



FORTE:

Forskningsrådet för
hälsa, arbetsliv och välfärd

Forskning i korthet **TOBAKSFRIA NIKOTINPRODUKTER - ANVÄNDNING OCH RISKER**

Användningen av e-cigarettor och vitt snus har ökat kraftigt bland unga → De innehåller ofta höga halter nikotin som påverkar hjärnan och är starkt beroendeframkallande → Unga blir lättare beroende och produkternas smaksättningar gör risken ännu större → Ytterligare strategier behövs för att minska rekrytering och bruk bland framför allt unga

Innehåll

Sammanfattning	2
Inledning	3
Hälsorisker kopplade till tobaksfria nikotinprodukter	4
Användning av tobaks- och nikotinprodukter i Sverige	4
Uppfattningar om de nya nikotinprodukterna	6
Insatser för att begränsa nikotinanvändning	6
Slutsatser och kunskapsbehov	7

Titel:

Tobaksfria nikotinprodukter
– användning och risker

Författare:

Rosaria Galanti, professor emerita
i epidemiologi vid Karolinska institutet

Louise Adermark, docent i neurobiologi
vid Göteborgs universitet

Alma Larsdotter Zwegberg, doktorand
i folkhälsoepidemiologi vid Karolinska
institutet

Agneta Fröjdman, länssamordnande
skolsköterska i Västmanland

Vetenskaplig granskare:

Arja Rimpelä, professor emerita i folkhälsa
vid Tampere universitet

ISSN 2001-4287

Foto Shutterstock

Tryck Taberg Media Group,
Stockholm november 2025

Layout Granath

Ladda ner den här publikationen,
inklusive referenslista, från:
www.forte.se/flk-tobaksfria

Sammanfattning

Användningen av e-cigarett, vitt snus och andra nikotinprodukter som inte innehåller tobak ökar kraftigt i Sverige. Ökningen är särskilt stor bland unga. Var sjätte elev i årskurs nio använder e-cigarett och lika många vitt snus. Den andelen har tredubblats respektive fördubblats sedan 2021. De nya produkterna har det senaste decenniet bidragit till att den totala användningen av olika nikotinprodukter både med och utan tobak ökar igen efter att under en längre tid ha minskat.

Den övergripande kunskapen om tobaksfria produkter är fortfarande begränsad. Till exempel vilka faktorer som påverkar användning, liksom vilka hälsorisker de kan innebära på lång sikt. Det är dock känt att flera av dessa produkter har mycket högt nikotinnehåll, och att nikotin har negativa effekter på kroppen på kort sikt och är starkt beroende-framkallande. Tobaksfria nikotinprodukter innehåller även en rad andra ämnen som kan innebära nya typer av risker. Några riskområden som identifierats är lunghälsa, hjärt-kärlhälsa och vid graviditet.

Även om alla hälsoeffekter inte är kända är den ökade användningen problematisk, speciellt bland unga. Förebyggande insatser är viktiga för att begränsa att fler börjar använda e-cigarett och vitt snus, liksom för att hjälpa dem som redan är användare att minska eller helt sluta. En utmaning för det förebyggande arbetet är dock att människor uppfattar att produkterna har låg risk för hälsan. Tidigare erfarenheter från tobaksprevention kan tillämpas även för tobaksfria nikotinprodukter, med metoder som att begränsa tillgången och marknadsföringen av produkterna. Sådana insatser är extra viktiga att rikta mot ungas användning.

Enligt lagstiftningen ska marknadsföringen vara måttfull och den får inte vara riktad till ungdomar under 25 år. Produkternas smak och utseende är trots det ofta tilltalande för unga konsumenter. Det förekommer ofta informell marknadsföring via sociala medier, något som spelar stor roll i unga personers beslut att börja använda nya nikotinprodukter. Dessutom finns det brister i ålderskontrollen av unga som köper e-cigarett och vitt snus.

