

Tobak- och nikotinprodukter



Ungdomar och tobaksbruk

”Tobaksfönstret” är
öppet till 20-22 års
åldern”

Vad handlar det här om?

34%

6%



Foto: Linnea Andersson

KOLMONOXID <i>bilavgaser</i>	TOLUEN <i>lösningsmedel</i>	VINYLKLORID <i>plast-tillverkning</i>	VÄTECYANID <i>gift vid avrättning</i>	... och över 4 000 andra ämnen ...
ARSENIK <i>dödligt gift</i>	HEXAMIN <i>tändvätska</i>	AMMONIAK <i>gödnings-rengöringsmedel</i>	BUTAN <i>cigarettändar-bränsle</i>	... t ex SOCKER (dämpar nikotinsmaken)
GLYKOL <i>kylarvätska</i>	METAN <i>sumpgas</i>	ACETON <i>nagellacks-borttagning</i>	KADMIUM <i>tungmetall</i>	KAKAO (vidgar luftrören)
NIKOTIN <i>insektsgift</i>	FENOL <i>desinfektions-medel</i>	FORMALDEHYD <i>konserverings-medel</i>	METANOL <i>raketbränsle</i>	MENTOL (bedövar strupen)



E-cigarett/Vape



Bild lånad från kontraktmetoden.se

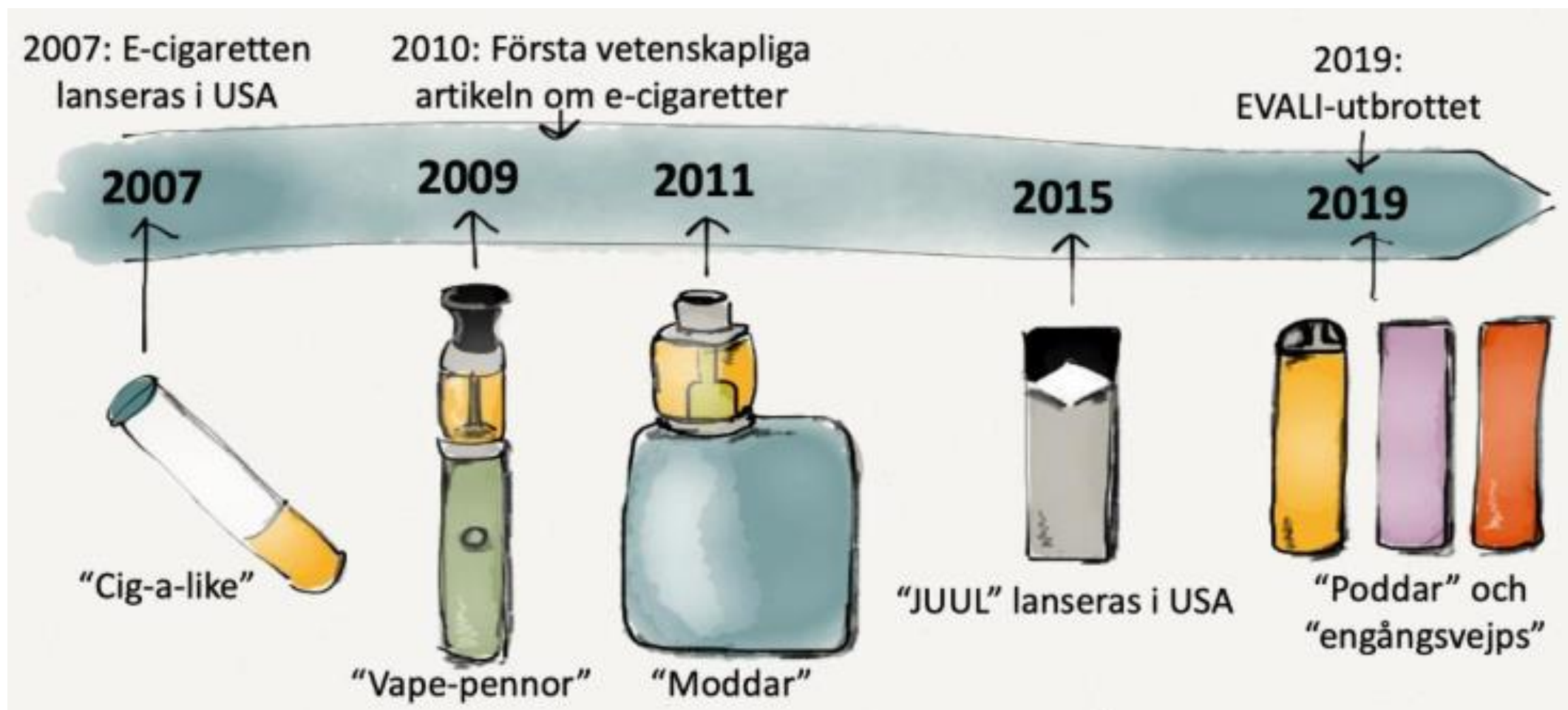


Bild lånad från rapporten *Tobaksfria nikotinprodukter. En kunskapssammanställning om elektroniska cigaretter och nikotinsnus*



Bild lånad från rapporten *Tobaksfria nikotinprodukter. En kunskapssammanställning om elektroniska cigaretter och nikotinsnus*



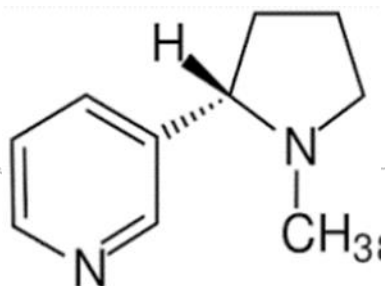
Innehåll i EC juice och i rökången

- **Nikotin** (finns med och utan nikotin)
- **Rökbildande ämnen (bärandevätskan)**

I huvudsak propylenglykol (luftvägsirriterande) och/eller glycerol (G)

- **Minst 7000 varianter på smakämnen**
- **Andra substanser**

• **30-tal andra ämnen i rökången** som:
acetaldehyd, acrolein, formaldehyd, nickel, aluminium, krom...



