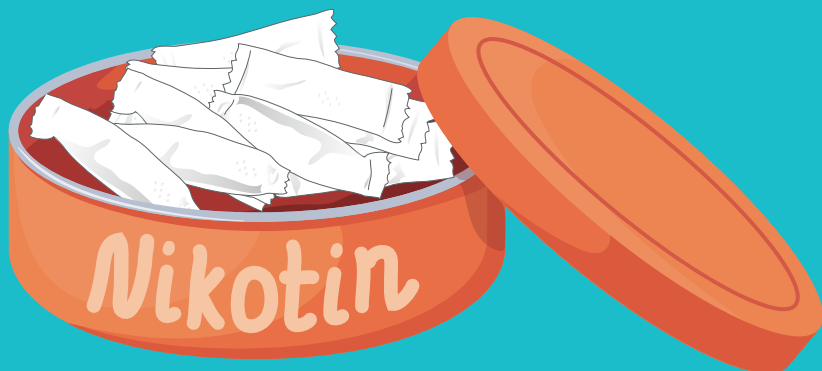


VAD ÄR
VITT SNUS
OCH
VARFÖR ÄR DET
FARLIGT?



RIKSFÖRBUNDET VISIR
VI SOM INTE RÖKER

Producerad av: Visir 2022
Författare: Niclas Malmberg
Form: Arkeobild

Omslag: Arkeobild, vitt snus.
Foton: Adobe Stock om ej annat anges.
Tryckeri: Stockholms Lito Grafiska 2022.

VAD ÄR
VITT SNUS
OCH
VARFÖR ÄR DET
FARLIGT?

RIKSFÖRBUNDET VISIR

ÄNTLIGEN – SKÄRPT LAGSTIFTNING FÖR VITT SNUS

Den 1 augusti 2022 infördes 18-årsgräns för så kallade tobaksfria nikotinprodukter, däribland vitt snus¹. Även restriktionerna för hur förpackningar och marknadsföring av vitt snus får se ut skärptes, för att göra produkterna mindre attraktiva för unga. Mot bakgrund av hur marknadsföringen av det vita snuset lavinartat ökat snusandet bland tjejer på högstadiet och gymnasiet är beslutet välkommet. Tre gånger fler tjejer mellan 16 och 25 år snusade 2022 jämfört med läget fyra år tidigare, enligt Folkhälsomyndigheten, som också framhåller att det är särskilt viktigt att skydda barn och unga från att använda nikotinprodukter, då de har lättare att fastna i ett nikotinberoende². Omkring 90 procent av alla som fastnar i nikotinberoende gör det under tonåren, vilket gör ungdomar till tobaksindustrins viktigaste målgrupp³. Hos unga räcker 5 milligram nikotin om dagen för att etablera ett nikotinberoende⁴.

I propositionen som föregick riksdagsbeslutet anfördes också som motiv till lagstiftningen att en förhållandevis stor grupp som provat vitt snus varken hade rökt, snusat traditionellt snus eller använt e-cigarett tidigare, varför det finns en uppenbar risk att vitt snus drar in nya personer i ett nikotinberoende⁵. I propositionen sammanfattades också några av de redan belagda hälsokonsekvenserna av nikotinanvändning. Däribland att nikotin främjar en pågående cancerutveckling, ökar hjärtfrekvens och blodtryck samt kan

1 <https://www.svt.se/nyheter/regeringen-infor-hardare-regler-for-vitt-snus>

2 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/utveckling-inom-andts-anvandning-och-ohalsa/skadeverknningar/tobaks-och-nikotinprodukters-skadeverknningar/nikotinprodukter-och-halsorisker/>

3 <https://www.regeringen.se/4a4771/contentassets/26d61607dbb24446aeca8fe00e3f1f9e/a-non-smoking-generation.pdf>

4 <https://tobaksfakta.se/sa-paverkar-nikotin-den-unga-hjarnan/>

5 <https://www.regeringen.se/492a5b/contentassets/a0a71b26f86c4813930c04c3893f1a2a/hardare-regler-for-nya-nikotinprodukter.pdf>



leda till typ 2-diabetes. Nikotinanvändning under graviditet påverkar också fosterutvecklingen, bland annat i form av skadliga effekter på lungutvecklingen, ökad spädbarnsdödlighet, för tidig födsel och låg födelsevikt.

