

GEBRUIK VAN MEERDERE MIDDELEN: TABAK, ALCOHOL EN CANNABIS

Prevalentie van polygebruik in de volwassen Nederlandse bevolking

Juli 2026



18,2% van de volwassenen
rookte in 2024

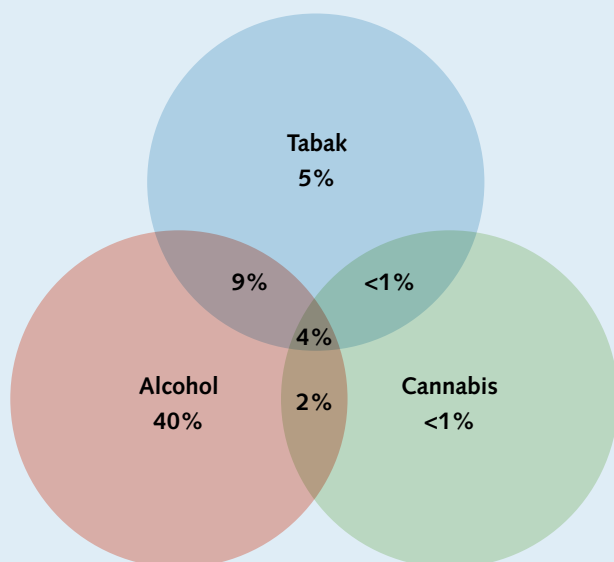


54,6% van de volwassenen
dronk in 2024 meer dan het advies
van de Gezondheidsraad



6,9% van de volwassenen
had in 2024 in de afgelopen
12 maanden cannabis gebruikt

Figuur 1. De overlap in het gebruik van tabak, alcohol en cannabis onder volwassenen (2022-2024).



Het gaat hier om het percentage van de volwassenen dat weleens rookt, en/of meer drinkt dan het advies van de Gezondheidsraad (*drink niet of niet meer dan 1 glas alcohol per dag*) en/of ten minste één keer cannabis gebruikt in de afgelopen 12 maanden. 38% van de volwassenen had geen van de middelen op deze manier gebruikt.

Achtergrond

Het gebruik van tabak, alcohol en cannabis komt in meer of mindere mate voor onder volwassenen in Nederland. In veel gevallen gebruikt iemand één van deze middelen, maar het komt ook voor dat er meerdere middelen naast elkaar gebruikt worden. Dit noemen we polygebruik.

Er zijn aanwijzingen dat dit zogenaamde polygebruik extra gezondheidsrisico's met zich meebrengt. Het gebruik van zowel tabak als alcohol kan bijvoorbeeld het risico op bepaalde vormen van kanker vergroten.¹ Ook leidt het gebruik van het ene middel gemakkelijker tot het gebruik van een ander middel. Dit is met name het geval als het eerste gebruik in de adolescentie of jongvolwassenheid plaatsvindt.² Het is verder lastiger om te stoppen met het gebruik van een middel als iemand andere middelen blijft gebruiken. Zo is het bijvoorbeeld lastig om te stoppen met roken als die persoon ook (zwaar) drinkt.³

We hebben tot nu toe geen goed zicht op het gebruik van meer dan één van deze middelen (alcohol, tabak en cannabis) en de overlap daarin onder volwassenen in de Nederlandse bevolking. In deze factsheet laten we daarom zien hoe vaak het gebruik van meer dan één van deze middelen voorkomt en waar de overlap zit.

Sommige groepen in de bevolking hebben een grotere kans om meer dan één middel te gebruiken. In deze factsheet beschrijven we daarom ook verschillen tussen mannen en vrouwen, en tussen leeftijdsgroepen. Dit helpt bij het beter begrijpen van risicogroepen. Ook draagt het bij aan een gericht preventiebeleid en gerichtere interventies.