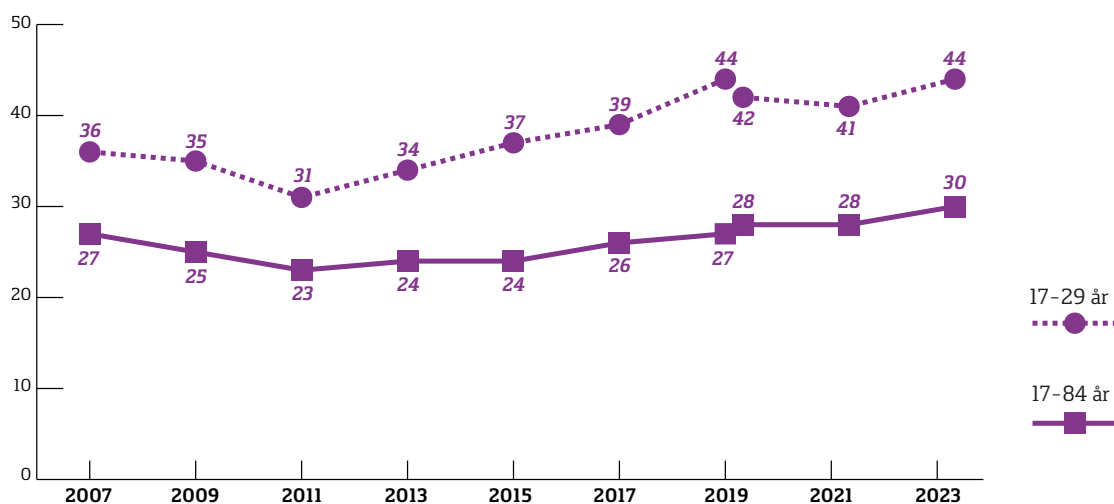
Policyåtgärder kring dessa produkter behöver utvecklas och förbättras, framför allt för att begränsa vilka strategier för att rekrytera nya konsumenter som ska vara tillåtna. Mer forskning som syftar till att öka kunskaperna om hälsorisker med dessa produkter är avgörande för framtida förebyggande insatser och riskkommunikation.

Inledning

Nikotinprodukter som inte innehåller torkad tobaksplanta är relativt ny företeelse. Vitt snus, även kallat nikotinsnus, introducerades under varumärket ZYN i USA 2014, och i Sverige började produkten säljas 2016. E-cigarett introducerades på marknaden cirka tio år tidigare. Eftersom e-cigarett och vitt snus är relativt nya produkter finns det ännu begränsad kunskap om vilka som använder dem, hur de använder produkterna och vilka hälsorisker de kan medföra.

Befintliga undersökningar visar dock att användningen av dessa produkter har ökat, framför allt bland unga i Sverige (1). Det har bidragit till att den totala användningen av olika nikotinprodukter både med och utan tobak ökar igen, se figur 1 (2). Därmed bryts en tidigare långsiktig trend med minskande nikotinberoende, som varit en följd av att allt färre använder traditionella tobaksprodukter.

Figur 1. Andel i befolkningen som använt någon nikotinprodukt senaste 30 dagarna 2007-2023 (procent)



Källa CAN:s Monitormätningar (år 2019 justerades viktningen av svar vilket påverkade redovisningen något)

Nikotinprodukter som e-cigarett och vitt snus kallas ofta tobaksfria nikotinprodukter eftersom de inte innehåller delar av tobaksplantan. Det nikotin som återfinns i produkterna är dock generellt utvunnet ur tobaksplantor eftersom det är billigare än syntetiskt framställt nikotin. Nikotinet tillsätts separat vilket gör att nikotinhalten i de nya produkterna varierar kraftigt. Många populära varianter innehåller högre halter än motsvarande tobaksprodukter (se tabell).

Med tanke på det vi vet om nikotinetts hälsoeffekter och att många användare är unga är utvecklingen oroande. Samtidigt finns ett tydligt behov av mer forskning och kunskap om de nya nikotinprodukterna (3). Den här skriften sammanfattar det nuvarande kunskapsläget.

