

Tobaks- och nikotinprodukter

Tobak består av torkade blad från tobaksplantan. I tobaken finns ämnet nikotin, som stimulerar hjärta och blodcirkulation och som är mycket beroendeframkallande⁽¹⁾. Sverige har en restriktiv tobakspolitik och har under lång tid arbetat för att minska användningen i befolkningen. I regeringens nationella ANDTS-strategi 2022–2025 beskrivs att Sverige ska arbeta för att minska allt tobaksbruk och förhindra att minderåriga börjar använda tobak. I målet om ett minskat tobaksbruk ingår även tobaksfria produkter som innehåller nikotin⁽²⁾.



I detta faktablad redovisas information om cigaretter och traditionellt tobakssnus, men även de nya tobaks- och nikotinprodukterna vitt snus och vejps. Vitt snus och vejps är de vanligaste tobaks- och nikotinprodukterna i Sverige. Användning av tobak orsakar stora hälsoproblem i befolkningen och är en av de främsta påverkbara hälsoriskerna i Europa⁽³⁾.

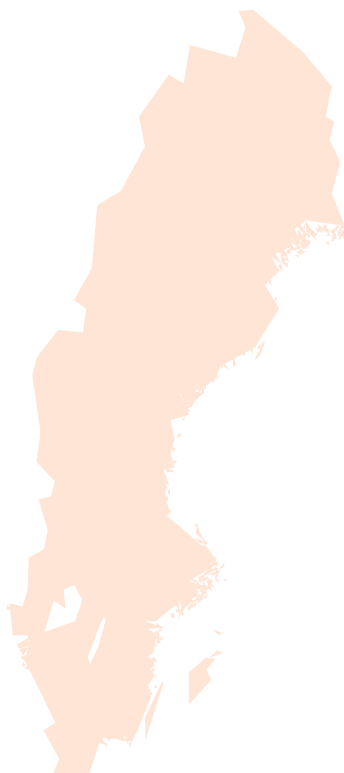
Användning i Sverige

Rökning

Sedan i slutet av 70-talet har andelen som röker minskat stadigt bland både kvinnor och män^(4,5,6,7). År 2022 var det omkring 6–7 procent av befolkningen som beräknades vara dagligrökare^(4,8). Omkring 6 procent uppgav att de var sporadiska rökare. Det är främst dagligrökningen som har minskat⁽⁴⁾. Även bland ungdomar har rökningen minskat kraftigt sedan 70-talet. I CAN:s nationella skolundersökning uppgav 9 procent av eleverna i årskurs 9 och 21 procent i gymnasiet år 2 att de rökte år 2023. Bland ungdomar är majoriteten sporadiska användare⁽⁹⁾.

Sverige har den lägsta andelen rökare i EU, även om rökningen har minskat i flera EU-länder. I EU är snittet för andelen dagligrökare 23 procent, medan andelen i Sverige är 7 procent⁽¹⁰⁾.

Det är idag ungefär lika stor andel män och kvinnor som röker⁽¹⁰⁾. Bland elever i årskurs 9 samt år 2 på gymnasiet är det vanligare att flickor röker⁽⁹⁾. Cigarettrökning är vanligare bland personer med lägre socioekonomisk status⁽¹¹⁾. Till exempel är det vanligare bland personer med kortare utbildning^(7,12,13).



Snus

År 2022 var det 16 procent i den vuxna befolkningen som snusade dagligen enligt CAN:s Monitormätningar. Under de senaste åren har användningen framför allt ökat bland kvinnor som historiskt sett har snusat i liten utsträckning. I dagsläget är snus den tobaks-/nikotinprodukt som är vanligast att använda i Sverige. Majoriteten av dem som snusar gör det dagligen⁽¹⁴⁾.

Sett till de senaste åren har andelen skolungdomar som snusar fördubblats. År 2023 snusade 14 procent av eleverna i nian och 26 procent i gymnasiet. Uppgången är särskilt stor för flickor. I båda årskurser är det vanligast att snusa dagligen/nästan dagligen jämfört med sporadiskt, men skillnaderna är större i gymnasiet⁽⁹⁾.

