

PÅSTÅENDEN
OCH FAKTA

Snus och elektroniska cigaretter

Finlands ASH rf

INFORMATION OM SNUS OCH ELEKTRONISKA CIGARETTER

Snus och elektroniska cigaretter, eller e-cigaretter, har hittat sin plats i vardagen hos människor som använder tobaksprodukter. Många tror att användningen av dem är mindre skadlig än traditionell rökning och produkterna används ibland även som hjälpmedel vid rökavvänjning eller när man vill röka mindre.

ETT CENTRALT PÅSTÅENDE I MARKNADSFÖRINGEN

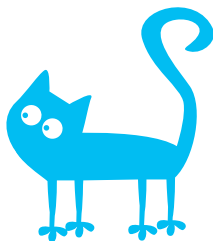
för dessa produkter är principen för skadereduktion, så kallad harm reduction. Här framhåller man i första hand att produkterna är mindre skadliga än rökning och att de följsjukdomar som tobak orsakar uteblir. Detta är dock en felaktig utgångspunkt: en ny tobaks- eller nikotinprodukt måste granskas utifrån de skador som just denna produkt orsakar. Det finns till exempel inte tillräckliga vetenskapliga bevis på att e-cigaretten är säker eller har effekt när man vill sluta röka.

I DENNA BROSCHYR HAR VI SAMLAT allmänna påståenden om snus och e-cigaretter samt motargument till dem. Idén är att broschyren ska vara ett hjälpmedel för yrkesmänniskor som i sitt praktiska arbete verkar för tobaksfrihet. Broschyren kan de använda i samband med diskussioner om snus och e-cigaretter.

Finlands ASH rf



Snus



Snus är en tobaksbaserad, beroendeframkallande produkt. Snus tillverkas genom att mala tobaken till fint pulver som fuktas med saltlösning och natriumkarbonat. Nikotinet i snuset som placeras under läppen upptas av blodcirkulationen via munnens slemhinnor och snuset håller nikotinhalten på en hög nivå i användarens blod under en lång tid.

SNUS DOSERAS som lössnus eller portionssnus. En portionspåse snus innehåller cirka 3–8 mg nikotin.

Det finns många olika snusliknande rökfria tobaksprodukter på marknaden och användningen av dessa varierar från land till land. Den vanligaste snusprodukten i Finland är svenskt, fuktigt snus.

VAD INNEHÅLLER SNUS?

Vid sidan av mald tobak innehåller snus många olika ämnen. I Finland används i huvudsak svenskt, fuktigt snus. I det har man hittat 2 500 olika kemiska föreningar och utöver dessa innehåller snus bland annat tungmetaller samt rester av växt- och skadedjursgifter. Gifterna i snuset kommer från tobaksplantan och giftiga medel som används i odlingen. Internationella cancerforskningsinstitutet IARC som lyder under världshälsoorganisationen WHO har i sina undersökningar identifierat 28 cancerframkallande ämnen i snus, till exempel nitrosaminer, polycykliska kolväten, aldehyder, tungmetaller och det radioaktiva ämnet polonium 210.

För att dölja den fadda tobakssmaken tillsätts aromatiska ämnen och smakämnen till snuset, vilket gör snuset behagligare och mer lockande.



ENERGISNUS

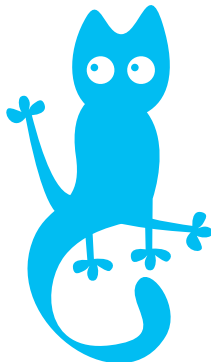
Den senaste snusprodukten är energisnus, som påminner om vanligt snus men innehåller inte tobak. Energisnus innehåller koffein och andra stimulerande ämnen, men inget nikotin och därför får det säljas i dagligvaruaffärerna.

Även om energisnuset marknadsförs som ett hjälpmedel för den som vill sluta röka, är särskilt barn intresserade av det. Samtidigt som de använder produkten lär de sig hur vanligt snus används. Att en sådan produkt har lanserats på marknaden avslöjar ett hårt marknadsföringsarbete för att hålla snusprodukterna i medborgarnas medvetande.