Definitioner och fakta om olika nikotinprodukter

Produkt	Synonymer	Nikotinhalt	Nikotin som tas upp	Användning
E-cigarett består av ett batteri (värmare) och en patron fylld med en vätska (e-juice) som förångas.	Vejp (efter engelskans vapor för ånga), e-cigs, elektroniska cigaretter	Högsta tillåtna nikotinhalt i engångsvejs är 20 mg/ml. Med påfyllnadsvätska kan användaren själv reglera nikotinhalten. Det finns även varianter utan nikotin.	1,2-1,3 mg efter 15 bloss (7)	Inhalering av ånga från en upphettad vätska
Cigarett		Nikotin per cigarett 10-13 mg (5)	Cirka 1 mg per cigarett (6)	Inhalering av rök (förbränning av tobak)
Vitt snus innehåller nikotin på en bas av cellulosa ihop med smaker och sötningsmedel.	Nikotinsnus, nikotin-påsar, tobaksfritt snus	Nikotin per portion i svenska produkter varierar mellan 2,3 och 19 mg (4). Det finns även varianter utan nikotin.	Cirka hälften av tillgängligt nikotin, exempelvis 4 mg om halten är 8 mg (8)	Placeras under överläppen eller andra ställen i munnen, som traditionellt snus.
Tobakssnus	Brunt snus	Nikotin per portion cirka 8 mg (4)	Cirka 2,4 mg (8)	Samma som vitt snus

Hälsorisker kopplade till tobaksfria nikotinprodukter

Begreppet tobaksfritt kan ge ett intryck av att dessa nya nikotinprodukter innebär en mindre risk jämfört med traditionella tobaksprodukter. Men den som använder dem kan få i sig höga halter nikotin, och produkterna innehåller ofta många olika smakämnen och tillsatser som i sin tur kan innebära nya risker.

Studier om långsiktiga hälsoeffekter av e-cigarett och vitt snus saknas i dag. Det är dock väl känt att nikotin är ett kraftigt beroendeframkallande ämne, och att hjärt-kärlsystemet påverkas. Nikotinbruk under graviditeten har också en negativ påverkan på fostret. Utöver nikotin har flera giftiga ämnen upptäckts i e-cigarettångan (9–11) och smaktillsatserna kan därmed påverka lungorna och utgöra en ytterligare risk för ohälsa. De ämnen som finns i e-cigarett ska vara godkända för förtäring, med det saknas långtidsstudier om ämnens effekter vid inandning. Flera forskningsstudier har visat att vissa ämnen kan orsaka inflammation och skada kroppens celler (12–17).

Beroende: Nikotin är kraftigt beroendeframkallande, och många som provar blir regelbundna användare, oavsett produkt. Unga utvecklar dessutom lättare ett beroende (18). Till skillnad från rökta tobak finns ingen reglering som förbjuder tillsatser i tobaksfria produkter som kan öka nikotinuptaget eller dämpar effekten av nikotinet. Tillsatser kan därmed göra produkterna mer attraktiva, särskilt för ovana individer. Framför allt kan smaksättningarna förstärka den positiva upplevelsen och ytterligare öka risken att fastna i ett beroende (19). Studier visar att smakerna påverkar vejpingsbeteende och gör att användare blir mindre uppmärksamma på hälsovarningar (20, 21). Man har även sett att ungdomar som använder e-cigarett med smaker som frukt och godis i större utsträckning fortfarande använder e-cigarett sex månader senare, jämfört med de som använder produkter utan smaksättning eller med smaker som tobak eller mentol (22). Det finns därmed en risk att dessa smaksatta produkter kan vara ännu mer beroendeframkallande än traditionella tobaksprodukter. Om tobaksfria produkter används för rökavvänjning är det vanligt att fastna i ett långvarigt nikotinbruk (23).

Psykisk ohälsa: Det är vanligare med psykisk ohälsa bland rökare och e-cigarettanvändare än bland icke-rökare (24–28). Detta bör vårdpersonal vara medvetna om när man pratar med patienter som använder nikotinprodukter (29). Studier på djur har visat att nikotin kan påverka hjärnan på ett långsiktigt sätt, men kopplingen kan bero på andra mekanismer. Till exempel att sårbara individer använder nikotin som en form av självmedicinering, eller att psykisk ohälsa ökar risken för att bli nikotinberoende (24, 25). Ytterligare studier som följer individer över tid krävs för att bättre förstå sambandet.