Nya nikotinprodukter

År 2022 uppgav omkring 8 procent av befolkningen 17–84 år att de använt vitt snus (som är en tobaksfri nikotinprodukt) den senaste månaden⁽¹⁴⁾. I CAN:s nationella skolundersökning 2023 var det 28 procent av niondeklassarna och 44 procent av elever i gymnasiets år 2 som uppgav att de hade använt vitt snus någon gång. Ungefär hälften av dessa hade använt det under den senaste månaden^(9,14). Sannolikt är det användning av vitt snus som till stor del ligger bakom de ökningarna som kan ses i CAN:s undersökningar de senaste åren, framför allt bland flickor som tidigare snusade i låg utsträckning⁽¹⁴⁾.

En elektronisk cigarett, som kallas e-cigarett eller vejp, är en apparat som laddas med en vätska som ofta innehåller nikotin och olika smakämnen. Sedan detta började mätas i befolkningen 17–84 år (2017) har omkring 1–2 procent uppgett att de vejpat den senaste månaden⁽¹⁴⁾. Motsvarande nivå bland ungdomar har varierat omkring 5–10 procent sedan 2014. År 2022 skedde dock en markant ökning bland unga, särskilt bland flickor. I åldersgruppen 17–29 år ökade andelen som använder vejp (2021–2022) från 4 procent till 14 procent och bland skolungdomar från omkring 5 till 20–25 procent^(9,14). År 2023 sjönk nivåerna något då 17 procent i nian och 21 procent i gymnasiet uppgav att de hade använt vejp den senaste månaden, men nivåerna är fortfarande betydligt högre än tidigare år⁽⁹⁾.

Tobaks- och nikotinanvändningen totalt

Bland både vuxna och ungdomar har andelen tobaks- eller nikotinanvändare ökat under de senaste åren. I befolkningen 17–84 år är det främst användningen av snus som drivit uppgången under de senaste tio åren⁽¹⁴⁾. Bland ungdomar har den kraftiga uppgången i användning av nya nikotinprodukter gjort att den totala andelen tobaks-/nikotinanvändare har ökat^(9,14).

I den vuxna befolkningen 17–84 år var det omkring 29 procent som uppgav att de använt någon tobaks- eller nikotinprodukt de senaste 30 dagarna (2022)⁽¹⁴⁾. Under 2023 var motsvarande siffra i årskurs 9 24 procent. I gymnasiets år två var det 40 procent (uppgifterna är hämtade från CAN:s nationella skolundersökning 2023 för detta faktablad).

Effekter och skador

Nikotin är ett toxiskt, starkt beroendeframkallande ämne som finns i tobaksplantan. Nikotin påverkar på kort sikt hjärta och kärl genom att blodtrycket höjs och blodkärlens funktioner försämras. Intag av nikotin kan därför öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar⁽³⁾.

Cigarettrök som andas in innehåller omkring 7000 olika kemikalier. Av dessa är hundratals skadliga och minst 69 är kända för att orsaka cancer⁽¹⁵⁾.

Tobaksrökning kan öka risken att drabbas av flertalet sjukdomar som exempelvis lungcancer och KOL⁽¹⁶⁾. Enligt skattningar för åren 2010–2012 orsakar rökning 12 000 dödsfall varje år i Sverige⁽¹⁷⁾. Rökningen uppskattas även stå för omkring 8 procent av den totala sjukdomsburden i landet. Det är mer än dubbelt så mycket som sjukdomsburden för alkohol- och narkotikaanvändning tillsammans⁽¹⁸⁾. Att utsättas för passiv rökning innebär också stora hälsorisker. Enligt en undersökning från år 2004 beräknades passiv rökning orsaka omkring 600 000 för tidiga dödsfall i världen⁽¹⁹⁾.

Tobaksrökning under graviditet kan också öka risken för dålig fostertillväxt och för tidig förlösning. Även risken för plötslig spädbarnsdöd ökar⁽¹⁾.