Tabell 2: Risker med e-cigaretternas ånga	
Ämne	Effekt
Formaldehyd	Cancerogen Allergiframkallande vid hudkontakt Astma
Acetaldehyd	Cancerogen Irriterande för luftvägar, hud, ögon
Akrolein	Giftigt för människa Mycket farligt för vattenlevande organismer Irriterande för slemhinnor Cytotoxiskt (cellskadligt)
Nikotin	Beroendeframkallande Giftigt i höga koncentrationer
Metaller (kadmium, nickel, aluminium, bly mfl)	Irriterande för luftvägar Risk för dermatit (hudinflammation) Kan vara giftiga och/eller cancerogena

Källa: Tobaksfria nikotinprodukter. En kunskapssammanställning om elektroniska cigaretter och nikotinsnus. VGR och GU.



E-vätska/E-juicer



-35%



ÄPPEL, COOLING (ICE)

Abstract Apple Ice |
120ML Shortfill

~~229 kr~~ 149 kr

-35%



SVARTA VINBÄR

Abstract Blackcurrant |
120ML Shortfill

~~229 kr~~ 149 kr

-35%



BLÅBÄR

Abstract Blueberry |
120ML Shortfill

~~229 kr~~ 149 kr

-35%



COOLING (ICE), KÖRSBÄR

Abstract Cherry Ice |
120ML Shortfill

~~229 kr~~ 149 kr

-35%



COLA

Abstract Cola Drink |
120ML Shortfill

~~229 kr~~ 149 kr

-35%



DOUBLE APPLE

Abstract Double Apple |
120ML Shortfill

~~229 kr~~ 149 kr

-35%



ENERGIDRYCK

Abstract Energy | 120ML
Shortfill

~~229 kr~~ 149 kr

-35%



COOLING (ICE), DRUVOR

Abstract Grape Ice |
120ML Shortfill

~~229 kr~~ 149 kr

**Försäljningen av
e-vätskor i Sverige:**
2021 4000 liter
2022 14 000 liter
Ökning med 350 %

*Rapport CAN "Den totala
konsumtionen av cigaretter
och snus i Sverige 2003-2022*

EC skadar lungor, blodkärl och hjärta.

Nano partiklar kan orsaka svåra skador i lungorna.