Over de cijfers in deze factsheet

In deze factsheet staan verschillende cijfers over roken, drinken en cannabisgebruik. Deze cijfers zijn afkomstig uit de Gezondheidsenquête, een onderdeel van de landelijke Leefstijlmonitor.⁴ Voor de overlap in gebruik van de middelen hebben we gekeken naar de gecombineerde gegevens van drie jaren (2022, 2023 en 2024). Dit is nodig, omdat de groepen anders te klein worden om er statistisch betrouwbare uitspraken over te kunnen doen. Dit is vooral het geval wanneer we resultaten uitsplitsen naar geslacht en leeftijd. Omdat we drie jaren samennemen, ronden we bij deze resultaten af op hele getallen. Alle cijfers gaan over volwassenen van 18 jaar en ouder.

Deze factsheet

De cijfers in deze rapportage geven ons inzicht in het gebruik en de overlap in het gebruik van tabak, alcohol en cannabis in de volwassen bevolking. De definities van de uitkomstmaten staan in het kader 'De verschillende maten van middelengebruik' bij de Resultaten.

Allereerst hebben we gekeken naar wie in het afgelopen jaar ten minste weleens één of meerdere middelen had gebruikt en waar de overlap in gebruik zit. Daarbij is het zo dat mensen die meer dan één middel weleens gebruiken, deze middelen niet *tegelijkertijd* hoeven te gebruiken. Iemand die meer drinkt dan het advies van de Gezondheidsraad én weleens cannabis heeft gebruikt in de afgelopen 12 maanden, hoeft dat niet op hetzelfde moment te doen.

Vervolgens hebben we gekeken naar wie dagelijks roken én daarbij zwaar en/of overmatig drinken. In ons onderzoek hadden we geen vergelijkbare maat voor cannabisgebruik. Ten slotte hebben we gekeken naar welk percentage van de volwassen bevolking dagelijks rookt, dagelijks drinkt en/of (bijna) dagelijks cannabis gebruikt.

Bij het vergelijken van percentages binnen groepen (geslacht en leeftijd) hebben we gebruik gemaakt van chi-kwadraattoets.



Over de Leefstijlmonitor

Sinds 2014 werkt een aantal landelijke kennisinstituten, waaronder het Trimbos-instituut, samen in het Consortium van de Leefstijlmonitor.⁵ Het consortium beheert een aantal landelijke monitors over leefstijlthema's, zoals roken en alcohol- en drugsgebruik. Een monitor is een terugkerend onderzoek over hoe vaak iets voorkomt onder Nederlanders (bijvoorbeeld of en hoe vaak ze alcohol drinken), 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 gecoördineerd door het RIVM. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) financieren de Leefstijlmonitor. De cijfers uit de Gezondheidsenquête worden gebruikt als ondersteuning voor landelijk beleid op het gebied van middelengebruik. Voor alcohol en tabak worden de cijfers bijvoorbeeld gebruikt om te kunnen monitoren of de maatregelen ervoor zorgen dat doelstellingen die in het Nationaal Preventieakkoord vastgelegd zijn, ook behaald worden.

