers/

Meer weten over hoeveel jongeren roken? [Bekijk dan de cijferpagina middelengebruik scholieren.](#)

Vragen over deze factsheet? Neem dan contact op met Marieke van Aerde (maerde@trimbos.nl).

Colofon

Trimbos-instituut

Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030 - 297 11 00

Auteurs

Marieke van Aerde, Jeroen Bommelé en Marc Willemsen

Financiering

Ministerie van VWS

Vormgeving

The Creative Hub

Beeld

Gettyimages.nl

Artikelnummer

TRI-64-056

© 2026, Trimbos-instituut, Utrecht

Copyrights Trimbos-instituut

Alle rechten voorbehouden. Het overnemen van teksten is toegestaan, mits met de juiste bronvermelding.

Ikstopnu.nl

biedt informatie, advies
en motivatie bij stoppen
met roken en vaperen