Explosioner med personskador och bränder

Nikotinets påverkan på ungdomar

Försämrad impulskontroll, uppmärksamhet och kognition

Ökad risk för ångest och depression

Beroende av tobak, alkohol och andra droger

Giftinformationscentralen
50-tal förgiftningsfall/år
–ökar, många är barn.

Skadlighet/Hälsorisker E-cigarett

Skador på lång sikt

Högt blodtryck, Astma, KOL, Lunginflammation, Hjärtarytmier, Hjärtsvikt.

Biverkningar

- Torr mun
- sveda i halsen
- Irritation i luftvägarna/Torrhosta
- Yrsel
- Blåsor i munnen
- Magont
- Hjärtklappning
- Illamående, Kräkningar, Kallsvettningar
- Diarré

Snus – från brunt och ute till vitt, fräscht och inne



Tidslinje snusets historia

Årtal	Händelse
16-1700	Till Sverige
18-1900	Fabriksproduktion
1915	Monopol
1961	Avveckling av monopolet
1970	Portionssnus
1991	EU-medlemskap
1994	Undantag svensk snusförsäljning
2010	Vitt snus

Brunt snus

- Tobaksblandning
- Tobak, koksalt, natriumbikarbonat
- + smakämnen mm.....
- Saliv gör att nikotinet upptas av slemhinnor



Innehåller cirka 2000 ämnen, tex:

NITROSAMINER
cancerframkallande

ARSENIK
dödligt gift

KROM
kan ge hudallergi

BLY
skadar nervsystemet och spermiebildande celler

KVICKSILVER
miljögift som påverkar nervsystemet

NIKOTIN
beroendeframkallande och kärlsammandragande



Omkring 28 ämnen är cancerframkallande

Skadeverkningar brunt snus

Begränsad kunskap ej global användning av snus: mindre forskning..

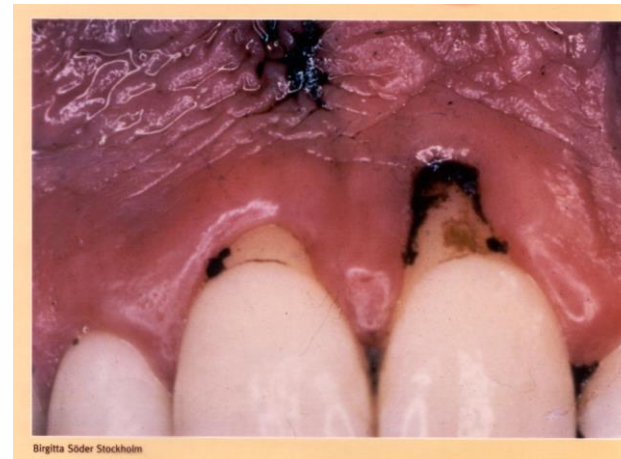
Vad vet vi då?

- Munskador: slemhinneförändringar, frilagda tandhalsar

Ökad risk för:

- Typ 2 diabetes
- Högt blodtryck
- Risk att dö av hjärtinfarkt/stroke
- För gravida- komplikationer hos foster och nyfödda barnet

Kunskapen om tobak & nikotinprodukters skadeverkningar varierar – beroende på hur länge de funnits, hur många som använder & mängden forskning som bedrivits



Vitt snus

(tobaksfri nikotinprodukt)

- Idag framställs all nikotin från tobaksplantan ("tobaksfritt")
- I industrin ersätts bruna bladresten med vita växtfibrer/tuggummibas och behåller nikotinet
- En del av nitrosaminerna tas bort, men nikotin behålls och mängden ökas ofta
- Innehåller ofta mycket högre mängd nikotin : snabbare beroende & svårare att sluta.
- Smaksättning – lockar unga





Fakta vitt snus

Olika begrepp: Nikotinsnus, "Nicotin pouches", tobaksfritt snus, vitt snus, all white, pure white, super white

Nikotinmängd: 8-40 mg/påse

Ingredienser: Nikotin (ej tobak), växtfiber, arom, salt, vatten, div. e-medel

nikotinläkemedel: inhalator, munspray, tuggummi, tabletter

Varumärken: Zyn, Swave, Lyft, Vid, Volt, ZoneX, Nordic spirit, Skruf, m.fl.