De så kallade tobaksfria nikotinprodukterna lanserades för att inte träffas av den tidigare tobakslagstiftningen. Det tobaksfria vita snuset har bara funnits på marknaden sedan 2016, men är redan den vanligaste av de tobaksfria nikotinprodukterna. Intresset för en snusprodukt som marknadsförs som ett snus som inte missfärgar tänderna visades vara mycket stort. Redan ett par år efter lanseringen stod det vita snuset för en ansevärd andel av snusförsäljningen och överstiger nu 12 procent⁶. Det vita snuset har också varit mycket lättillgängligt för ungdomar. Utöver att säljas av de flesta stora livsmedelskedjor säljs det också på webbplatser som specialiserat sig på nya tobaksfria nikotinprodukter, och ofta med mycket stort utbud av olika produkter. De största näthandlarna av tobaksfritt snus saluför omkring ett 50-tal olika produkter. I propositionen betonades därför vikten av att åldersgränsen också gäller näthandel.

6 <https://www.dn.se/sverige/vitt-snus-okar-stort-bland-unga-ny-lagstiftning-pa-gang/>

MASSIV MARKNADSFÖRING HAR MEDFÖRT ATT ALLT FLER UNGA ANVÄNDER VITT SNUS

I 2021 års undersökning ställde Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, för första gången frågor om vitt snus⁷. Det visade sig att det vita snuset snabbt slagit an hos framför allt tjejer. I årskurs 9 angav 19 procent av flickorna och 17 procent av pojkarna att de hade provat vitt snus. I gymnasiet hade klyftan mellan könen ökat, 37 procent av flickorna och 31 procent av pojkarna. Det gör samtidigt det vita snuset lika vanligt som e-cigarett bland gymnasieungdomar. Det är framför allt i åldersgruppen 17–29 år som vitt snus är vanligt. I gruppen svarar ungefär 20 procent att de har använt vitt snus de senaste 30 dagarna, vilket är betydligt mer än i de äldre åldersgrupperna. För att se utvecklingen från ett år till nästa kan man istället utgå från Novus undersökningar, som visar att 7 procent av ungdomarna i ålderskategorin 14–18 år använt vitt snus år 2019⁸. Året därpå hade andelen nästan tredubblats, och var uppe i 19 procent.

Tobaksindustrins argument att nya nikotinprodukter riktar sig till dem som vill sluta röka faller platt, när man ser både hur marknadsföringen riktats in mot ungdomar, och hur snabbt användningen av vitt snus ökat hos grupper som inte över huvud taget använt tobak tidigare. Novus undersökning tillbakavisar också tobaksindustrins påstående: 70 procent av dem som använder vitt snus i åldersgruppen 16–39 år anger att de inte ersatt någon annan tobaksprodukt med det vita snuset⁹.

Studier visar också att sannolikheten att börja röka vanliga cigaretter är betydligt större för den som använt e-cigarett än för den som aldrig provat sådana. Även om det ännu saknas forskning om det vita snuset kan vara en ingång till inte bara nikotinberoende men också användning av andra tobaksprodukter, finns ingen anledning att tro att det skulle förhålla sig på annat sätt med vitt snus än med e-cigarett; dvs. även tobaksfritt

7 <https://www.can.se/publikationer/sjalvrapporterade-rok-och-snusvanor-2003-2021/>

8 <https://nonsmoking.se/wp-content/uploads/2020/09/tobak-i-ny-förpackning.pdf>

9 <https://www.hjart-lungfonden.se/halsa/riskfaktorer/tobak/vitt-snus/>



Foto: Tom Guan, Specialist parodontologi. Sollentuna Specialisttandvård.

snus kan fungera som en inkörsport till annat nikotinbruk. På samma sätt som ungdomar uppfattar e-cigarettor som smakar tobak som farligare än e-cigarettor med frukt- eller godissmak, kan vitt snus smaksatt med mint, frukt, bär eller godis attrahera användare som inte annars skulle ha provat snus¹⁰. När användningen av det vita snuset efter en tid medfört tolerans mot nikotin i form av minskat illamående och mindre yrsel, är tröskeln till andra tobaksprodukter sedan lägre.

