

Kunskapsunderlag till Tobaksfri duos digitala föreläsning årskurs 9

Senaste siffrorna kring Kalmar läns högstadieselevers nikotin- och tobaksanvändning slog alla rekord. Vitt snus ökade med 100 procent och e-cigarettor med 96 procent, på bara två år. Nu har dessa produkterna för första gången gått om det bruna snuset och cigaretterna, ett skifte som bara skett på två år.

Siffrorna visar att tobaksindustrins metoder tyvärr har lyckats. Vitt snus och e-cigarettor har kunnat undgå tobakslagen och marknadsföras på sociala medier av influencers till ett värde av miljoner, med snygga förpackningar och fräscha godissmaker. Det lockar barnen eftersom produkterna verkar harmlösa. Det barnen (samt vi vuxna) ofta inte vet är att dessa produkter ofta innehåller 3-4 gånger mer nikotin än det bruna snuset och cigaretter, vilket gör att de luras in i ett starkt och helt meningslöst nikotinberoende, som kan bli livslångt eller snarare som kan förkorta livet då dessa produkter är allt annat än harmlösa.



Nikotinet - farligare än du tror

Nikotin är ett nervgift med kraftig påverkan på kroppen. Det är lika beroendeframkallande som kokain och heroin. Vitt snus och e-cigarettor innehåller oftast mycket högre doser nikotin än brunt snus och traditionella cigaretter vilket gör det svårare att sluta. Det råder stor okunskap kring dessa produkter och nikotinet's allvarliga hälsoeffekter på kroppen. De flesta vet att tobak är skadligt, men samhället har glömt bort att prata om nikotinet's farliga hälsoeffekter, vilka är många.

Det har de senaste åren bedrivits mycket forskning på nikotinet's effekter på kroppen. På sid 2 listar vi några:

Källor och mer information

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

Forskning om nikotin

(gäller både e-cigarettor och vitt snus som innehåller höga doser nikotin)

- Nikotin skadar framförallt hjärnan och ungdomars hjärnor är extra känsliga. Ju yngre man är när man börjar utsättas för nikotinets skadliga effekter desto större blir skadorna.
- Nikotin ökar t.ex. risken för inlärnings- och koncentrationssvårigheter, psykisk ohälsa, samt hjärnans mottaglighet för alkohol och andra droger.
- Forskning av Louise Adermark visar att den unga hjärnan byggs om av nikotinbruk: Fler receptorer för nikotin utvecklas i belöningsystemet, vilket påverkar måendet negativt och driver behovet av att fylla på med nikotin för att slippa abstinens. Detta gör det svårt att sluta när man väl blivit beroende.
- Nikotin ökar risken för hjärt-och kärlsjukdom och ökad risk att dö i hjärtinfarkt, vilket beror på att nitroglycerin som man ger i det akuta skedet inte fungerar lika bra hos en snusare som hos en icke snusare. Det beror på att nikotinet är kärlsammandragande och gör kärlen styvare.
- Barn som använder nikotin använder oftare alkohol och narkotika. Det innebär att nikotinanvändning kan vara en riskfaktor för andra beteenden som kan bli destruktiva för individen och kostsamma för samhället.
- Nikotin ökar risken för diabetes typ 2 som är en av våra vanligaste folksjukdomar
- Nikotin ökar risken för missfall, havandeskapsförgiftning, för tidig födsel, fosterdöd, missbildningen gomsplatt, reducerad födelsevikt och andningsstörningar hos det nyfödda barnet (som kan leda till plötslig spädbarnsdöd), på samma sätt som om kvinnan röker. Nikotin minskar även fertiliteten.

Forskning om e-cigarettor

Det har också forskats mycket på e-cigarettors hälsoeffekter de senaste åren, med fokus på hjärta, lungor och kärl.

- Pågående svensk forskning visar att e-cigarettor orsakar luftvägsobstruktion, inflammation, förhöjd puls, högre blodtryck och styvare blodkärl, d.v.s. samma hälsoproblem som vanliga cigarettor. Cellfunktionen försämras och risken för DNA-skador ökar.
- Flera studier visar att e-cigarettor har samma skadliga effekt som rökning.
- E-cigarettanvändning är vanligast bland befintliga rökare.

Källor och mer information

- >> [Faktablad om nikotinets skadliga effekter på människan](#)
- >> [Nikotin – Senaste forskningen om det livsfarliga giftet](#)
- >> [Filmer – så påverkas koppen av vitt snus och e-cigg - 1177](#)
- >> [Forskning om e-cigarettor - Hjärt-Lungfonden](#)

Förklaring av harm reduction

Harm reduction, eller skademinskning, är ett begrepp som används i tobaksdebatten. Företrädare för tobaksindustrin hävdar att rökare för att kunna sluta ska erbjudas alternativa rökfria nikotinprodukter. Dessa marknadsförs som mindre hälsoskadliga – "harm reduction" – än traditionella cigaretter, men utformning och smaksättning riskerar att leda till ett livslångt nikotinberoende hos nya generationer.

Begreppet harm reduction myntades i USA på 1980-talet i samband med debatter om snus. Metoden har därefter används framgångsrikt i behandling av narkomaner. Tunga missbrukare, som ofta lever under stor social misär och i kriminalitet, erbjuds ersättningssubstanser som de får utskrivna på behandlingsklinik och tar under kontroll av utbildad personal. Att ge en ersättningssubstans som är mindre skadlig kallas för harm reduction. Syftet i missbrukarvården är att hjälpa människor att ta sig ur sitt missbruk för att kunna leva ett värdigt liv. När det gäller tobak och nikotinberoende ser situationen annorlunda ut. Man kan ha ett fungerande liv även om man röker, men däremot innebär rökning en stor risk för ohälsa och förtida död. Det finns evidensbaserade metoder för att hjälpa rökare att sluta, framför allt tobaksskatter, lagstiftning, och rökavvänjning med eller utan läkemedel. Nu minskar användningen av dessa evidensbaserade metoder, i takt med att användningen av vitt snus och e-cigaretter ökar.

Tobaksindustrins budskap till beslutsfattare är att nya nikotinprodukter, som e-cigaretter och vitt snus, fungerar som rökavvänjning. Men utvecklingen visar i stället att de nya produkterna sprider sig bland barn och unga som aldrig tänkt börja röka eller brukat tobak tidigare. Eller att befintliga rökare lägger till användning av e-cigaretter, vilket leder till ännu större hälsorisker. Till exempel visar Folkhälsomyndighetens senaste studie om skolbarns hälsovanor att användandet av snus bland 15-åriga flickor ökade från 7 procent år 2017/2018 till 27 procent 2023. Denna negativa utveckling visar att skademinskning (harm reduction) inte ska användas som en populationsbaserad strategi inom det tobaks- och nikotinförebyggande arbetet, eftersom statistiken med all tydlighet visar att det inte fungerar. Alla nikotin- och tobaksprodukter är skadliga på olika sätt! Att prata om grader av skadlighet är svårt, det beror på vem man frågar. Vilken sjukdom vill man helst undvika? Lungcancer eller diabetes typ 2? Kroniskt obstruktiv lungsjukdom eller hjärtinfarkt? Vilken lungsjukdom vill jag ha? Kol som jag kan få av rökning, eller Evali som jag kan få av e-cigaretter? Hur resonerar du kring harm reduction?

Källor och mer information

>> [Tobaksfakta Statement mars 2024](#)

>> [Snusforskare avråder från harm reduction](#)