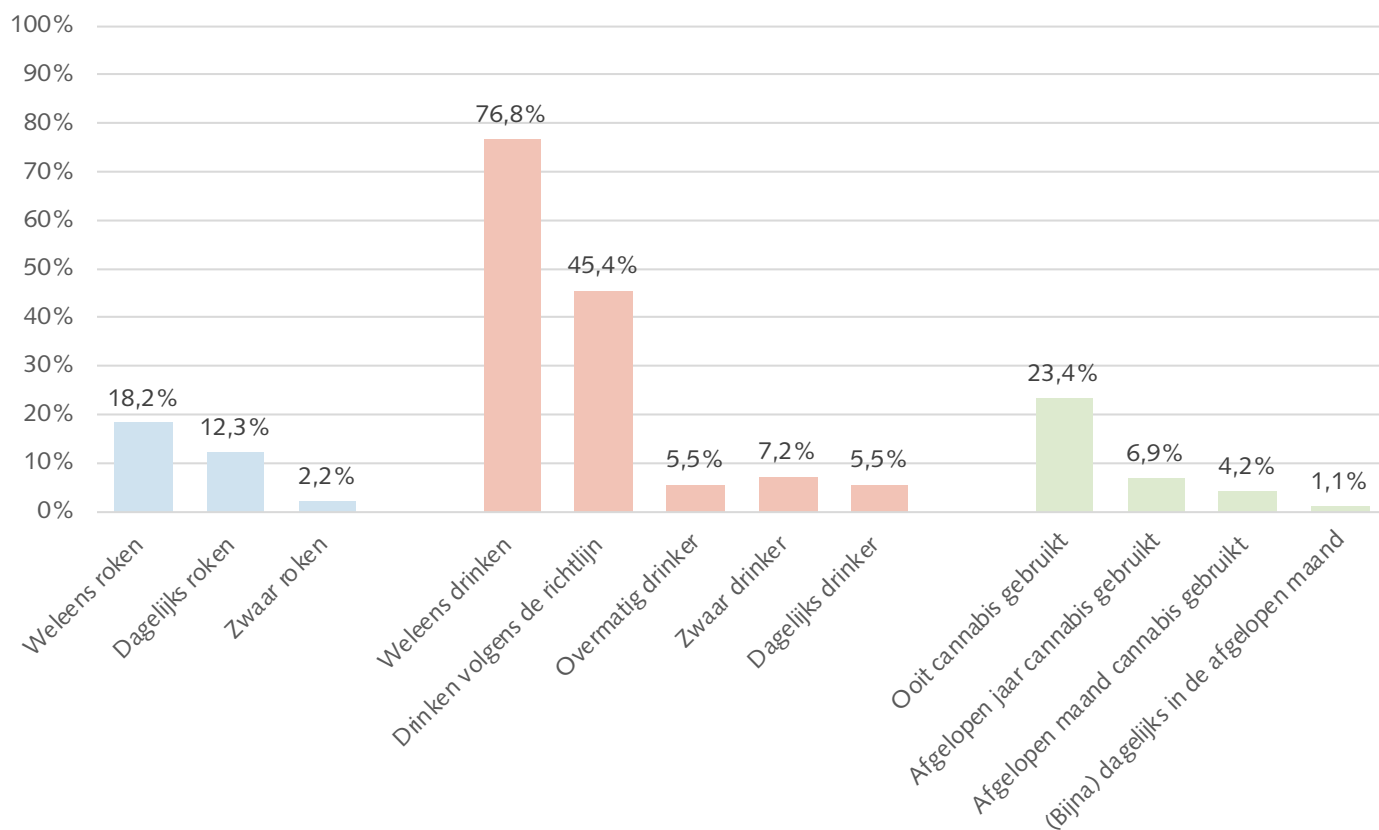
Resultaten

De verschillende maten van middelengebruik

In de Gezondheidsenquête hebben de onderzoekers verschillende vragen gesteld om het gebruik van roken, alcohol en cannabisgebruik zo goed mogelijk in kaart te

brengen. Figuur 2 laat de prevalentie zien voor verschillende maten van de drie middelen. In de kaders op de volgende pagina leggen we deze verschillende maten verder uit.

Figuur 2. Prevalentie van roken, alcoholgebruik en cannabisgebruik onder volwassenen in 2024.



Tabak



Bij het thema tabak stelden we de volgende vragen: hoeveel volwassenen roken er (weleens) tabaksproducten en hoeveel roken er elke dag? We kijken ook naar zware rokers (meer dan 20 sigaretten per dag).

Van de volwassen bevolking rookte 18,2% in 2024 weleens een tabaksproduct. 12,3% rookte elke dag. Van alle volwassenen in Nederland rookte 2,2% zwaar.

Alcohol



Bij het thema alcohol stelden we de volgende vragen: hoeveel volwassenen drinken er weleens, hoeveel volwassenen houden zich aan het advies van de Gezondheidsraad (GR) en hoeveel mensen drinken er overmatig of zwaar? Ook wordt er gevraagd op hoeveel doordeweekse dagen en weekenddagen volwassenen drinken, en hoeveel standaardglazen ze dan gemiddeld drinken.