NIKOTINFRITT SNUS

Förutom energisnus säljs också nikotinfritt snus med olika smaker i detaljhandeln och på bensinstationer. Dessa kan innehålla olika örter, men inte tobaksväxt eller nikotin. Enligt tobakslagen är dessa produkter motsvarigheter till tobak och tobaksimitationer och därför är det förbjudet att göra reklam eller vidta andra säljfrämjande åtgärder för dem.

För försäljningen av nikotinfritt snus finns ingen åldersgräns, men vissa enskilda försäljningsställen har beslutat att sälja produkten endast till personer som har fyllt 18 år.



VAD SÄGER TOBAKSLAGEN OM SNUS?

Snus får inte importeras, säljas eller överlåtas på annat sätt. Importförbudet gäller även anskaffning och mottagande av snus per post eller på annat motsvarande sätt från länder utanför Finland. En privatperson får dock som resgods föra in högst 30 dosor snus för personligt bruk. En dosa får innehålla högst 50 gram tobak. Snus får alltså inte importeras för en annan persons användning, oavsett om mottagaren betalar för snuset eller inte.

I samband med att Sverige gick med i EU fick landet ett specialtillstånd för att sälja snus i det egna landet. Undantaget för snusförsäljningen beviljades på det villkor att snus inte släpps ut på marknaden i de andra medlemsländerna. Således står all snusförsäljning (även via internet) från Sverige till andra medlemsstater i strid med lagstiftningen.

PÅSTÅENDE 1: Snus är inte lika skadligt som cigaretter

FAKTA: Påståendet är delvis sant, eftersom den som snusar inte utsätts för röken, kolmonoxid eller de andra hälsoskadliga ämnena och förbränningsprodukterna som finns i en brinnande cigarett. Ur folkhälsoperspektivet är påståendet vilseledande, eftersom snus förknippas med otvivelaktiga och allvarliga hälsorisker. Hälsoriskerna som förknippas med snus ska inte sättas i förhållande till de risker som förknippas med rökning, utan till total tobaksfrihet.

Att jämföra snus och cigaretter är inte ändamålsenligt heller eftersom de två produkterna orsakar helt olika slags hälsoskador som har olika uppkomstmekanismer. Snus är klart hälsoskadligt även om det inte orsakar de sjukdomar i andningsorganen som rökning orsakar.

PÅSTÅENDE 2: Det är tryggt att snusa

FAKTA: Nikotinet har en kraftig effekt på kroppen hos den som snusar: det höjer blodtrycket och pulsen under en kort tid, vilket belastar hjärtat. Liksom många andra tobaksprodukter ökar snuset risken för kranskärllsjukdom, hjärtinfarkt och hjärtsvikt. I flera undersökningar har man upptäckt att snus ökar risken för dödliga cirkulationsstörningar i hjärnan och hjärninfarkt.

Hos snusare har man upptäckt cancer speciellt i munnen, näsan och svalget, men även risken för matstrups- och magsäckscancer samt cancer i bukspottkörteln ökar.

Gravida kvinnor som snusar löper en förhöjd risk för komplikationer under graviditeten. Bland de gravida har man upptäckt havandeskapsförgiftning, för tidig förlossning och att barnet som föds är litet till storleken. Effekterna speglas också på eventuella andningssvårigheter hos nyfödda.

Det finns inga långvariga uppföljningsundersökningar om vilka effekter snusande har då debuten sker tidigt.

PÅSTÅENDE 3: Snus passar för idrottare eftersom det inte påverkar lungorna och syreupptagningsförmågan

FAKTA: Många idrottare och tränare känner inte till snusets skadliga verkningar. Faktum är att snus försämrar musklernas prestationsförmåga. Nikotinet i snuset drar samman blodkärlen och minskar blodflödet till musklerna, vilket ökar risker för idrottsskador och saktar ned återhämtningen efter idrottsutövandet.

Nikotin minskar muskelkraften och -massan eftersom musklernas upptagning av syre och näringsämnen blir sämre. Av samma anledning kan snus även ge erektionsproblem.

