

# Cotinine

## **Wat is cotinine?**

Cotinine komt van nature niet voor in het menselijk lichaam. Het is een afbraakproduct van nicotine. Na het inhaleren van nicotine wordt het door ons lichaam opgenomen en omgezet naar cotinine. Cotinine is een goede biomarker om de blootstelling aan tabaksrook te evalueren.

## **Waar kan je het vinden?**

Nicotine is aanwezig in producten die tabak bevatten, zoals sigaretten en sigaren. Niet-rokers, die worden blootgesteld aan tabaksrook uit de omgeving (passief rokers) nemen ook nicotine op.

## **Human Biomonitoring van cotinine**

De mate van blootstelling aan tabaksrook kan bepaald worden door het gehalte aan cotinine in bloed of urine te bepalen. Cotinine kan makkelijker gemeten worden dan nicotine. De reden hiervoor is, dat het langer in het lichaam achterblijft. Het kan worden gemeten tot enkele dagen na blootstelling aan sigarettenrook. Wanneer een meetbare hoeveelheid cotinine in het bloed of urine wordt gemeten, betekent dit dat men is blootgesteld aan tabaksrook.

## **Gezondheidseffecten van roken**

Tabaksrook bevat diverse toxische chemische componenten, waaronder nicotine. Roken kan de oorzaak zijn van longkanker, hartafwijkingen, luchtwegproblemen zoals bronchitis en longemfyseem. Ook niet rokende volwassenen en kinderen, die blootgesteld worden aan rook worden lopen gevaar. Vooral kinderen zijn erg gevoelig voor blootstelling aan tabaksrook uit hun omgeving. Bij hen zorgt het voor een hoger risico op wiegendood, luchtweginfecties en astma. Blootstelling aan (omgevings-)tabaksrook tijdens de zwangerschap kan het risico verhogen op een vroegtijdige bevalling en een te laag geboortegewicht.



## **Hoe je blootstelling verminderen?**

- Stoppen met roken om uw gezondheid te verbeteren en om uw familie te beschermen tegen rook. Het kan! Voor hulp of informatie, contacteer Tabakstop op 0800 111 00 of consulteer onze website [www.nehap.be](http://www.nehap.be), waar je de links vindt naar relevante websites
- Vermijd zoveel mogelijk passief roken
- Vermijd omgevingen waar roken toegestaan is.