Hjärta och kärl: När man vejpar eller använder vitt snus ökar blodtrycket och hjärtfrekvensen. Nikotinet som sprids i blodet påverkar också blodkärlens celler, minskar cirkulationen och ökar blodets förmåga att koagulera (30, 31). Dessa egenskaper kan i sin tur öka risken för att en blodpropp bildas. Studier visar att e-cigarettanvändare har en ökad risk att drabbas av hjärtinfarkt (32–34), och att de som använder både vanliga

cigarett och e-cigarett har förhöjd risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom vid lägre ålder (35, 36). Det finns i dagsläget inga studier utförda på vitt snus, men traditionell snusanvändning har visats ge stelare kärl, vilket skulle kunna öka risken för att avlida till följd av stroke eller hjärtinfarkt (37–39).

Graviditet: All form av nikotinanvändning avråds under graviditet. E-cigarettanvändning under graviditet kan öka risken för tillväxthämning och låg födelsevikt (40–42), och nikotin tros påverka utvecklingen av bland annat fostrets hjärna och lungor (43). I dagsläget finns inga studier om vitt snus, men traditionellt snus har visats ge en ökad risk för låg födelsevikt och för tidig födsel (44–46). Även risken för orala missbildningar så som gomspalt, andningsbesvär och fosterdöd ökar vid användning av traditionellt snus under graviditeten (45, 47–49).

Andningsvägar: E-cigarettanvändare har en högre risk att utveckla luftvägssjukdomar så som astma (50–52), och sambandet är starkare bland de som använder e-cigarett frekvent jämfört med de som rapporterar sporadisk användning (53, 54). Inandning av ånga från e-cigarett påverkar också lufttrören och kan orsaka inflammation, oavsett om e-juicen innehåller nikotin eller inte (55–57).

Munhälsa: Både e-cigarett och vitt snus kan försämra munhälsan på olika sätt. Förutom att ge skador på munnens celler och missfärgning av tänderna, kan bakteriefloran i munnen rubbas och salivutsöndringen minska, vilket kan ge en sämre andedräkt (58–64).

Risk för nikotinförgiftning: Med påfyllningsbara e-cigarett finns möjlighet att själv bestämma nikotinhalten, och i vitt snus är halten för närvarande inte reglerad alls. En hög exponering av nikotin kan leda till förgiftning (65–67), och flera skolor har rapporterat att elever blivit sjuka efter att ha använt starkt vitt snus eller e-cigarett. Symtom på nikotinförgiftning kan vara hjärtklappning, blekhet, darrningar, slöhet, illamående, kräkning och förvirring (68, 69). Vanligtvis försvinner symtommen inom 24 timmar, men fall med dödlig utgång finns beskrivna (66, 70–78).

Sammantaget är den ökade användningen oroande sett till befintlig kunskap om hur nikotin påverkar kroppen och möjliga effekter av andra ämnen i de tobaksfria produkterna. Att ökningen framför allt sker bland unga gör utvecklingen än mer problematisk bland annat eftersom de lättare blir beroende.

Användning av tobaks- och nikotinprodukter i Sverige

E-cigarett ökar mest bland tonåringar och unga vuxna
Data från Folkhälsomyndigheten 2024 (79) visar att fyra procent av befolkningen använder e-cigarett dagligen eller då och då. Det är en fyrdubbling sedan 2020. Unga vuxna (16–29 år) står för både högst andel brukare och den största ökningen. I denna grupp är tio procent e-cigarettanvändare, en femfaldig ökning sedan 2020 (79). Försäljningssiffror pekar åt samma håll, där

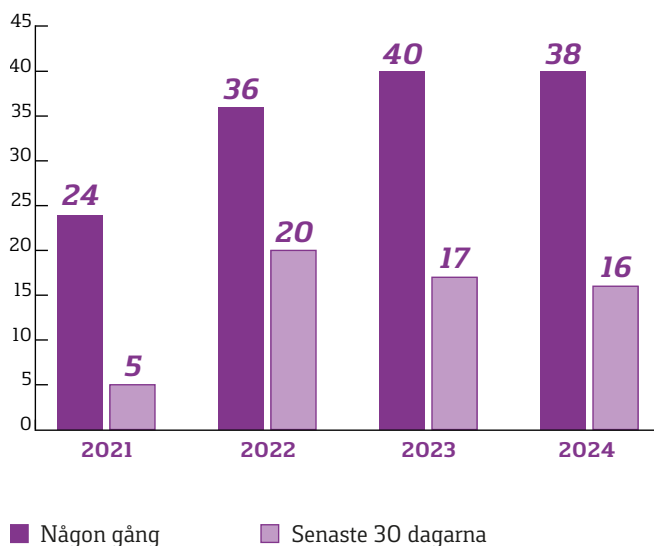
exempelvis försäljningen av patroner med e-juice till e-cigarettor ökade med 350 procent mellan 2021 och 2022 (80).