Många idrottsföreningar har förbjudit snus i samband med tävlingar och strävar efter att förändra felaktiga uppfattningar om snus bland idrottare och tränare.

PÅSTÅENDE 4: Snus orsakar inte skador munnen

FAKTA: Långvarigt snusande syns i form av sämre munhälsa och irritation på munnens slemhinnor. Snus orsakar lokala skador på slemhinnorna, snuslesioner. De känns igen på att slemhinnan blir tjockare samt som gråaktiga och skrynkliga förändringar på slemhinnan. Irritationen på tandköttet och slemhinnorna samt små förändringar kan uppstå redan vid kortvarigare användning.

Snus gör att bindvävnaden som fäster tänderna blir lösare och att tandköttet dras tillbaka permanent. Snus orsakar gula tänder och ökar uppkomsten av hål i tänderna. Snuset kan också innehålla sandkorn som härstammar från marken där tobaksplantan växte och som tillsammans med saltavlagringarna sliter på tänderna och skadar tandemaljen.

PÅSTÅENDE 5: Snus är inte beroendeframkallande

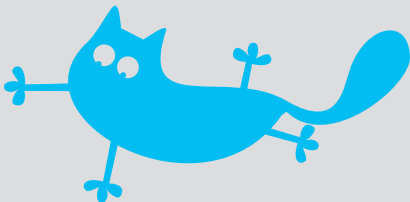
FAKTA: Liksom alla andra tobaksprodukter innehåller snus nikotin som är beroendeframkallande. Den som snusar kan få märkbart högre engångsdoser nikotin i sig än en rökare och dessutom under en längre tid, eftersom snuset hålls i munnen en lång tid.

Snusets höga pH-värde ökar och påskyndar nikotinupptagningen eftersom nikotinet transporteras till hjärnans nikotinreceptorer snabbare än från cigaretter.

PÅSTÅENDE 6: Snus hjälper att röka mindre eller sluta röka helt

FAKTA: Att snus skulle vara ett effektivt hjälpmedel när man vill röka mindre eller sluta röka har inte bevisats i tillräcklig omfattning. Snarare är det så att den stora nikotinmängden i snus ökar användarens nikotinberoende. Nikotinersättningsprodukter är trygga och bevisat fungerande metoder när man vill sluta röka.

Enligt en norsk undersökning fortsatte de som slutat röka att använda snus, medan de som använde sig av medicinska hjälpmedel lättare blev helt nikotinfria.



PÅSTÅENDE 7: Att svenska män röker så lite kan förklaras med snus

FAKTA: Svenska män har aldrig rökt så mycket som finska män. Männen i Finland lärde sig att röka tack vare tobaksransonen som hörde till provianten under kriget. Efter kriget, år 1949, rökte nästan 80 procent av de finska männen.

Av de nordiska länderna har rökning under de senaste åren minskat mest i Finland. Snuset har inte haft någon betydelse för den minskade rökningen. År 2013 rökte 19 procent av de vuxna männen (15–64-åringarna) dagligen. Andelen män som snusade dagligen var tre procent och vuxna mäns snus användning har varken blivit avsevärt vanligare eller ovanligare under flera år.

På grund av snusande är 40 procent av svenska män tobaksanvändare.

PÅSTÅENDE 8: Snus marknadsförs endast till män, kvinnor är inte intresserade

FAKTA: Det är sant att dagligt snusande bland kvinnor är sällsynt. Flickors experimenterande med snus har dock ökat något under de senaste åren. Enligt undersökning om hälsovanor bland unga snusare två procent av flickorna i åldern 16–18 år. En dryg tiondel av 16-åriga flickor och mer än 16 procent av flickor som fyllt 18 år har provat snus.

Snustillverkarna utvecklar snusdosor som lockar flickor och portionssnus i mindre storlekar som passar för flickor.

PÅSTÅENDE 9: Fri snusförsäljning skulle minska sjukdomar som orsakas av rökning när rökarna skulle övergå till att snusa

FAKTA: I Sverige har mäns rökning minskat samtidigt som snus användningen har ökat i motsvarande grad. Samtidigt har rökningen minskat även bland kvinnor, men hos dem har snusandet inte ökat lika mycket som hos män. Det är också vanligt att man både röker och snusar.