Deze factsheet gebruikt het GR-advies uit 2015: drink niet of maximaal 1 glas alcohol per dag en niet het nieuwe GR-advies uit juni 2026: er is geen veilige grens van alcoholgebruik. Indien iemand weleens meer dan 1 glas drinkt op een dag, dan wordt diegene beschreven als 'drinkt meer dan het drinkadvies'. Dit laatste (meer drinken dan het drinkadvies) is wat we verderop in het rapport gebruiken als we kijken naar het gebruik van meerdere middelen. Met *overmatig drinken* bedoelen we dat iemand meer dan 14 (vrouwen) of 21 (mannen) glazen alcohol per week drinkt. Met *zwaar drinken* bedoelen we dat iemand minstens één keer per week minimaal 4 (vrouwen) of 6 (mannen) glazen alcohol op één dag drinkt.

Van de volwassen bevolking had 76,8% weleens gedronken in 2024, hield 45,4% zich aan het drinkadvies (en dronk 54,6% dus meer dan het advies), dronk 5,5% overmatig en dronk 7,2% zwaar. Later in de factsheet spreken we ook over zwaar en/of overmatig drinken. In 2024 dronk 9,5% van de volwassenen overmatig en/of zwaar. Tot slot dronk 5,5% van de volwassenen elke dag.

Cannabis



Bij cannabisgebruik stelden we de vraag: hoeveel volwassenen hebben in het afgelopen jaar ten minste één keer cannabis gebruikt? Verder wordt gevraagd of ze ooit cannabis hebben gebruikt en of ze het in de afgelopen 30 dagen hebben gebruikt. Als ze het in de afgelopen 30 dagen hebben gebruikt, wordt gevraagd om hoeveel dagen het ging.

Bij cannabisgebruik in *de afgelopen maand* wordt alleen gekeken of iemand in de maand voorafgaand aan het invullen van de vragenlijst ten minste één keer cannabis heeft gebruikt. Het betekent dus niet dat iemand ook *elke* maand cannabis gebruikt.

Van de volwassen bevolking had in 2024 23,4% ooit cannabis gebruikt. 6,9% gaf aan het afgelopen jaar cannabis te hebben gebruikt, 4,2% in de afgelopen maand en 1,1% gaf aan (bijna) dagelijks te hebben gebruikt (ten minste 20 dagen van de afgelopen 30 dagen).



Gebruik van tabak, alcohol en cannabis

38% van de volwassen bevolking had in de afgelopen 12 maanden geen cannabis gebruikt, had niet gerookt en dronk niet meer alcohol dan het drinkadvies (maximaal 1 glas per dag). De overige respondenten zijn uitgesplitst naar welk middel ze gebruiken.

Figuur 3 laat zien welk deel van de volwassen bevolking in het jaar daarvoor weleens tabak heeft gebruikt, meer dronk dan het drinkadvies van de Gezondheidsraad en/of in de afgelopen 12 maanden weleens cannabis heeft gebruikt. We hebben hiervoor de jaren 2022, 2023 en 2024 samengenomen. We nemen hierbij dus een brede definitie van gebruik. In deze groep kunnen mensen zitten die weleens iets hebben gebruikt in het afgelopen jaar, maar ook mensen die dagelijks één of meerdere middelen gebruiken. De figuur laat ook zien wat de overlap in het gebruik van deze middelen is. We zien daarbij het volgende:

