

## FRÅGOR OCH SVAR OM TOBAKSINDUSTRINS NYA PRODUKTER

### Informationsblad om nikotinprodukter och nikotinets hälsoeffekter

#### INTRODUKTION

De senaste åren har tobaksindustrin lanserat en lång rad nya produkter och varumärken som har blivit allt mer normaliserade samt populära bland ungdomar. Snusandet bland unga har nästintill fördubblats det senaste decenniet, och bruket av nya nikotinprodukter såsom e-cigarettor och vitt snus har ökat drastiskt. Enligt Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN) nationella skolundersökning 2021 har 35 procent av gymnasieeleverna använt e-cigarettor och 34 procent har använt vitt snus. Undersökningen visar också att en stor del av eleverna som har testat vitt snus aldrig hade använt tobak tidigare.

E-cigarettor och vitt snus marknadsförs ofta som "tobaksfria" - trots att de innehåller höga doser nikotin som framställs av tobak – och likt traditionellt snus marknadsförs de ofta som bättre alternativ till cigaretter samt effektiva hjälpmedel för att sluta röka. Men vad säger egentligen forskningen om dessa produkter och nikotinets påverkan på hälsan?

I detta infoblad tar A Non Smoking Generation stöd i oberoende forskning för att besvara vanliga frågor och missuppfattningar om nikotinprodukter samt dess hälsoeffekter, och för att syna tobaksindustrins vilseledande marknadsföring för att fånga fler – framför allt unga - konsument i beroende.



## FRÅGOR OCH SVAR

### Är tobaksfria nikotinprodukter mindre farliga?

Tobaksindustrin hävdar att nikotin kan användas på ett relativt säkert sätt och vill gärna framställa snus samt nya nikotinprodukter som bättre alternativ till cigaretter. Faktum är att i princip alla konsumtionsvaror som jämförs med cigaretter kan klassas som mindre farliga, men det betyder inte att de är ofarliga. Likt traditionella tobaksprodukter – cigaretter och snus – innehåller vitt snus, e-cigarettor och upphettade tobaksprodukter höga doser nikotin. Nikotin framställs av tobak, och nikotinets allvarliga hälsorisker är gemensamma för alla dessa produkter.

Experimentell forskning av Louise Adermark, docent i neurobiologi vid Göteborgs universitet, visar att nikotin inte enbart är starkt beroendeframkallande, utan kan även orsaka kvarstående förändringar i hjärnans nervceller och påverkar områden i hjärnan som styr beteende och känslor. Nikotin ökar dessutom hjärnans mottaglighet för alkohol och andra droger, vilket kan leda till att personer som använder nikotin blir mer benägna att också använda fler hälsoskadliga substanser.



personer som använder nikotin löper ökad risk att dö till följd av en hjärtinfarkt, då nikotin (enligt ännu opublicerade data) verkar försämra effekten av läkemedlet nitroglycerin som vanligtvis används för att vidga kärlen vid en akut hjärtinfarkt.

Många studier visar att nikotin också ökar risken för typ 2-diabetes och flertalet komplikationer vid en graviditet, såsom fosterskador. Det innebär således stora hälsovinster att avstå från alla produkter som innehåller nikotin – oavsett förpackning, marknadsföring eller smak.



Forskning har även visat att nikotinbruk är förknippat med försämrade kognitiva förmågor såsom minne, uppmärksamhet, koncentration, inlärning och impulskontroll, och kan öka risken för psykisk ohälsa.

Utöver nikotinets negativa effekter på hjärnan visar forskning av Magnus Lundbäck, hjärtläkare på Danderyds sjukhus och docent i kardiologi vid Karolinska institutet, att nikotin kan ge ökad kärlstyvhet - vilket är förknippat med ökad risk att drabbas av stroke och hjärtinfarkt. Det är alltså inte endast traditionella cigaretter som är skadliga för hjärta och kärl. Forskningen visar även att

### E-cigarettor utan nikotin innehåller väl bara smaksatt vattenånga?

Alla e-cigarettor, med eller utan nikotin, innebär risker för hälsan. Oavsett nikotinmängd tillsätts ofta olika smakämnen i e-vätskorna som kan skada luftvägarna vid inandning. Sådana smakämnen kan vara godkända som tillsatser i livsmedel - och därmed säkra att äta - men när vätskan hettas upp och förångas bildas nya föreningar och giftiga ämnen, såsom formaldehyd, acetaldehyd och akrolein, som kan orsaka cellskador i munhåla och lungor, samt öka risken för luftvägsinflammationer.