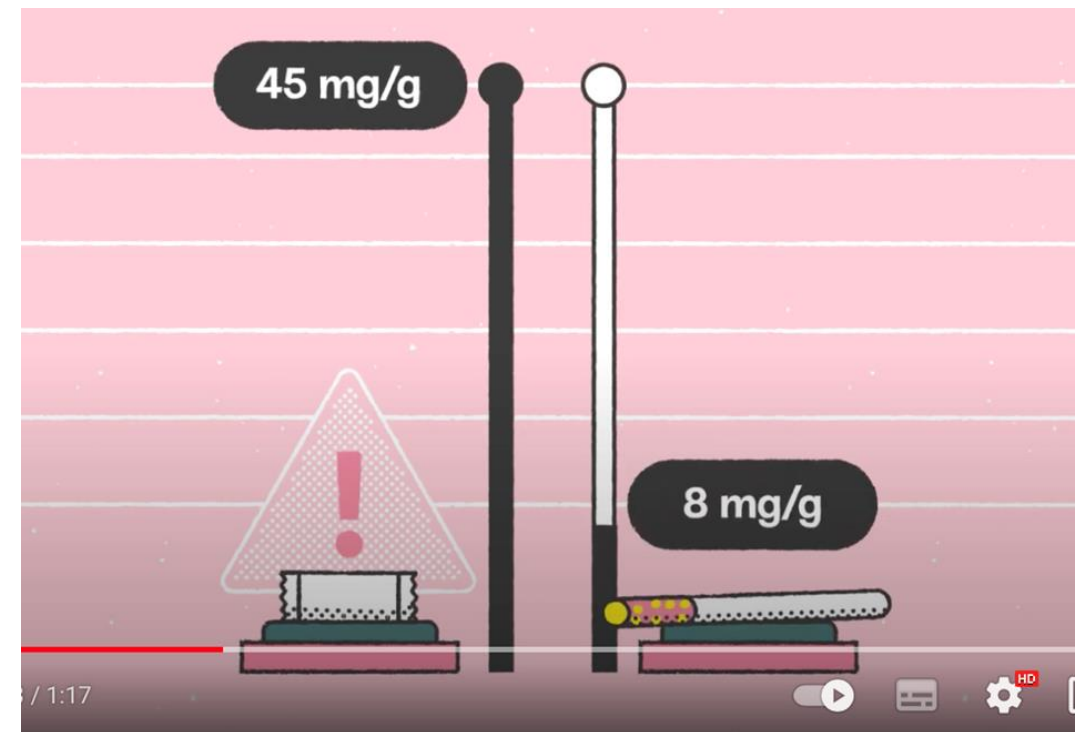
Förpackningar: Dosor, plastpåsar, askar och metallburkar

Varianter: Olika styrka, smak och format – är alltid portionspåsar

Priser: Cirka 35-45 kr per dosa (cirka 2 kr per portion)

Nikotin – vad är det?

- Det beroendescapande ämnet i tobak & nikotinprodukter
- Hör till kemiska gruppen alkaloider som är kvävehaltiga, basiska växtämnen – och ofta mycket farliga gifter. (morfin & koffein)
- Nikotinet i tobaksväxter är giftigt för insekter och hjälper till att försvara växten mot insektsangrepp. Därför har läkemedlet även använts som insektsgift.



Skadeverkningar vitt snus

Nya produkter = mindre forskning!

- Skadorna kopplas till nikotinet & mängden
 - Starkt beroendeframkallande
 - Kan ge bestående förändringar i hjärnceller
 - Ökar mottagligheten för alkohol & andra droger
 - Försämrade kognitiva förmågor
 - Ökad kärlstyvhet (stroke, hjärtinfarkt)
 - Ökas risk för typ 2-diabetes
 - Komplikationer vid graviditet, fosterskador

Nikotinläkemedel då?



