

**Transcript: uitgetypte video (1 min 40 sec).**

Lichamelijke gevolgen door roken (**professor Postma**)

**Professor Postma:** als je rookt dan inhaleer je slechte stoffen. En wat wij allemaal denk ik wel weten maar een beetje proberen te vergeten is dat roken longkanker veroorzaakt. Dat roken komt niet alleen binnen door inademen, het slaat ook neer op je tong. Dus mensen die roken hebben vaker tongkanker. Het komt in je keel. Dus mensen die roken hebben vaker keelkanker. Dus het zit op veel meer plekken dan alleen maar in de long. En dat realiseren mensen zich vaak niet.

En weet je wat nog erger is, het tast je hele lichaam aan. Dus wat betekent het ook? Vrouwen die roken hebben een veel oudere huid als ze in de dertig zijn. Stel dat je met je twaalfde begint met roken. Niet doen natuurlijk. Maar als je dat zou doen en je bent dertig en je zet er iemand naast die nooit gerookt heeft dan zie je dat die rokende vrouwen een wat grijzere huid hebben met allemaal rimpeltjes. Ik kan het al zien als mensen mijn spreekkamer binnenkomen. Dus je huid verouderd ook sneller, je longen verouderen sneller, je haren verouderen sneller. Echt alles verouderd sneller als je rookt. En dat wil je toch niet. Eigenlijk is het niet zo dat je moet denken: ik moet niet roken want dat is nu slecht maar je moet denken: ik moet nu stoppen of nooit beginnen want ik draag het mijn hele leven altijd mee. Mijn hele leven lang!

**Slide:** Wereldwijd sterven er per jaar bijna 6 miljoen mensen aan ziekten veroorzaakt door roken!