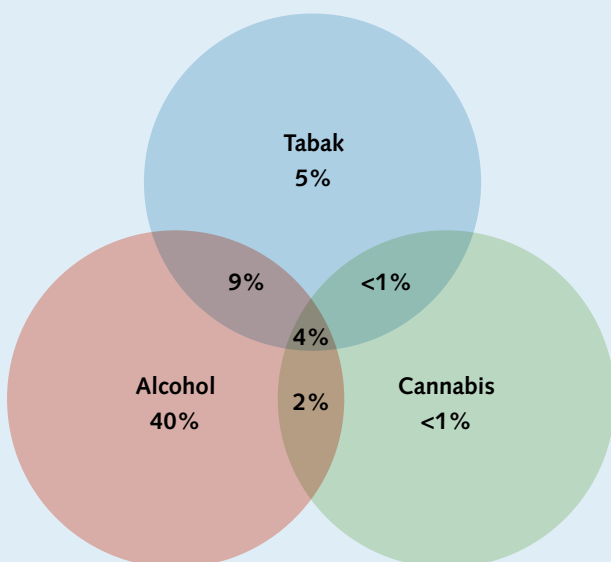
- De meeste overlap zien we tussen tabak en alcohol. Wanneer mensen meer dan één middel gebruiken, komt het het vaakst voor dat ze weleens roken en meer drinken dan het drinkadvies (9%).
- Daarna kwam de combinatie van alle drie de middelen het meeste voor: ongeveer 4% van de bevolking rookte weleens, dronk meer dan het drinkadvies van de Gezondheidsraad en had in de afgelopen 12 maanden weleens cannabis gebruikt.
- 40% dronk alleen meer dan het drinkadvies, 5% rookte alleen en minder dan 1% heeft alleen cannabis gebruikt in het afgelopen jaar.

Cannabis in een joint met tabak

Bij de overlap tussen cannabis en tabak kijken we naar de antwoorden op de vragen 'Rookt u weleens?' en 'Heeft u in de afgelopen 12 maanden weleens cannabis gebruikt?'.

Uit de gegevens die afkomstig zijn uit de Aanvullende module van de Leefstijlmonitor (LSM-A), kunnen we zien dat in 2024 ongeveer 84% van de mensen die in de afgelopen 12 maanden weleens cannabis hadden gebruikt dat ten minste weleens (zelden, soms, meestal of altijd) deed in een joint gemengd met tabak. Van de mensen die cannabis gebruikten in een joint gemengd met tabak, antwoordde ongeveer 63% dat zij weleens rookten. Ongeveer 37% van de mensen die ten minste weleens cannabis gebruikten in een joint gemengd met tabak, identificeerde zich niet als iemand die weleens rookt. De overlap in het gebruik van tabak en cannabis is in werkelijkheid dus waarschijnlijk iets groter.

Figuur 3. Gebruik van één of meerdere middelen in de volwassen bevolking (2022, 2023 en 2024).



Uitleg: In deze figuur laten we de percentages volwassenen zien die weleens roken, meer drinken dan het drinkadvies en/of in het afgelopen jaar ten minste één keer cannabis hebben gebruikt. Voor de berekening zijn data uit 2022, 2023 en 2024 samengevoegd.

Verschillen naar leeftijd en geslacht

In Tabel 1 zijn de percentages middelengebruik en polygebruik uitgesplitst naar geslacht en leeftijd. We zien daarbij het volgende:

- Bijna de helft (47%) van de vrouwen rookte niet, dronk niet meer dan de richtlijn en had in het afgelopen jaar geen cannabis gebruikt. Bij de mannen is dit minder dan een derde (28%).

- De overlap in het gebruik van *alle drie* de middelen komt onder 18-24-jarigen vaker voor dan onder de andere leeftijdsgroepen (12% vergeleken met 7% onder 25-34-jarigen en 2% onder mensen van 35 jaar en ouder).

Tabel 1. Gebruik van één of meerdere middelen in het afgelopen jaar in de volwassen bevolking, uitgesplitst naar geslacht en leeftijd (2022, 2023 en 2024).

	Geslacht		Leeftijd		
	Man	Vrouw	18-24 jaar	25-34 jaar	35+ jaar
Alleen weleens roken	4% ^a	5% ^b	2% ^a	4% ^b	5% ^c
Alleen meer drinken dan het drinkadvies	46% ^a	35% ^b	37% ^a	39% ^a	41% ^b
Alleen cannabis gebruikt in het afgelopen jaar	<1% ^a	<1% ^b	2% ^a	1% ^b	<1% ^c
Weleens roken en meer drinken dan het drinkadvies	11% ^a	8% ^b	11% ^a	13% ^b	8% ^c
Weleens roken en cannabis gebruikt in het afgelopen jaar	1% ^a	<1% ^b	1% ^a	2% ^a	<1% ^b
Meer drinken dan het drinkadvies en cannabis gebruikt in het afgelopen jaar	3% ^a	2% ^b	8% ^a	5% ^b	<1% ^c
Weleens roken, meer drinken dan het drinkadvies en cannabis gebruikt in het afgelopen jaar	5% ^a	2% ^b	11% ^a	7% ^b	2% ^c
Gebruikt niet volgens bovenstaande maten	28% ^a	47% ^b	28% ^a	29% ^a	41% ^b