Det vita snusets intågande på marknaden

- Zonnic 2000 läkemedel för att sluta snusa
- Swedish Match lanserade Zyn 2016 – 3 mg /g nikotin. Idag 14 mg/g
- Står för största delen av den ökade snusförsäljningen
- Finns ett stort antal produkter på internet och finns i de flesta större matvarubutikerna
- Ny lagstiftning 1 aug 2022
- 2022 köptes Swedish Match upp av Philip Morris

Försäljning av dosor vitt snus i Sverige:

2018	→	13 miljoner
2019	→	60 miljoner
2021	→	77 miljoner
2022	→	140 miljoner

En ökning med **81 %** på ett år

-Cans rapport "den totala konsumtionen av cigaretter & snus i Sverige 2003-2022

CAN nationella skolundersökning 2023

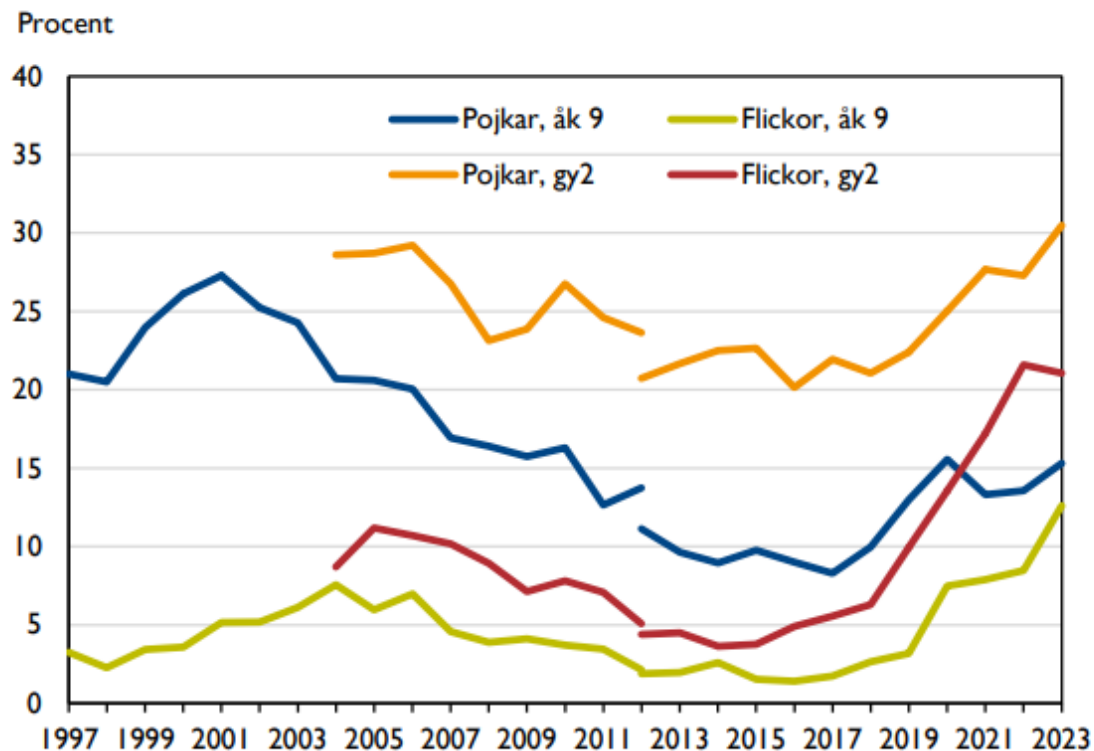
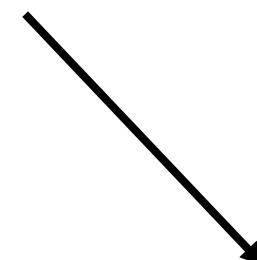
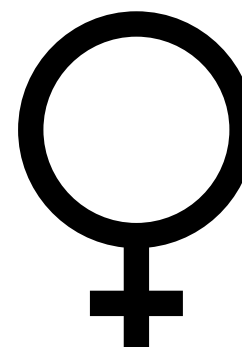


Diagram 7. Andelen elever som snusar (frekvent eller sporadiskt), efter kön och årskurs. 1997–2023.

