



Kunskapsunderlag till #tobaksfriutmanings digitala föreläsning för årskurs 3

Just nu ökar användningen lavinartat av det så kallade "tobaksfria" vita snuset samt e-cigarett (vejp) bland ungdomar. I Kalmar län har högstadiееlevens användning av vitt snus ökat med 100 procent på bara två år. Motsvarande siffra för e-cigarett är 94 procent. I CAN:s nationella skolundersökning 2024 uppgav 39 procent i gymnasiet att de använt någon tobaks- eller nikotinprodukt under den senaste månaden. Vi har nu en helt ny generation nikotiner bland våra barn och unga. Faktum är att 96 procent av alla tobaksbrukare började innan 18 års ålder, enligt en novusundersökning från 2023.

E-cigarett (elektriska cigaretter)/vejp

E-cigarett innehåller inte tobak utan istället innehåller de en vätska med kemiska ämnen, smakämnen och oftast höga doser nikotin - som kommer från tobaksplantan. När man tar ett bloss kommer det ånga i stället för rök. Ångan innehåller giftiga och cancerframkallande ämnen.

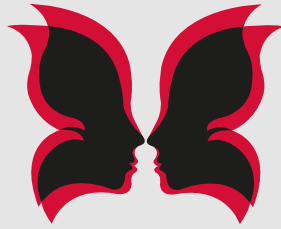
E-cigarett marknadsförs ofta som ett mindre skadligt alternativ till traditionell cigarrettrökning och som en metod för att sluta röka. Samtidigt visar forskning att e-cigaretten är en inkörsport till tobaksrökning för unga, med tanke på de ofta höga nikotinhalterna de innehåller. Dessutom saknas tillförlitlig forskning som visar att den verkligen hjälper rökare att bli rökfria på lång sikt då användning av e-cigarett ofta leder till ett växelbruk av traditionella cigaretter och e-cigarett.

Smaksättningen av e-cigarett lockar barn och ungdomar till att använda dem i tron att det bara är vattenånga och smak i dessa produkter. I själva verket består de av höga mängder nikotin som är starkt beroendeframkallande och innebär flera farliga hälsoeffekter.



Källor och mer information

- >> [5 saker som vuxna behöver veta om e-cigarett](#)
- >> [E-cigarettanvändning och hälsoeffekter i befolkningen - föreläsning av Linnea Hedman, docent i epidemiologi och folkhälsovetenskap](#)
- >> [CAN:s nationella skolundersökning 2024](#)
- >> [Novusundersökning 2023:1 När ska barns hälsa prioriteras?](#)



Det vita så kallade tobaksfria snuset

Det vita snuset har genomgått olika processer där man rensat bort de bruna blodresterna och ersatt dem med ljusa växtfibrer – därför kan det marknadsföras som "tobaksfritt" och undgå tobakslagen. Men att kalla det tobaksfritt är helt fel eftersom det krävdes ändå en tobaksplanta från början och nikotinet som är kvar kommer också från tobaksplantan. Så när man köper vitt snus bidrar man fortfarande till alla de negativa konsekvenser som tobaksodling bidrar till t.ex. regnskogsskövling, barnarbete samt förgiftning av vatten och odlingsmark. Tobaksodling strider mot FN:s samtliga 17 hållbarhetsmål.



Det vita snuset smaksätts också med fräscha goda smaker såsom colanappar, "Twisted berry", "Blueberry mint", "Mint fusion", vilket ger intrycket att de är ofarliga vilket får allt fler ungdomar att testa det. Risken är dock att de fastnar i ett livslångt beroende eftersom dessa produkter ofta innehåller upp till fyra gånger mer nikotin än traditionella cigaretter och det bruna snuset vilket gör det ännu mer beroendeframkallande och svårare att sluta med det.

Ungdomarna har lärt sig att tobak är skadligt, men samhället har glömt bort att prata om nikotinetns farliga hälsoeffekter. Nikotin är ett gift med kraftig påverkan på kroppen och ungdomens hjärna är extra känslig. Nikotinet skadar framförallt hjärnan och ökar t.ex. risken för inlärnings- och koncentrationssvårigheter, psykisk ohälsa, hjärt-kärlsjukdomar samt för hjärnans mottaglighet för alkohol och andra droger. Ju yngre man är när man börjar utsättas för nikotinetns skadliga effekter desto större blir skadorna på framförallt hjärnan.

Vad vet du om nikotin och nikotinetns negativa hälsoeffekter egentligen?

Källor och mer information

- >> [Nikotin - därför är det farligare än du tror](#)
- >> [Kort film om hur nikotinet bygger om hjärnan av Louise Adermark, docent i neurobiologi](#)
- >> [Informationsblad om de nya nikotin- och tobaksprodukterna](#)