I Norge är det oftast ungdomar som snusar – norska kvinnor snusar till och med mer än svenska flickor. Snus har alltså inte alls minskat rökningen, utan snus används vid sidan av cigaretter. Ett särdrag för Finland är att snus är populärast bland minderåriga pojkar och pojkar som precis fyllt 18 år, medan snus användningen är ett marginellt fenomen bland den vuxna befolkningen. En fri snusförsäljning skulle öka snus användningen bland ungdomar ytterligare.

Snusande och rökning är alltså kulturbundet. Om snusförsäljningen skulle tillåtas inom EU, kan vi inte med säkerhet veta att det skulle minska rökningen och användningen av tobaksprodukter. För folkhälsan är det nyttigast att förebygga att man börjar använda tobaksprodukter och att så många som möjligt av dem som försöker sluta lyckas blir tobaksfria.

E-cigaretten

E-cigaretten var ursprungligen en kinesisk uppfinning som i slutet av 2000-talets första årtionde kom ut på marknaden. E-cigaretten är en batteridriven apparat som påminner om en vanlig cigarett och som vanligtvis består av ett batteri, en förångare och en vätskekapsel eller patron. En del av produkterna är avsedda för engångsbruk och kasseras efter att de förbrukats.

Tobaksflagorna och kryddorna som finns i vanliga cigaretter har i e-cigaretter ersatts med vätska. Sedermera har det lanserats många olika apparater som fungerar enligt samma princip.

E-cigaretten används på ett liknande sätt som en vanlig cigarett: vätskan i kapseln hettas så att den förångas och ångan andas in genom att suga på e-cigaretten. I vissa modeller finns en LED-lampa på änden som ska likna cigarettglöden.

VAD INNEHÅLLER E-CIGARETTER?

I e-cigaretter används antingen nikotinfria eller nikotinhaltiga vätskeampuller. Vätskan innehåller propylenglykol eller glycerol, vatten och smakämnen. Vätskan som förångas kan dessutom innehålla ett flertal olika beståndsdelar som man än så länge har dålig kännedom om. Vätskan kan vara smaksatt med smakämnen såsom vanilj, kaffe, äpple eller mentol. Vätske kvaliteten varierar mycket och ofta är förpackningspåskriften på apparaten och dess tillhörande delar bristfälliga. Vätskans beståndsdelar har inte nödvändigtvis specificerats och angetts till konsumenten.



VAD SÄGER TOBAKSLAGEN OCH LÄKEMEDELSLAGEN OM E-CIGARETTEN?

I Finland är det tillåtet att sälja e-cigarettapparater, men förbjudet att sälja nikotinhaltig vätska. Vätskan i e-cigarett tolkas i tobakslagen som en motsvarighet till tobak som man inte får göra reklam för. Den nikotinhaltiga vätskan omfattas av läkemedelslagen, oavsett hur hög nikotinhalt är. Enligt Fimea (Säkerhets- och utvecklingscentret för läkemedelsområdet) är ett e-cigarettpreparat som innehåller mer än 0,42 gram nikotin per portion eller mer än 10 mg nikotin i en engångsdos ett receptbelagt läkemedel. Preparat med lägre halter än detta är egenvårdsläkemedel. Med engångsdos avses en patron.

Det är förbjudet att utan recept beställa ett preparat vars användning kräver läkemedelsförskrivning från EES-området. Från EES-länderna får man dock för eget bruk föra in i Finland nikotinvätska med lägre nikotinhalt än i de produkter som klassas som receptbelagda läkemedel.

För produkter som klassas som receptbelagda läkemedel måste man ha ett försäljningstillstånd för läkemedel. I Finland får nikotinvätska som klassats som läkemedel inte säljas, eftersom dess säkerhet och effekt vid tobaksavvänjning som krävs för ett försäljningstillstånd inte har bevisats.