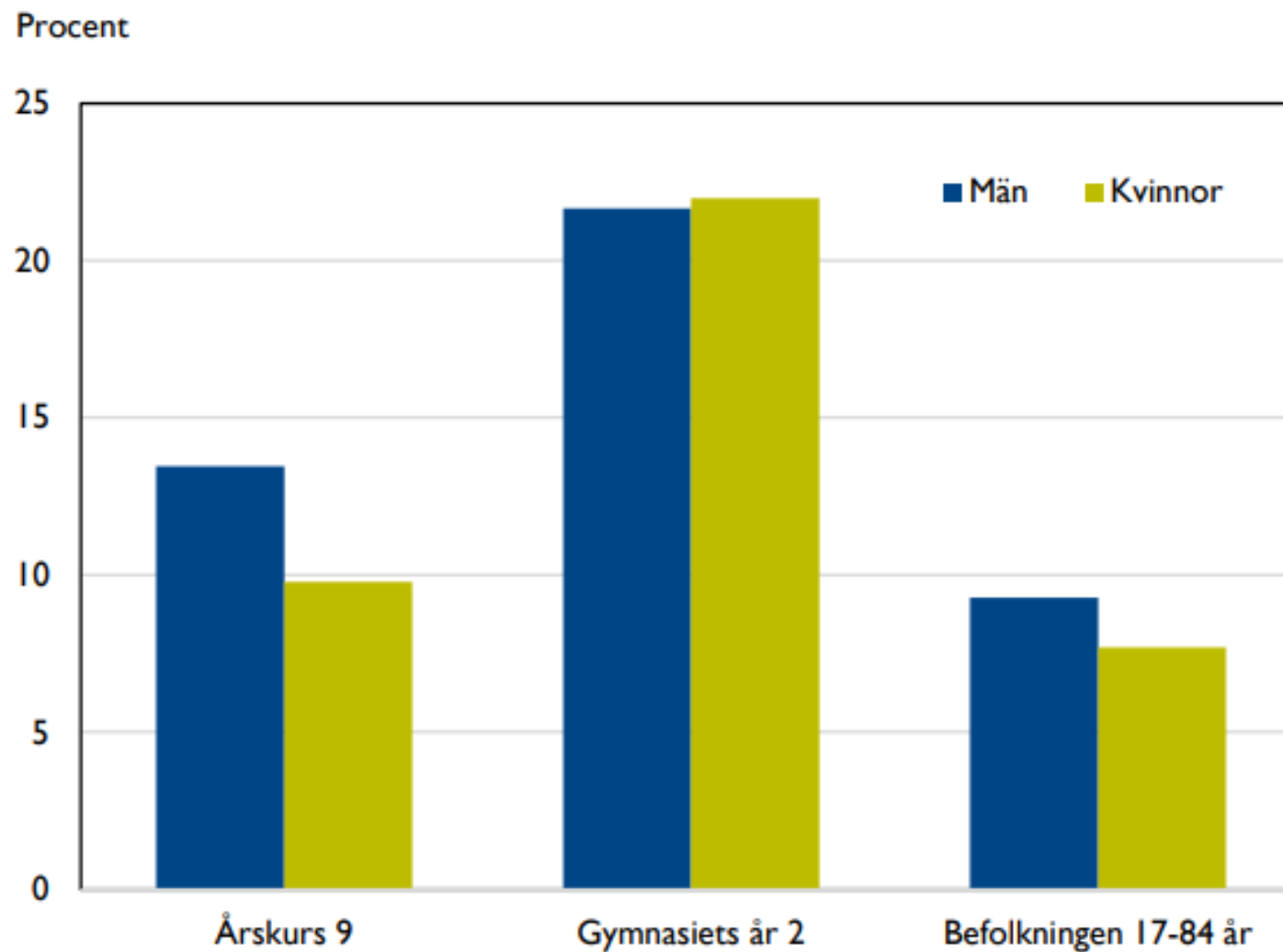
Andelen som provat vitt snus någon gång:

2021 klass 9	2023 Klass 9
18 %	28 %

2021 Åk.2	2023 Åk.2
34 %	44 %



Den största ökningen har man kunnat se hos unga tjejer



Figur 10. Andelen som använt vitt snus under de senaste 30 dagarna bland elever i årskurs 9, gymnasiets år 2 och befolkningen 17–84 år. 2022. (Tabellerna 12 och 14).

Vem vänder sig reklamen till?

”Klint Mix-Pack all white snus är den förstklassiga, helvita, tobaksfria nikotinportionen för den eleganta livsstilen som ger dig bekvämligheten med en fräsch nikotinboost, var du än är, när du vill. Utan någon av tobakens negativa effekter.