En årlig skolenkät (1) som genomförs i grundskolans årskurs nio och i gymnasiet årskurs två, visar att:

- Cirka 38 procent av elever i årskurs nio och 56 procent av elever i gymnasiet någon gång har provat e-cigarettor, vilket innebär en påtaglig ökning från 2021 (figur 2a).
- Andelen mer regelbundna e-cigarettanvändare i årskurs nio har ökat trefald mellan 2021 och 2024, även om tendensen till ökning har avstannat (figur 2a).

Ökningen i befolkningen har varit större bland kvinnor än män (79), och mer uttalad bland tonårstjejer än tonårskillar (1).

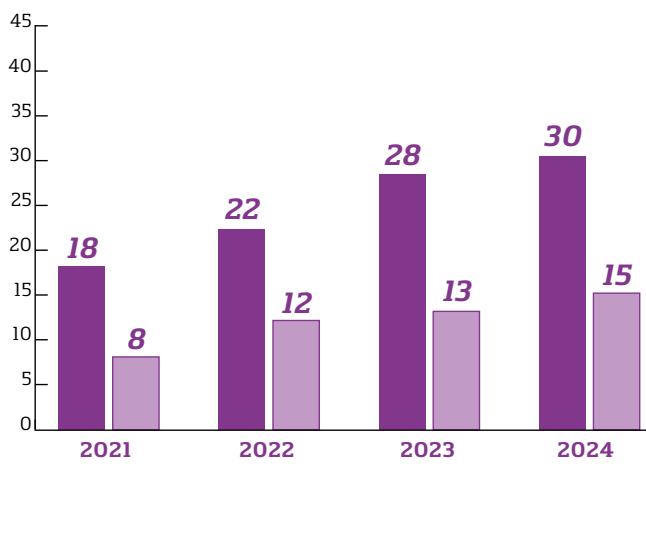
Figur 2a. Användning av e-cigarettor bland elever i årskurs 9, 2021-2024 (procent)



Vitt snus vanligaste snussorten bland unga

Drygt åtta procent av den vuxna befolkningen använder vitt snus, varav drygt hälften använder det dagligen (81). Användningen är mest utbredd bland unga vuxna, där 20 procent använder det dagligen eller ibland. Mellan 2022 och 2024 har det skett en tydlig ökning bland vuxna i alla åldersgrupper, framför allt vad gäller dagligt bruk. Bland tonåringar har bruket av vitt snus också ökat stadigt mellan 2021 och 2024, både vad gäller att ha provat och att ha ett mer återkommande bruk (Figur 2b). Det är i dag den vanligaste sorten av snus som används av unga (1).

Figur 2b. Användning av vitt snus bland elever i årskurs 9, 2021-2024 (procent)



Källa CAN:s skolundersökning 2024, Rapport 230. År 2024 redovisades 30-dagarsbruk samlat för vitt snus och tobakssnus, redovisningen i rapporten är en skattning för vitt snus.

Jämförelse med traditionella tobaksprodukter

Daglig rökning bland vuxna har minskat kontinuerligt under de senaste 30 åren och var rekordlåg 2024 med en förekomst på fem procent (81). Rökning är vanligare bland individer med lägre socioekonomisk status och med endast grundskoleutbildning (81). Det är samma mönster som finns för användning av e-cigarettor.

Andelen vuxna som använder tobakssnus dagligen har varit stabil på 11–12 procent under de senaste tio åren (81). Att snusa

tobakssnus är vanligare bland män än bland kvinnor, bland personer under 45 år än bland äldre, och bland personer med lägre utbildning. Vitt snus används däremot lika mycket av män som kvinnor, liksom i alla socio-ekonomiska grupper och till och med mer av unga från socioekonomiskt privilegierade områden (82).