Tillverkningen av och säkerheten för nikotinfria produkter, såsom de vätskor som används i e-cigarett, övervakas inte och det finns stora variationer i deras sammansättning.

PÅSTÅENDE 1: E-cigarett är ett ofarligare alternativ än rökning

FAKTA: Långvarig användning av e-cigarett och användningens hälsoeffekter har ännu inte belagts i tillräckligt hög grad i undersökningar och deras säkerhet har inte kunnat bevisas i undersökningar. E-cigarett bör inte jämföras med produkter som finns på marknaden, utan de ska ses som en ny produkt på marknaden.

När man använder e-cigarett uppstår inte tjära, kolmonoxid och andra giftiga förbränningsprodukter, och detta får användarna av e-cigarett att tro att de inte utsätter sig för de sjukdomar som kopplas till rökning, såsom lungcancer, kroniskt obstruktiv lungsjukdom eller hjärt- och kärlsjukdomar. Detta har inte kunnat uteslutas i undersökningar och än så länge är det användarnas önsketänkande.

Vi har inte tillräckligt mycket information om vilken effekt beståndsdelarna i de vätskor som används i e-cigarett har på människans hälsa. Även om beståndsdelarna skulle vara desamma som i till exempel livsmedel och klassificerade som trygga, är konsumtionen av dem i förångat tillstånd och inandningen av dem inte nödvändigtvis det.

När vätskan hettas upp och förångas kan det bildas hälsoskadliga ämnen, såsom cancerframkallande nitrosaminer och dietylenglykol som även används som kylvätska i bilar. Propylenglykolen som finns i vätskan irriterar strupen vid inandning.



PÅSTÅENDE 2: E-cigarettapparaten är trygg

FAKTA: Detta har inte kunnat bevisas. Däremot har man i undersökningar upptäckt såväl konstruktionsfel i apparater som bristfällig produktinformation. Delarna i en e-cigarettapparat kan vara hälsofarliga. Patronen som innehåller nikotin kan läcka, vilket kan leda till att miljön, barn och husdjur skadas om de utsätts för den nikotinhaltiga vätskan.

Också den säkra kasseringen av produktens olika delar måste utvecklas: när de kastas tillsammans med hushållsavfallet kan de vara farliga för miljön och människor. Ur produktsäkerhetens synvinkel är det en brist att tillverkningen, kvalitetskontrollen och försäljningen av e-cigarettor inte regleras tillräckligt.

PÅSTÅENDE 3: E-cigarettor är ofarliga för utomstående

FAKTA: E-cigarettor som innehåller nikotin kan orsaka risk för nikotinförgiftning. Om till exempel ett barn som väger 30 kg dricker innehållet i en 24 mg nikotinpatron, orsakar detta sannolikt en dödlig nikotinförgiftning.

Nikotin är farligt vid hudkontakt särskilt för barn, unga, gravida kvinnor och ammande mödrar, personer med hjärtbesvär och äldre.

Det finns inga vetenskapliga bevis på att ångan som sprids i luften när man använder e-cigarettor är ofarlig. Nikotinet i utandningsluften utsätter utomstående för nikotin.

PÅSTÅENDE 4: E-cigarettor kan hjälpa rökare att röka mindre eller sluta röka helt

FAKTA: De flesta undersökningarna om e-cigarettor lider av metodologiska brister och baserar sig på användarnas uppfattningar om hur och varför de använder e-cigarettor. Undersökningar pekar på att de som använder e-cigarettor inte blir av med sitt nikotinberoende. I stället för att få i sig nikotin genom att röka tillfredsställer de sitt nikotinbehov med e-cigarettvätska som innehåller nikotin. I de experiment som krävs till exempel för att påvisa effekten av ett läkemedel eller en behandling, har man tills vidare inte kunnat se att e-cigarettorna skulle vara nyttiga vid rökavvänjning.

Hälsovårdsmyndigheterna ställer sig negativt till e-cigarettor som rökavvänjningsmetod, eftersom man inte känner tillräckligt väl till produktens alla skadliga effekter – liksom inte heller dess säkerhet eller fördelar. Man vet inte heller säkert hur mycket nikotin en engångsdos innehåller och därför är det svårt att gradvis minska doseringen när man vill sluta.