Att allt fler använder vitt snus är en konsekvens av en massiv marknadsföring¹¹. Inte minst har Instagram och andra sociala medier utnyttjats alltmer för marknadsföring. En analys gjord år 2021 visade att tre tobaksföretag använt Instagram för att marknadsföra vitt snus till ett värde av nästan 12 miljoner kronor och det med en räckvidd på 4,3 miljoner personer¹², dvs. en annonskostnad på mindre än 3 kronor/person. Precis som tobaksbolagen på 1900-talet använde filmstjärnor för att marknadsföra cigaretter använder man idag populära influencers för att marknadsföra vitt snus i sociala medier och bloggar. En annan metod man använder sig av är att dela ut gratisprodukter på festivaler och vid andra sammanhang där det vistas många ungdomar. Gratisproverna återbetalar sig snabbt när

10 <https://nordicwelfare.org/da/publikationer/smagsstilsaetningers-snus-og-e-cigarettor/>

11 <https://nonsmoking.se/ny-rapport-reklam-for-vitt-snus-okar-i-sociala-medier/>

12 <https://nonsmoking.se/wp-content/uploads/2022/02/hur-tobak-portratteras-i-media-2021.pdf>



någon fastnat i ett beroende¹³. Och att många som lockas av gratisprover kommer att fastna i nikotinberoende kan tobaksbolagen vara förvissade om – faktum är att nikotin är ett starkare beroendeframkallande ämne än exempelvis kokain¹⁴.

Enligt Novus undersökning 2021 vet de flesta vuxna inte vad vitt snus är. Över 30 procent i åldern 40–79 år uppgav att de aldrig har hört talas om vitt snus och 37 procent att de hört begreppet men samtidigt vet väldigt lite om vad vitt snus är. Vuxenvärldens okunskap kring hälsoeffekterna av vitt snus bidrar till att underlätta för barn- och ungdomar att hamna i missbruk, då reaktionerna på att se sitt barn med en dosa vitt snus ofta inte blir lika kraftiga och avvisande som om det istället hade handlat om ett paket cigaretter eller traditionellt snus. Men nikotinberoendet kommer lika snabbt med vitt snus som med andra nikotinprodukter. Att "prova" kan därför snart leda till livslångt missbruk. Barn och unga är särskilt utsatta för nikotinets snabba beroendeframkallande egenskaper, och behöver därför skyddas särskilt¹⁵.

13 <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/gratisprover-och-influencer-annonser-sa-marknadsfors-det-vita-snuset>

14 <https://lakartidningen.se/tema-tobak-1/2012/03/tobaksberoende-ar-starkt-och-svart-att-bryta/>

15 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/utveckling-inom-andts-anvandning-och-ohalsa/skadeverkningar/tobaks-och-nikotinprodukters-skadeverkningar/nikotinprodukter-och-halsorisker/>



VAD INNEHÅLLER VITT SNUS?

Det tobaksfria snuset består vanligtvis av växtfibrer, till vilket nikotin, olika smakaromer och pH-justerare tillförts¹⁶. Att man vill påverka surhetsgraden hänger samman med att ett högre pH-värde ökar upptagningen av nikotin, vilket ger ett snabbare beroende¹⁷. I och med att vitt snus i sig självt inte smakar tobak är det enklare att smaksätta än vad vanligt snus är. Vanliga smaker är mint, frukt, bär eller godis, och möjligheten att kombinera olika smaksättningar är stor, vilket gör att det kan marknadsföras mot ungdomar och andra som inte tilltalas av tobakssmaken.

Nikotinkoncentrationen i tobaksfritt snus varierar från cirka 3 mg/g till 50 mg/g. Traditionellt snus har vanligtvis en nikotinkoncentration på omkring 8 mg/g, även om det också finns produkter med en nikotinkoncentration på omkring 45 mg/g. Det är alltså inte så att det vita snuset innehåller mindre nikotin än traditionellt snus, tvärt om finns vitt snus med högre nikotinkoncentration än vad som finns i något traditionellt snus.

En utgångspunkt för den nya lagen är att inkludera så kallade tobaksfria nikotinprodukter i de olika regleringar som finns kring tobaksprodukter. Det kan tyckas vara märkligt att lagstiftningen ens accepterar begreppet tobaksfria nikotinprodukter, då nikotin vanligen extraheras ur tobak. Men genom att rikta in lagstiftningen på nikotin och inte på tobak blir tillämpningen bredare, och träffar också eventuella framtida produkter där nikotinet framställts på annat sätt.