Välj helt enkelt från en av de färska smaker nedan som bäst matchar din smak, placera den under läppen och gå vidare med din dag.”



Historik – **Lagstiftning** (en skyddslag)

1993: Rökfria arbetsplatser och offentliga lokaler

1994: Reklamförbud, rökförbud på skolgårdar

1997: Åldersgräns för inköp av tobak

2003: Förbud mot indirekt reklam

2005: Rökfria serveringar

2010: Skärpta regler vid försäljning

2016: Varningsbilder på cig.paket

2019: Rökfria uteserveringar & ny tobakslag

2022: Lag om tobaksfria nikotinprodukter



Lagstiftning som reglerar produkterna

Lag (2018: 2088) om tobak och liknande produkter

- Cigaretter
- Snus
- Elektroniska cigaretter med påfyllnadsbehållare
- Örtprodukter för rökning

Lag (2022:1257) om tobaksfria nikotinprodukter

- Tobaksfri nikotinprodukt: en produkt utan tobak som innehåller nikotin för konsumtion

Lag (2022:1257) om tobaksfria nikotinprodukter (LTN)

- Produktanmälan
- Produktkrav
- Märkning
- Marknadsföring
- Rapporteringsskyldighet
- Produktkontroll
- Anmälan om försäljning
- Egenkontroll
- Ålderskrav

Hårdare regler för
nya nikotinprodukter



Måttfull marknadsföring

Särskild måttfullhet ska iakttas vid marknadsföring till konsumenter

Reklam- eller annan marknadsföringsåtgärd får inte vara påträngande, uppsökande eller uppmana till bruk av tobaksfria nikotinprodukter

Hänvisning till produktens smak får endast göras på ett sätt som kan motiveras av konsumentens behov av produktinformation

Marknadsföring får inte riktas särskilt till eller skildra personer yngre än 25 år

Hälsovarning ska finnas vid marknadsföring

Förbud gäller mot TV- och radioreklam

Förbud gäller mot sponsring av evenemang och verksamheter samt i radio och TV

Marknadsstörningsavgift får beslutas

[Konsumentverket – marknadsföring av tobaksfria nikotinprodukter](#)



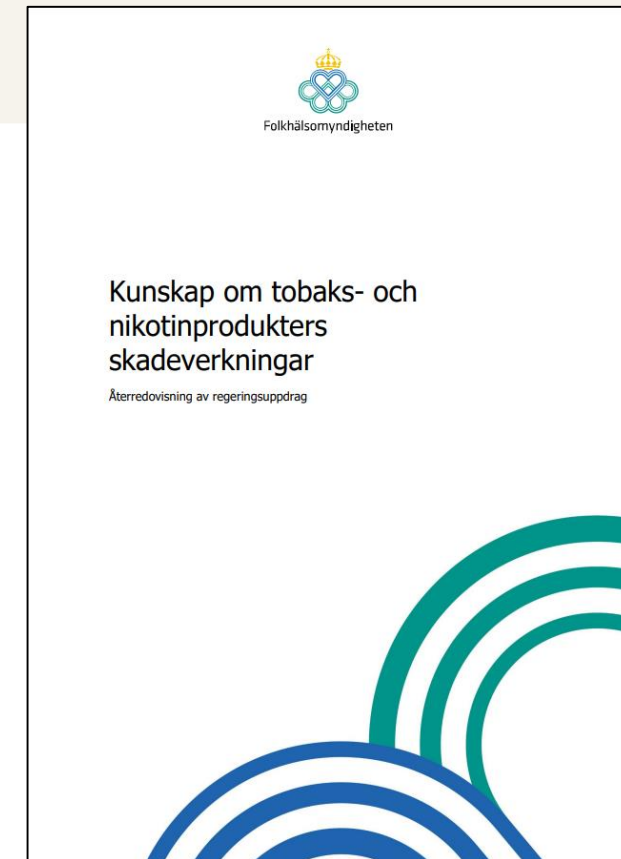
Utredningen ”En trygg uppväxt utan nikotin, alkohol och lustgas (SOU:2024:23)”.

