

**SNUS** …innehåller över 2 000 olika ämnen som är skadliga för hälsan, varav minst 28 är cancerframkallande. En dödlig dos av nervgiftet nikotin är ca 0,05 g (2-3 [cigaretter](https://sv.wikipedia.org/wiki/Cigarett)) per kilo kroppsvikt. Den första kontakten med tobak är oftast inte alls positiv, snarare blir de flesta förgiftade och mår dåligt.

Statens folkhälsoinstitut drog 2005 slutsatsen att svenskt snus ökar risken för cancer. WHO:s cancerforskningsinstitut IARC har också bedömt att snus ökar risken för cancer. Samma slutsats drog en vetenskaplig kommittén inom EU 2008.

Sedan slutet av 1980-talet snusar ungefär var femte svensk man. Användningen av smaktillsatser har ökat kraftigt.

**Tobakskonventionen**

I maj 2003 antogs världens första folkhälsokonvention, FCTC - WHO:s ramkonvention om tobakskontroll. Sverige ratificerade konventionen 2005.

**Social och ekologisk hållbarhet**

Snus är en tobaksprodukt. Tobak odlas i stor utsträckning under slavliknande förhållanden med stor förekomst av barnarbetare under farliga arbetsförhållanden.

Snus är den vanligaste fulspolningen och belastar reningsverk, sjöar och vattendrag.

Snus har en normerande effekt som kan leda till att barn och unga eller andra börjar snusa.

**Beroende**

Nikotin är starkt beroendeframkallande. Nikotin påverkar nervändarnas receptorer så att dopamin, som är en bygga-om-hjärnan-molekyl, utsöndras. Nikotinet förändrar kommunikationen i hjärnan och påverkar hur tobaksanvändaren agerar och tänker på lång sikt. Nikotinet påverkar också känslor som ångest och oro. Inledningsvis mår man bättre av nikotin, men på sikt förstärks känslorna av ångest och oro.

• När man gav djur nikotin började alla djur dricka mer alkohol. Snusare har dubbelt så stor risk att bli alkoholberoende som icke-snusare.

**Avvänjning**

• En tredjedel av snusarna är också rökare. 75% av de manliga rökslutarna har klarat sitt rökstopp utan snus.

• Det finns inte vetenskapliga belägg för att snus skulle vara effektivare än etablerade metoder för rökavvänjning.

**Diagnos beroende**

 WHO rekommenderar att nikotinberoende föreligger om att tre eller fler av nedanstående kriterier är uppföljda:

**□** Ett slags tvång eller starkt sug efter tobak.

**□** Svårighet att hålla konsumtionen på en lägre nivå än normalt.

**□** Abstinensbesvär vid avbrott i tobaksbruk såsom irritation, tobakssug, hunger, koncentrationssvårigheter.

**□** Tolerans, ökad konsumtion över tiden.

**□** Åsidosättande av sociala och samhälleliga plikter på grund av tobaksbruk.

**□** Fortsatt tobaksbruk trots vetskap att det orsakat eller förvärrar sjukdom eller annan åkomma.

**□** I Sverige har tobaksberoende diagnosnumret 305B.

**Snusning ökar risken för**

* dödlig hjärtinfarkt
* permanenta och irreparabla munslemhinneförändringar med blottade tandhalsar
* diabetes typ 2, gäller för en konsumtion av minst 5 dosor/vecka
* Snusbruk förklarar 13% av alla fall av typ 2 diabetes bland snusare

**Indikationer finns även på att snusning ökar risken för**

* att utveckla en psykiatrisk diagnos.
* cancer i matstrupen, magsäcken och oral cancer
* oral cancer
* förhöjt blodtryck
* metabolt syndrom, en rubbning i ämnesomsättningen
* dödlighet vid cancerdiagnos
* idrottsskador i muskler, leder, ligament och senor samt stukningar och skelettskador
* alkoholberoende
* rökning hos ungdomar – inkörsport
* att dö tidigt efter hjärtinfarkt och stroke
* hjärtsvikt
* cancer i ändtarmen
* att dö efter cancer i prostatan

**Vid graviditet kan snusning öka risken för**

* havandeskapsförgiftning, förtida förlossning, fosterdöd, tillväxthämning/låg födelsevikt
* gom-, käk-, läppspalt
* störning av hjärtrytmens reglering hos barnet
* plötslig spädbarnsdöd