¹⁶ <https://www.niqo.com/se/articles/tobaksfritt-snus/>

¹⁷ <https://www.tv4.se/artikel/4fbf7f1a04bf725194001ba3/tillsats-i-snus-okar-beroende>

PÅ VILKET SÄTT ÄR DET VITA SNUSET SKADLIGT?

Även om det inte på långa vägar finns lika mycket forskning kring hälsoeffekter av att snusa som att röka, finns tillräckligt mycket för att klargöra att snuset medför stora hälsoeffekter. Och det är inte bara snusarna själva som riskerar att drabbas, utan också snusares barn¹⁸. Nikotinet kan enkelt passera genom moderkakan och nå fostret, vilket kan påverka barnets framtida hälsa. Forskningen visar bland annat att barn vars mammor använt snus under graviditeten fortfarande vid sex års ålder har högre blodtryck, stelare kärl och högre hjärtfrekvensvariabilitet i jämförelse med andra jämnåriga barn¹⁹.

Trots att studier visar att snusning under graviditeten dessutom ökar risken för plötslig spädbarnsdöd ökar snus användningen bland gravida kvinnor²⁰. Både bland snusande och rökande kvinnor ligger andelen för dödfödsel över 5 procent, att jämföra med 3,5 procent för de kvinnor som varken snusar eller röker. Att allt fler unga kvinnor lockas av det vita snuset är därför mycket negativt. Forskning har också påvisat en koppling mellan snus användning under graviditeten och för tidig födsel och läpp-käk-gomspalt²¹, samt att nikotin finns i bröstmjölk 12 timmar efter avslutad snusning²².

Men det är inte bara gravida och ammande kvinnor som bör vända snuset ryggen. Forskning visar också på negativa hälsoeffekter för långtidssnusare²³. En tydlig effekt hos långtidssnusare är kärlstelhet, som i sin tur är kopplat till ökad risk för åderförkalkning, hjärtinfarkt och stroke. Studien visar också att snusare svarar sämre på nitroglycerinbehandling. Hypotesen är därför att snusare får värre skador vid hjärtinfarkt och stroke, då kärlen inte kan vidgas lika mycket som på icke-snusare.

18 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28186551/>

19 <https://nyheter.ki.se/hogre-blodtryck-hos-barn-vars-mammor-anvant-snus-under-graviditeten>

20 <https://tobaksfakta.se/trots-risker-snusande-bland-gravida-minskar-inte/>

21 <https://tobaksfakta.se/forskaren-sverige-behover-korrektare-information-om-halsoeffekter-av-nikotin/>

22 <https://www.gu.se/sites/default/files/2022-08/dags-att-sluta-med-nikotin-adermark.pdf>

23 <https://tobaksfakta.se/nikotin-kan-ge-styvare-blodkarl/>



Nikotin orsakar också permanenta förändringar i hjärnan som påverkar beteenden och känslor, bland annat på sätt som leder till att snusare blir mer benägna att också använda alkohol och andra droger²⁴. Effekten kvarstår dessutom även om man slutar tillföra nikotin²⁵. Forskningen visar också att nikotinanvändning kan leda till försämrade kognitiva förmågor såsom minne, uppmärksamhet, koncentration, inlärning och impuls kontroll, och dessutom ökar risken för psykisk ohälsa²⁶. Detta bland annat kopplat till att nikotinberoende ger sömnsvärigheter²⁷, som i sin tur försämrar det psykiska välmåendet.

Snusare har också ökad risk att drabbas av diabetes²⁸. Den som snusar en dosa om dagen har hela 70 procent så stor risk att få diabetes, vilket är samma nivå som tidigare konstaterats för den som röker ett paket cigaretter om dagen. Även om detta är långtidsstudier som gjorts på personer som använt traditionellt brunt snus – det vita snuset är ju ännu allt för nytt för denna typ av hälsostudier – bedöms det vita snuset ha precis samma hälsokonsekvenser. Nikotinkoncentrationen är dessutom inte lägre i det vita snuset, utan snarare högre.

Snus påverkar också tänder och tandkött på många sätt. Bland annat genom att frilägga tandhalsar när tandköttet dras uppåt²⁹, skadade slemhinnor (snuslesion)³⁰ och karies.

”

En tydlig effekt hos långtidssnusare är kärlstelhet, som i sin tur är kopplat till ökad risk för åderförkalkning, hjärtinfarkt och stroke.