## E-cigarettor och snus, inklusive vitt snus, kan väl hjälpa rökare att sluta?

Traditionellt snus innehåller ofta 8-10 gånger mer nikotin än cigaretter, och vitt snus är inget undantag. Faktum är att vitt snus kan innehålla upp emot fyra gånger så höga nikotinhalter som traditionellt snus. Även e-cigarettor innehåller ofta höga doser nikotin. Trots det marknadsförs dessa produkter ofta som effektiva hjälpmedel för vuxna som vill sluta röka. Tobaksföretagens påståenden om att "snus räddar liv" och om att "vilja bidra till en rökfri värld" genom nya nikotinprodukter är dock inte baserade på vetenskapligt studerade effekter av deras produkter, utan är del av företagets försök att utöka deras kundbas och försäljning.

I kontrast till tobaksindustrins marknadsföring visar oberoende forskning att nya nikotinprodukter kan vara ett hinder för rökavvänjning på befolkningsnivå. OLIN-studierna, som bland annat drivs av Linnea Hedman, docent i epidemiologi och folkhälsovetenskap vid Umeå universitet, visar att e-cigarettor i stor utsträckning används av personer som redan röker vanliga cigaretter. Denna forskning indikerar att e-cigarettanvändning generellt inte hjälper personer att sluta röka, utan leder oftare till ett blandbruk där rökvanan bevaras eller kanske till och med förstärks. En annan upptäckt från samma

studier är att sådant blandbruk har ett starkare samband med luftvägssymtom jämfört med bruk av enbart en av produkterna. En rökare som börjar använda e-cigarettor i hopp om att minska hälsoskadorna från cigaretter kan då istället riskera att försämra sin hälsa.

Forskningen visar också att nya nikotinprodukter, såsom e-cigarettor, lockar tobaksfria barn och ungdomar att vilja testa. Linnea Hedmans studier visar att e-cigarettor tilltalar personer som inte har rökt tidigare och riskerar att bli en inkörsport till tobaksbruk bland unga. CAN:s nationella skolundersökning från 2021 visar att detta även gäller för vitt snus – som nu används av en stor andel ungdomar som aldrig har använt någon annan tobaksprodukt tidigare.



## Är nikotinläkemedel, som tuggummi och plåster, också skadliga för hälsan?

Allt nikotin medför hälsorisker, men det finns en viktig skillnad mellan nikotinläkemedel och tobaksindustrins produkter; syftet med läkemedel är att underlätta för tobaksbrukare att trappa ned istället för att fånga tobaksbrukare i ett starkare beroende. I grund och botten handlar det om produktkategoriernas olika nikotinmängd. I direkt kontrast till exempelvis snus, som har tagits fram för att maximera konsumentens beroende, innehåller nikotinläkemedel lägre doser av nikotin för att hjälpa användaren att hantera abstinensbesvär i takt med att beroendet avtar successivt. Att lyckas bli helt tobaksfri innebär sedan snabbt stora hälsoförbättringar.

Behöver du eller någon i din närhet stöd för att sluta med tobak? Utöver nikotinläkemedel finns professionell hjälp hos närmaste vårdcentral och [Sluta-Röka-Linjen](#).

## KÄLLOR

Adermark, L., Danielsson, K. (2018). *Elektroniska cigaretter: En kunskapssammanställning om användning, attityder, och potentiella hälsoeffekter*. Hämtad från: <http://www.tobaksfakta.se/wp-content/uploads/2018/05/e-cigaretter-en-kunskapssammanst%C3%A4llning-180424.pdf>

Antoniewicz, L. (2018). *Effects of cigarettes, e-cigarettes and Swedish snus on vascular function*. Hämtad från: <https://openarchive.ki.se/xmlui/handle/10616/46371>

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. (2021). *CAN:s nationella skolundersökning 2021*. Hämtad från: <https://www.can.se/app/uploads/2021/12/can-rapport-205-cans-nationella-skolundersokning-2021.pdf>

Hedman, L. Backman, H. Stridsman, Lundbäck, M. Andersson, M. Rönmark, E. (2020). *Predictors of electronic cigarette use among Swedish teenagers: a populationbased cohort study*. Hämtad från: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/10/12/e040683.full.pdf>

Hedman, L. Backman, H. Stridsman, C. Bosson, J. A. Lundbäck, M. Lindberg, A. Rönmark, E. Ekerljung, L. (2018). *Association of Electronic Cigarette Use With Smoking Habits, Demographic Factors, and Respiratory Symptoms*. Hämtad från: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2688346>

**Vill du ha mer information eller stödja A Non Smoking Generations viktiga arbete?**

Bli månadsgivare på [nonsmoking.se](https://nonsmoking.se) eller Swisha valfritt belopp till 123 90 1979 5.

Kontakt: [info@nonsmoking.se](mailto:info@nonsmoking.se).

