

Factsheet

Waterpijp (Shisha)

Wat is een waterpijp?

Een waterpijp, ook wel een Hookah, Narghila of Shisha genoemd, bestaat uit een:

- Een kommetje voor de tabak
 - Hier legt men de tabak in
- De rookpijp
 - Deze loopt van het tabakkommetje tot in de glasbowl net onder het waterniveau
- De glasbowl
 - Deze wordt gevuld met water
- De slang
 - Een flexibele stang met mondstuk waar vanuit de tabak wordt gerookt.

Wie gebruiken dit vooral?

De waterpijp wordt met name gebruikt in café's en zogenaamde shistalounges in het Midden Oosten. Er wordt bij het roken meestal gebruik gemaakt van gearomatiseerde (fruit)tabak met smaken als appel, aardbei of watermeloen, en bevat nicotine.

In Nederland wordt er soms ook wiet in een speciale waterpijp gerookt. Deze waterpijp heet een 'bong'.

Wat zijn de gezondheidsrisico's?

De rook van de waterpijp gaat eerst door het water voordat je het inademt. Veel mensen denken daarom dat de rook niet of nauwelijks schadelijk is. Maar in tegenstelling tot wat veel mensen denken, zuivert het water de rook niet. De rook wordt alleen gekoeld, waardoor het roken soms als minder scherp wordt ervaren. Maar je krijgt wel, net als bij het roken van sigaretten, nicotine, koolmonoxide, teer en andere schadelijke stoffen binnen.

Echte waterpijprokers gaan er in de café en lounges ook echt voor zitten en roken dan ook veel langer waardoor ze gedurende langere tijd verbrandingsproducten binnenkrijgen.

Is de waterpijp gezonder dan sigaretten?

De waterpijp is absoluut geen gezond alternatief voor de sigaret. Je krijgt namelijk ook via de waterpijp schadelijke stoffen binnen. Er is echter weinig onderzoek gedaan naar het effect op de gezondheid. Uit een onderzoek blijkt wel dat je met een uur waterpijp roken ongeveer 100-200 keer zoveel rook binnenkrijgt als met sigaretten. Dan gaat het alleen over het totale volume van de rook, niet over de samenstelling van de rook. Hierover is op wetenschappelijk gebied discussie.

De meeste onderzoekers zijn het er wel over eens dat waterpijp roken minstens dezelfde gevolgen kan hebben als roken, waaronder, longkanker, hart- en vaatziekten en verslaving. Dus waterpijp roken is helemaal niet zo onschuldig als gedacht wordt.

Bronnen

'Waterpipe Tobacco Smoking: Health Effects, Research Needs and. Recommended Actions by Regulators' Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)

'The effects of waterpipe tobacco smoking on health Outcomes: a systematic review', 2010

Waterpipe tobacco and cigarette smoking: direct comparison of toxicant exposure and subjective effects', 2010)

<http://premium-hookahs.nl/waterpijp-informatie/waterpijp-roken-schadelijk/>

<http://www.nrcnext.nl/blog/2012/11/06/next-checkt-een-uur-aan-de-waterpijp-staat-gelijk-aan-het-roken-van-200-sigaretten/>

Maart 2013