Uitleg: Als twee groepen dezelfde letter delen, dan verschillen zij niet significant van elkaar ($p < 0,05$). Hebben ze verschillende letters, dan verschillen de groepen wel significant van elkaar in het gebruik. Bijvoorbeeld: weleens roken, meer drinken dan het drinkadvies én cannabisgebruik in het afgelopen jaar komt vaker voor onder mannen dan onder vrouwen.



Overlap in dagelijks roken en zwaar en/of overmatig drinken

79% van de volwassen bevolking rookt niet dagelijks en drinkt niet overmatig en/of zwaar. De overige respondenten zijn uitgesplitst naar welk middel ze gebruiken.

Figuur 4 laat zien welk deel van de volwassen bevolking dagelijks rookt, of zwaar en/of overmatig drinkt. Er is geen maat voor intensiever cannabisgebruik die zich leent voor deze vergelijking. We zien daarbij het volgende:

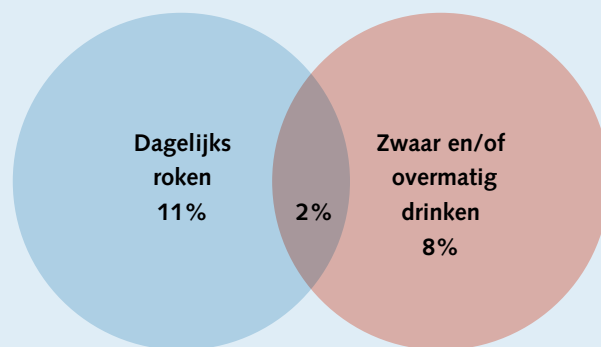
- 11% rookt alleen dagelijks, 8% drinkt alleen overmatig en/of zwaar.
- 2% rookt dagelijks én drinkt overmatig en/of zwaar.

Dagelijks roken en zwaar en/of overmatig drinken naar geslacht en leeftijd

In Tabel 2 zijn de percentages middelengebruik en polygebruik (dagelijks roken en zwaar en/of overmatig drinken) uitgesplitst naar geslacht en leeftijd. We zien daarbij het volgende:

- Zowel alleen dagelijks roken als alleen zwaar en/of overmatig drinken komen vaker voor bij mannen dan vrouwen.
- Hoe ouder de leeftijdsgroep, hoe vaker ze niet dagelijks roken en niet zwaar en/of overmatig drinken.

Figuur 4. Dagelijks roken en zwaar en/of overmatig drinken in de volwassen bevolking.



Uitleg: In deze figuur laten we het percentage volwassenen zien dat dagelijks rookt en overmatig en/of zwaar drinkt. Deze cijfers zijn het gemiddelde van de jaren 2022, 2023 en 2024.

Tabel 2. Dagelijks roken en zwaar en/of overmatig drinken, uitgesplitst naar geslacht en leeftijd (2022, 2023 en 2024).

	Geslacht		Leeftijd		
	Man	Vrouw	18-24 jaar	25-34 jaar	35+ jaar
Alleen dagelijks roken	12 % ^a	9 % ^b	9 % ^a	12 % ^b	11 % ^c
Alleen zwaar en/of overmatig drinken	9 % ^a	7 % ^b	17 % ^a	8 % ^b	7 % ^c
Dagelijks roken en zwaar en/of overmatig drinken	3 % ^a	1 % ^b	4 % ^a	3 % ^b	2 % ^c
Niet dagelijks roken en niet zwaar en/of overmatig drinken	76 % ^a	82 % ^b	71 % ^a	76 % ^b	81 % ^c

Uitleg: Als twee groepen dezelfde letter delen, dan verschillen zij niet significant van elkaar ($p < .05$). Hebben ze verschillende letters, dan verschillen de groepen wel significant van elkaar in het gebruik.