24 <https://nonsmoking.se/wp-content/uploads/2022/03/infoblad-om-nikotin.pdf>

25 <https://www.gu.se/sites/default/files/2022-08/dags-att-sluta-med-nikotin-adermark.pdf>

26 <https://www.hjart-lungfonden.se/halsa/riskfaktorer/tobak/vitt-snus/>

27 <https://www.liv77.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnsvarigheter/>

28 <https://ki.se/en/research/how-dangerous-is-snuff-use>

29 <https://distriktstandvarden.se/fakta-och-råd/skötselråd/snus/>

30 <https://www.internetodontologi.se/orofacial-medicin/tobaksrelaterade-forandringar-i-munslemhinnan/>



YTTERLIGARE SKÄRPNING AV LAGSTIFTNINGEN BEHÖVS

Införandet av 18-årsgräns på köp av vitt snus var ett steg i rätt riktning. Men ytterligare skärpning av lagstiftningen behövs för att vända trenden med att allt fler hamnar i nikotinmissbruk med vitt snus som inkörsport.

Dels är marknadsföringsreglerna för vagt formulerade. Det enda rimliga är ett totalförbud mot alla typer av reklam för tobaks- och nikotinprodukter.

Vidare måste det till ett förbud mot smaktillsatser i det vita nikotinsnuset. Smakerna finns där för att locka barn och ungdomar att testa det vita snuset. Folkhälsomyndighetens undersökning "Hur ser ungdomar på snus?" från 2022 visar att tobaksindustrin har lyckats väl med denna föresats, då det svar som ges är att smaken är en starkt bidragande orsak till att ungdomarna testat det vita snuset³¹.

I undersökningen framgår också att i stort sett alla ungdomar har personer i sin omgivning som de ser använda snus, däribland lärare. Det understryker vikten av att byta målbild från "rökfritt Sverige" till "nikotinfritt Sverige". Lika självklart som det är att inte tillåta att personal inom barnomsorg och skola röker under arbetstid, borde det vara att inte heller tillåta användning av andra nikotinprodukter under arbetstid där man möter barn och ungdomar.

Även priset är en viktig faktor som gör att unga väljer det vita snuset, enligt undersökningen, då det vita snuset framstår som billigt i jämförelse med traditionellt snus och cigaretter. En metod för att säkerställa att vitt snus inte är en ekonomiskt lättillgänglig produkt är att höja punktskatten på det vita snuset.

I övriga EU har man insett faran med snuset. År 1992 förbjöds snus i de dåvarande tolv medlemsstaterna³². Sverige fick vid EU-inträdet ett undantag från snusförbudet, på villkor att vi förbjöd export av snus till medlemsländer med snusförbud. Sverige har dock som land inte lyckats förhindra att svenska snusproducenter säljer sina produkter i länder

31 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pubreader/pdfview/display/110349?browserprint=1>

32 <https://tobaksfakta.se/wp-content/uploads/2019/01/Om-snuset.maj2016.pdf>

som omfattas av förbudet. Det har föranlett förslag om att det svenska undantaget ska upphävas³³. Även om det i Sverige under överskådlig tid inte kommer vara möjligt att bilda politisk majoritet för ett snusförbud, kan det såldes ändå komma att bli så tack vare EU-medlemskapet.



33 <https://nordicwelfare.org/popnad/artiklar/sverige-uppfyller-inte-villkoren-i-undantagslovet-att-salja-snus-finlandsk-euoparlamentariker-beredd-att-jobba-for-totalforbud/>

VAD ÄR VITT SNUS OCH VARFÖR ÄR DET FARLIGT?

Denna kunskapssammanställning kring vitt snus och varför det är farligt är beställd av VISIR och författad av Niclas Malmberg, vetenskapsjournalist och vice förbundsordförande i VISIR.

VISIR (Vi Som Inte Röker) är en religiöst och politiskt obunden organisation som sedan 1974 arbetar för att minska tobaksbruket. VISIRs vision är ett nikotin- och tobaksfritt samhälle. VISIR har under 2022 erhållit organisationsbidrag från Folkhälsomyndigheten.

Broschyren kan laddas ner från <http://www.visominteroker.se>
Enstaka exemplar kan erhållas kostnadsfritt från vårt kansli:
visir@telia.com eller tfn 08-591 282 11.

**REGLERA
ALLT NIKOTIN
– OAVSETT FORM**