Så länge det råder osäkerhet i ämnet kan användningen av e-cigarettor inte rekommenderas när man vill röka mindre eller sluta röka. I rökavvänjningen bör man använda trygga, övervakade och effektiva nikotinersättningsprodukter eller läkemedelsbehandling enligt rekommendationen God medicinsk praxis.

Världshälsoorganisationen WHO har uppmanat tillverkarna att upphöra med sina påståenden om e-cigarettens terapeutiska effekter. WHO rekommenderar inte användning av e-cigarett som hjälpmedel vid rökavvänjning trots sådana påståenden i marknadsföringen.

PÅSTÅENDE 5: E-cigarett är inte beroendeframkallande

FAKTA: Nikotin är ett starkt beroendeframkallande ämne som snabbt skapar ett behov hos användaren. Den som använder nikotinhaltiga vätskor i e-cigarett utsätter sig själv för nikotinberoende. En rökare som går över till e-cigarett behandlar alltså inte sitt nikotinberoende utan överför det till en annan produkt.

En oro hos forskargruppen vid världshälsoorganisationen WHO är att man andas in nikotinet i lungorna när man använder e-cigarett, vilket kan ge en starkare toxikologisk och fysiologisk effekt och beroendeeffekt.

PÅSTÅENDE 6: E-cigarett kan användas var som helst

FAKTA: Forskargruppen vid världshälsoorganisationen WHO anser bestämt att användningen av e-cigarett inte bör tillåtas i utrymmen som ska vara rökfria miljöer. Användningen av dem kan enligt forskargruppen tillåtas först när det finns tillräckligt med forskningsbelägg om att e-cigarettorna inte sprider skadliga ämnen i omgivningen.

Arbetshälsoinstitutet och Institutet för hälsa och välfärd uppmanar till att jämställa användningen av e-cigarett med rökning på arbetsplatser. Rökförbud på arbetsplatsen gäller därmed enligt Arbetshälsoinstitutet även användningen av e-cigarett.

Intresseorganisationen för turism- och restaurangbranschen, MaRa, har rekommenderat att restauranger upprättar riktlinjer om användningen av e-cigarett för enskilda verksamhetsställen.

Taxiförbundets styrelse har beslutat att användningen av e-cigarett inte bör tillåtas i taxibilar.

Syftet med rökförbuden är att förebygga rökning bland ungdomar, skydda befolkningen mot tobaksröken och stödja rökare i rökavvänjningen. E-cigarett däremot uppmuntrar inte till att sluta röka, eftersom rökaren kan upprätthålla sitt nikotinberoende och fortsätta att använda en nikotinprodukt i lokaler där rökning är förbjuden.



KÄLLOR:

Wickholm S., Lahtinen A., Ainamo A., Rautalahti M.
Nuuskan terveyshaitat. Duodecim 2012.128:1089–96.

Tobaksfakta. Snuset inte något harmlöst alternativ.
13. Juli 2011.

Fimea. Fimea har specificerat sin ståndpunkt i
klassificeringen av e-cigaretter. [http://www.fimea.fi/
ajankohtaista/ajankohtaista_uutissivu/1/0/fimea_
tarkentanut_kantaansa_sahkosavukkeiden_luokittelussa](http://www.fimea.fi/ajankohtaista/ajankohtaista_uutissivu/1/0/fimea_tarkentanut_kantaansa_sahkosavukkeiden_luokittelussa)

THL. Tobak. [http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/
tietopaketit/tupakointi_ja_tupakoinnin_lopettaminen](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/tupakointi_ja_tupakoinnin_lopettaminen)

WHO Study Group on Tobacco Product Regulation. Report
on the Scientific Basis on Tobacco Product Regulation.
WHO Technical Report Series. 955. WHO 2009.

WHO: Questions and answers on electronic cigarettes or
electronic nicotine delivery systems (ENDS). Statement
9. July 2013. www.who.int/tobacco

Beställningar: www.hengitysliitto.fi/Julkaisut