Bland annat föreslås att det införs:

- En ny lag om lustgas som förbjuder försäljning av lustgas i berusningssyfte,
- Ändringar i serverings- och marknadsföringsregler samt förmedlings- och försäljningstjänster för alkoholdrycker,
- **En tobaks- och nikotinfri skoltid**
- **Förbud mot langning av tobaks- och nikotinprodukter till personer under 18 år, samt**
- **En reglering av högsta tillåtna nikotinhalt i snus och tobaksfria nikotinprodukter.**



Att fördjupa sig i..



- [Tobaksfria nikotinprodukter– En kunskapssammanställning om elektroniska cigaretter och nikotinsnus. Länsstyrelsen Västra Götaland och Göteborgs universitet](#)
- [Kunskap om tobaks- och nikotinprodukters skadeverkningar. Folkhälsomyndigheten](#)

Mer information

[ANDT på schemat – Metodmaterial för lärare i årskurs 6-9 \(drugsmart.com\)](#)

www.drugsmart.se (direkt till ungdomar)

www.lagarforallabarnsframtid.se

www.tobaksfakta.se

<https://nonsmoking.se/>



Mer information, filmer:

Om e-cigarett & vitt snus:

<https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/tobak-och-alkohol/tobak/rokning-och-snusning/filmer----e-cigg-och-vitt-snus/>

<https://www.slan.se/kategori/kunskapshojande-webbinarium/>

E-cigarett och hälsoeffekter:

https://www.youtube.com/watch?v=vpq_gBfyG7c&t=1s

Animerad film om vitt snus:

<https://www.youtube.com/watch?v=ItKz0hieTuM>

Nikotinets påverkan på hjärnan:

<https://www.youtube.com/watch?v=XD7I4My9AOY>

Tobak och ungdomar

Docent Louise Adermark

Institutionen för Neurovetenskap och fysiologi

Sahlgrenska Akademin

Göteborgs Universitet



[Webbinarium del 4 om tobaks- och nikotinanvändning bland barn och unga \(mediaflowpro.com\)](https://mediaflowpro.com)

Samtala med bordsgrannen

- Vad har du för erfarenhet av ungdomar och nikotin?
- Har du erfarenhet av ett givande samtal med ungdom gällande nikotinprodukter?
- Har du stött på utmaningar i samtal och nikotinprodukter med ungdomar?



TOBAK

ATT PRATA OM TOBAK MED UNGA

TOBAKSFÖREBYGGANDE ARBETE

- I första hand inriktat på att ungdomar ska förbli tobaksfria.
- Unga som trots det utvecklar ett tobaksbruk ska erbjudas hjälp att sluta.

Du som möter ungdomar i ditt dagliga arbete har en strålande möjlighet att dra ditt strå till stacken – i stort och smått!

MOTIVATION – VILJAN FINNS...

- Använd flera informationskanaler... sträva i samma riktning.
- Fakta som berör känslomässigt
 - fattigdom och barnarbete
 - miljöaspekter
 - fysisk/psykisk hälsa
 - ekonomi
 - reklam till barn/ungdomar
 - utseende

”När jag andades in giftet blev jag sjuk, kissade blod och blödde ur munnen och näsan. Jag skulle vilja jobba med vad som helst utom tobak. Kanske som läkare eller reporter”.

Pojke 13 år, tobaksplantagearbetare

HUR KAN DU BIDRA?

Retorik – utgå från omtanke!

- Ställ öppna frågor och visa intresse.
- Utgå från de tankar och funderingar som finns och erbjud fakta.
- Fånga upp det som kan stärka önskan och beredskap att sluta.
- Diskutera de skäl som finns.
- Ge information om hur man kan göra för att sluta.

INFORMERA I DIALOG

- Utforska: *Vad känner du till om rökning/snusning och ...?*
- Erbjud information: *Vill du att jag berättar lite mer om hur...?*
- Utforska: *Vad tänker du om detta?*

- Miljö
- Barnarbete
- Fysisk/psykisk hälsa
- Barnarbete
- Reklam riktat till barn
- Utseende

VAD BANKAR DITT HJÄRTA FÖR?



TACK FÖR MIG

Lina Engsbråten

Primärvårdens hälsoenhet

Tfn: 0470-592298

lina.engsbraten@kronoberg.se