(Bijna) dagelijks gebruik

81% van de volwassen bevolking gebruikt geen enkel middel (bijna) dagelijks. De overige respondenten zijn uitgesplitst naar welk middel ze (bijna) dagelijks gebruiken.

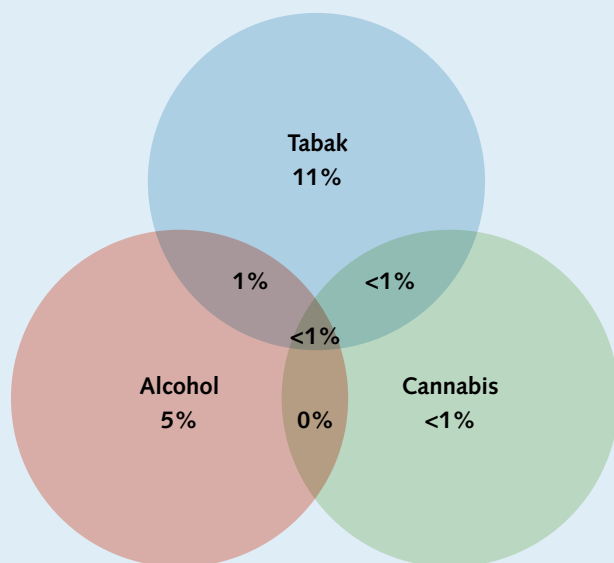
Figuur 5 laat zien welk deel van de volwassen bevolking dagelijks rookt, dagelijks alcohol drinkt en/of (bijna) dagelijks cannabis gebruikt. Het laat ook zien waar de overlap zit in het (bijna) dagelijks gebruik van de middelen. We zien daarbij het volgende:

- 5% drinkt alleen dagelijks, 11% rookt alleen dagelijks en minder dan 1% gebruikt alleen (bijna) dagelijks cannabis.
- Slechts een heel klein deel van de bevolking (0,1%) gebruikt alle drie de middelen dagelijks.

Dagelijks gebruik naar geslacht en leeftijd

Omdat dagelijks gebruik zo weinig voorkomt, kunnen we geen verschillen naar geslacht en leeftijd laten zien. De aantallen zijn zo klein dat de uitkomsten dan zoveel op toeval berusten dat we daar geen betrouwbare uitspraken over kunnen doen.

Figuur 5. Dagelijks gebruik van één of meerdere middelen in de volwassen bevolking.



Uitleg: In deze figuur laten we het percentage volwassenen zien dat dagelijks rookt, dagelijks drinkt en (bijna) dagelijks cannabis gebruikt. Deze cijfers zijn het gemiddelde van de jaren 2022, 2023 en 2024.