Uppfattningar om de nya nikotinprodukterna

En viktig del i att bedöma vad ökat bruk av vitt snus och e-cigarett innebär och hur det kan bemötas är hur människor ser på riskerna med produkterna, liksom motiven både för att använda och avstå från dem. Det finns dock få svenska vetenskapliga studier om det.

Anledningar till att börja använda produkterna

En intervjustudie bland unga svenska kvinnor (83) visar att tre huvudfaktorer påverkar beslutet att börja använda vitt snus. Den första är hur tilltalande och innovativ produkten uppfattas samt vilken image den bidrar till att skapa, som att den exempelvis känns fräsch eller som ett hälsosamt alternativ till traditionell tobak. Internationella studier slår fast att även e-cigarett ofta marknadsförs med positiva budskap som exempelvis handlar om framgång, hälsa och njutning (84). E-cigarett framställs som del av en attraktiv livsstil genom att beskrivas som futuristiska, innovativa och stiliga (85). Marknadsföringen tilltalar också unga människor med färgstarka förpackningar och lockande smaker som mint, frukt eller godis (86).

Den andra faktorn som påverkar användningen handlar om benägenheten att experimentera, som förknippas både med egna personlighetsdrag såväl som med en önskan att tillhöra en viss social grupp. Den tredje faktorn handlar om vad kvinnorna upplever hindrar dem från att börja använda vitt snus, exempelvis oro för hälsoeffekter, sin ekonomi och tillgång till produkterna. De anledningar som anges för att fortsätta använda produkterna är smaken och nikotinkicken (87). Svenska ungdomar betonar i en annan studie hög tillgänglighet och låga priser som incitament att använda exempelvis vitt snus, som kan kosta mindre än traditionellt snus (88).

Hur värderar man riskerna?

Intervjuundersökningar visar att unga personer anser att de nya nikotinprodukterna är mindre farliga för hälsan i jämförelse med traditionella tobaksprodukter (88, 89) och att de har mer acceptabla hälsorisker. Marknadsföringen av vitt snus betonar ofta att produkterna är tobaksfria (90), vilket kan ge intrycket att de inte är hälsofarliga (91). En studie baserad på en internationell digital enkät, där 151 svenskar deltog, visar att svenskar i högre utsträckning än svarande från andra länder rankar riskerna med vitt snus som betydligt lägre än riskerna med tobaksprodukter (92). Många unga i Sverige uppger dock att de är osäkra på vilka risker vitt snus kan medföra (88).

Socialt inflytande och sociala normer

Ett flertal undersökningar visar att sociala medier och influencers spelar en stor roll för unga personers beslut att börja använda nya nikotinprodukter (83, 93). Många unga tycks ha kommit i kontakt med marknadsföring av nikotinprodukter via sociala medier (94) och även kortvarig exponering kan påverka deras beslut att börja använda produkterna (93). Internationella studier indikerar också att marknadsföring via sociala medier, särskilt av livsstilsinfluencers, är vanlig. Det gör att reklam för e-cigarett och vitt snus når ut brett till en ung publik, inklusive till dem som inte aktivt söker efter sådant innehåll (95).

Ett vanligt marknadsföringsbudskap är att produkterna kan användas var som helst, gör sociala situationer enklare, finns i olika smaker och fungerar som ett alternativ till cigaretter (90). Familj och vänner har också ett betydande inflytande på individens attityder till och användning av nya nikotinprodukter (87, 93).

Sammantaget finns det alltså en utbredd uppfattning om att de tobaksfria produkterna är relativt riskfria, vilket kan bidra till att användningen ökar kraftigt. Utformningen och marknadsföringen av produkterna riktas dessutom till unga. Med tanke på de negativa hälsoeffekter som är kända, och att produkterna gör att många unga blir beroende av nikotin, finns det behov av effektiv reglering och förebyggande arbete.

Insatser för att begränsa nikotinanvändning

Lagar och regleringar i Sverige och EU

Före januari 2023 var tobaksfria nikotinprodukter som nikotinsnus inte reglerade på något särskilt sätt i Sverige. Tobaksfria nikotinprodukter, definierade som produkter med nikotin men utan tobakspantans växtdelar regleras i dag i Lag (2022:1257) om tobaksfria nikotinprodukter. Sedan tidigare omfattas e-cigarett och nikotinhaltiga påfyllningsvätskor av EU:s tobaksdirektiv 2014/40/EU och Lag (2018:2088) om tobak och liknande produkter.

Båda lagarna innehåller bestämmelser om marknadsföring, märkning och försäljning (96, 97). E-cigarett får endast marknadsföras i specialiserade butiker (96). För vitt snus är marknadsföring mer

tillåten, men måste vara måttfull och inte riktad till barn eller unga under 25 år (97).

Försäljningsreglerna gäller såväl fysiska butiker som webbplatser och kräver att återförsäljaren säkerställer att köparen är minst 18 år (96, 97). Lagarnas olika delar följs upp av olika myndigheter, exempelvis ansvarar Folkhälsomyndigheten för tillsyn avseende hälsovarningar på förpackningar, Länsstyrelsen samt Polismyndigheten för ålderskontroller och Konsumentverket för marknadsföring online (96, 97).

Enligt data som Folkhälsomyndigheten sammanställt brister dock ålderskontrollen kring tobaksfria produkter (98). Bland minderåriga unga uppger till exempel 40 procent att de själva köper produkterna de använder. Även de relativt få stickprovskontroller som kommuner gör bland alla tusentals försäljningsställen visar att det går att köpa de här produkterna även om du inte är 18 år. Dessutom finns det brister i rutinerna för ålderskontroll vid e-handel.

Utveckling av förebyggande arbete

Världshälsoorganisationen, WHO, har en ramverksdeklaration om tobakskontroll som trädde i kraft 2003 (99). Deklarationen listar flera åtgärder som syftar till att antingen begränsa efterfrågan (exempelvis pris och reglering av marknadsföring) eller tillgången till tobak (exempelvis förbud mot försäljning till minderåriga). Flera av dessa åtgärder kan, och har, tillämpats även för de nya nikotinprodukterna. Det gäller framför allt e-cigarett som har varit tillgängliga på marknaden en längre

tid. I amerikansk forskning har höjda åldersgränser för att köpa tobaks- eller nikotinprodukter samt en begränsning av tillåtna smaksättningar kopplats till en minskad konsumtion bland unga (100).

Det finns utrymme att utveckla och förbättra policyåtgärder för nya nikotinprodukter, framför allt att begränsa vilka strategier för att rekrytera nya konsumenter som ska vara tillåtna. Strukturella åtgärder som begränsar produkternas tillgänglighet eller egenskaper (som smaker eller nikotinstyrka) kan hämtas från befintlig tobakslagstiftning. Ett exempel vore att förbjuda försäljning av e-cigarett och nikotinsnus via internet.

Individbaserade metoder för att minska efterfrågan

Det råder brist på evidensbaserade metoder för att minska efterfrågan på de nya nikotinprodukterna på individnivå både i Sverige och internationellt, särskilt för vitt snus.

En studie (101) sammanställde utvärderade effekter av tre typer av interventioner riktade till unga användare av e-cigarett: individbaserade (inklusive videospel, bild- och textmeddelanden), skolbaserade och samhällsbaserade (informationskampanjer). Individbaserade interventioner som ökar föräldrars tillsyn över ungdomarna visade potential att påverka användningen, liksom skolprogram baserade på social-emotionellt lärande. Samhällsinterventioner i form av mediakampanjer visade däremot ingen effekt. Utvärderingsmetoderna bedömdes dock vara bristfälliga, vilket gör att slutsatserna måste tolkas försiktigt.

En svensk studie (102) visade att interventionen Tobakfri Duo, som inkluderar flera insatser i skolan och även involverar föräldrarna, gav en minskad användning av e-cigarett (som dock inte var interventionens huvudfokus). I en studie av flera olika förebyggande insatser i skolmiljö var resultaten inte entydiga utan visade på olika effekter i att påverka användningen (103).