Conclusies

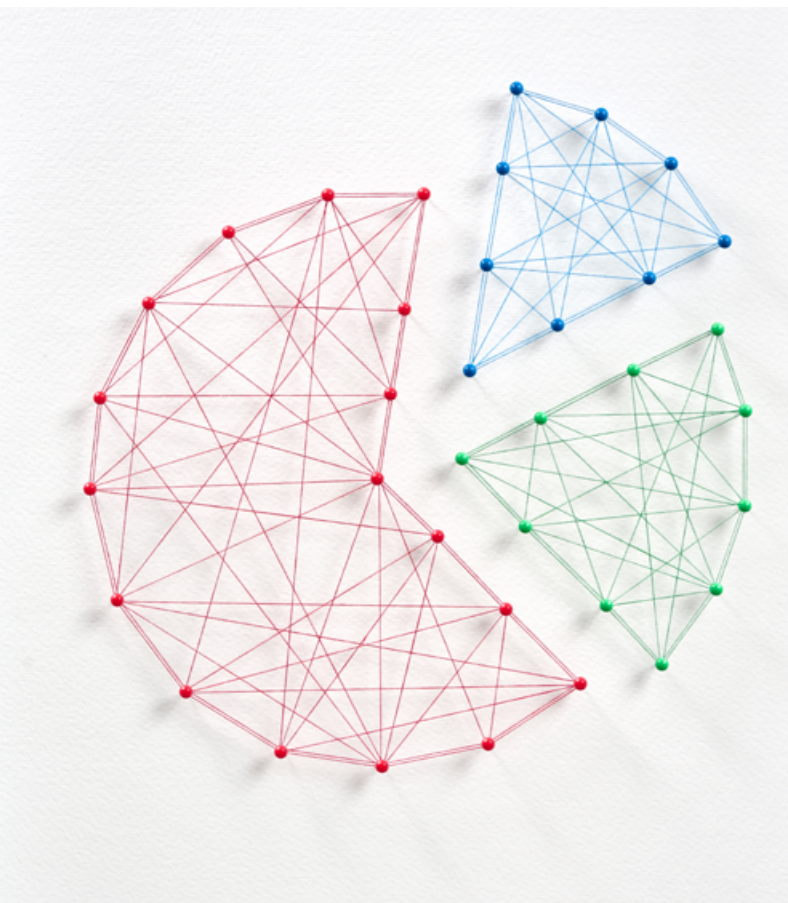
Deze factsheet onderzocht het gebruik van tabak, alcohol en cannabis. We willen lezers graag de volgende inzichten meegeven:

- Hoewel het grootste deel van de volwassenen in Nederland slechts één van deze middelen gebruikt, gebruikt toch een aanzienlijk deel ten minste twee van deze middelen. Een klein deel gebruikt zelfs alle drie.
- De overlap in het gebruik van tabak en alcohol is hierbij het grootst.
- Mannen en mensen van 18-24 jaar lijken vaker polygebruikers te zijn dan vrouwen en mensen van 35 jaar of ouder.
- Polygebruik van middelen vergroot de kans op schade voor de gezondheid. Het maakt het ook moeilijker om te stoppen met het gebruik.
- Het is belangrijk dat zorgverleners erop alert zijn dat er meerdere middelen gebruikt kunnen worden.



Gebruikte bronnen

- 1 National Cancer Institute. Co-Use of Tobacco with Alcohol and Cannabis [Internet]. [cited 2026 Apr 1]. Available from: <https://cancercontrol.cancer.gov/brp/tcrb/co-use-tobacco-alcohol-cannabis>
- 2 Cohn AM and Elmasry H. First use of cannabis compared to first use of alcohol and tobacco: Associations with single and poly-substance use behavior. *Drug Alcohol Depend.* 2023; 248. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2023.109904>
- 3 Van Amsterdam J and van den Brink W. The effect of alcohol use on smoking cessation: A systematic review. *Alcohol.* 2023; 109: 13-22. <https://doi.org/10.1016/j.alcohol.2022.12.003>
- 4 Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2024.
- 5 de Hollander E, Hupkens C, van Dorsselaer S. et al. De Leefstijlmonitor: Cijfers voor gezondheidsbeleid. *TSG - Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen* 2022; 100(3);98-106. <https://doi.org/10.1007/s12508-022-00349-8>



EN NU VERDER...

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

- [Kerncijfers roken 2025](#)
- [Cijfers alcoholgebruik onder volwassenen](#)
- [Nationale Drug Monitor](#)

Wij gaan ook verder...

Ook de komende jaren gaan we door met het beschrijven van het huidige en toekomstige middelenbeleid in Nederland. Wij publiceren met regelmaat factsheets over uiteenlopende thema's. Je kunt deze factsheets vinden op onze website via: trimbos.nl/kennisbank.

Heb je 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

Met dank aan

Marlous Tuithof, Tamarah de Jong, Frederiek Schutten en Marleen Olthof

Financiering

Ministerie van VWS

Vormgeving

The Creative Hub

Beeld

Gettyimages.nl

Artikelnummer

TRI-64-061

© 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