Några studier har tagit upp behovet av avvänjning som specifikt riktar sig till långvariga e-cigarettanvändare. E-cigarettanvändare som försöker bryta sitt beroende har unika svårigheter som befintliga rökavvänjningsprogram inte inkluderar, exempelvis finns hos många en oro för att återgå till cigarrettrökning om de försöker sluta (104).

I utvecklingen av specifika individbaserade åtgärder för att förebygga användning av nikotinprodukter bör man beakta följande utmaningar:

- Både e-cigarett och vitt snus uppfattas som relativt "riskfria" samtidigt som de faktiska hälsoriskerna är otillräckligt undersökta, vilket försvårar kommunikationen.
- Användningen av dessa produkter är mer socialt accepterad än för traditionella tobaksprodukter, exempelvis eftersom de inte utsätter andra för lika stora risker som tobaksrökning gör.
- Nikotinprodukter kombineras ofta både med varandra och med tobaksprodukter, eller används för att sluta med eller minska bruk av traditionella tobaksprodukter. Det blir därför svårt att fokusera på ett enda beteende i interventionsinsatser.

Slutsatser och kunskapsbehov

Användningen av e-cigarett och vitt snus har ökat kraftigt de senaste åren, framför bland unga. Att den totala användningen av nikotinprodukter både med och utan tobak ökar visar att produkterna bidrar till att fler blir beroende av nikotin. Unga blir dessutom lättare beroende, och både e-cigarett och vitt snus utformas och marknadsförs för att tilltala unga. Även om det saknas kunskap om långsiktiga hälsoeffekter är effekterna av nikotin väl kända. Trots det uppfattas produkterna som relativt riskfria. Det finns därför behov av insatser för att begränsa användningen framöver, till exempel genom att se över att befintlig lagstiftning är effektiv, hitta strategier för att kommunicera risker och ta fram ny kunskap.

Framtida forskning bör fokusera på följande områden för att kunna beskriva riskerna med nya nikotinprodukter och utforma förebyggande insatser kring användning:

- 1. Effekter av långvarigt bruk:** Stora studier av hälsorisker behövs för att följa framför allt unga individer som använder de här produkterna över lång tid (så kallade longitudinella studier).
- 2. Metoder för att kartlägga bruk och beroende:** Man behöver utveckla nya enkäter och skalor kring användning som är anpassade och validerade för svenska förhållanden. Dessa verktyg måste ta hänsyn både till blandbruk (samtidig användning av flera olika nikotinprodukter) och till sättet de enskilda produkterna används på (92). Bland de som använder e-cigarett finns en ökad risk för att även börja med cigarett (105).
- 3. Universella preventiva insatser och individuellt stöd:** För att effektivt förebygga nikotinbruk och stödja personer som vill sluta krävs delvis nya metoder. Dessa bör utformas med budskap som delvis skiljer sig från dem som visat sig effektiva mot traditionella tobaksprodukter. En översikt av program i andra länder som syftar till att förebygga eller avsluta användning av e-cigarett (106) har visat att faktorer såsom smaksättning och andra strategier som industrin använder för att attrahera unga, kan vara centrala teman i sådana program. Exempel på relevanta teman att rikta in sig på inkluderar social acceptans, självbestämmande och att stå emot vejp-industrins marknadsföring (107). För att få god effekt måste dessa program dock anpassas till svenska förhållanden.

Att arbeta i korthet

”

*Citera oss gärna
men glöm inte att
ange källan*

Forskning i korthet är en serie publikationer som beskriver kunskapsläget inom olika samhällsrelevanta områden. Varje skrift tas fram av en grupp forskare och samhällsföreträdare, och granskas av minst en utomstående forskare. Underlaget bygger på en översikt av forskning, där urval av studier och andra källor görs utifrån bedömning av relevans och kvalitet. Syftet är att ge en lättillgänglig och välgrundad sammanställning av kunskapen inom ett aktuellt område.

Forte är ett forskningsråd som finansierar och initierar forskning för att stödja ett hållbart arbetsliv, god hälsa och väl fungerande välfärd.

Har du frågor eller synpunkter på den här produkten? Ring oss på 08-775 40 70 eller mejla på forte@forte.se

Utgiven av Forte – Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd

www.forte.se