Hälsorisker av traditionellt tobakssnus är inte lika tydligt fastställda som hälsorisker av rökning. Det saknas också tillräckligt med forskning för hälsorisker av nya nikotinprodukter som vejps och vitt snus, eftersom de funnits på marknaden under så kort tid. Enligt de studier som genomförts verkar det dock tyda på att traditionellt tobakssnus är mindre skadligt än cigaretter, men att det finns dokumenterade risker. Snusning kan öka risken för förändringar i tungans slemhinnor och skador på tandköttet på de ställen där snuset placeras⁽²⁰⁾. Det finns även forskning som visar att man vid högkonsumtion (5 dosor eller mer / vecka) kan ha en ökad risk för typ 2-diabetes och att avlida efter en hjärtinfarkt eller stroke⁽²¹⁾.

Sambandet mellan snusning och cancer är inte helt entydigt. Några studier tyder på en ökad risk för vissa cancerformer, såsom cancer i ändtarmen. För flera andra cancerformer är underlaget för osäkert för att avgöra om det finns ett samband eller inte⁽³⁾. Det finns också forskning som tyder på ökad risk för cancer i bukspottkörteln och matstrupen vid snuskonsumtion⁽²²⁾.

Eftersom användning av vejp fortfarande är ett relativt nytt fenomen är de långsiktiga hälsoeffekterna ännu okända. Eftersom vejps ofta kan innehålla det beroendeframkallande ämnet nikotin kan inandningsångan till exempel öka risken för rubbad hjärtrytm, försämra blodkärlens funktioner och tillfälligt höja blodtrycket, vilket i förlängningen kan bidra till en ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Det finns också studier som tyder på att användning av vejp kan irritera luftvägarna och förvärra astmabesvär⁽³⁾. Ångorna kan innehålla många olika ämnen, varav flera är skadliga och kan påverka hälsan negativt. Det krävs dock mer forskning kring hälsoriskerna, inte minst effekterna vid långvarig användning⁽²³⁾.

Riskbruk och beroende

Eftersom tobaksrök innehåller en stor mängd giftiga ämnen, är all rökning riskabel för hälsan och nikotinet är starkt beroendeframkallande⁽¹⁾. För att mäta hur omfattande tobaksberoendet är i befolkningen, finns olika definitioner och metoder.

I en undersökning från 2021 mättes cigaretterberoendet i Sverige enligt kriterierna för Cigarette Dependence Scale

(CSD-12), som består av 12 frågor. I Sverige klassades 1,3 procent av befolkningen 17–84 år som cigaretterberoende enligt skalan CDS-12. Snusberoende mäts enligt skalan Smokeless Tobacco Dependence Scale STDS-12. Liksom för cigaretterberoende, består skalan av 12 frågor. År 2021 klassades 5 procent av befolkningen 17–84 år som snusberoende⁽²⁴⁾.

Politik och lagstiftning

Sverige har länge arbetat för att minska tobaksanvändningen i befolkningen. Det övergripande målet för tobakspolitiken är att minska allt tobaksbruk och förhindra att minderåriga börjar använda tobak. I målet om ett minskat tobaksbruk ingår även tobaksfria produkter som innehåller nikotin. Skyddet för barn och unga är i fokus eftersom barn och unga är särskilt känsliga för nikotinets skadeverkningar⁽²⁾. I Sverige omfattar tobaksanvändning både cigaretter och snus, men i andra EU-länder är försäljning av snus förbjudet (vitt snus är ännu inte reglerat på EU-nivå)⁽¹⁰⁾.

År 2005 skrev Sverige under WHO:s tobakskonvention som innehåller metoder och strategier för att minska efterfrågan och tillgången till tobak. Den ger stöd vid insatser för att förebygga och minska alla former av tobaksbruk, nikotinberoende och passiv rökning⁽²⁾.

Under 2016 anpassades tobaksregleringen i Sverige till EU:s tobaksdirektiv, vilket bland annat innebar att hälsovarningarna på tobaksförpackningarna skulle göras större och omfatta en varningsbild, samt att cigaretter och rulltobak med karakteristisk smak förbjöds⁽²⁵⁾. Samma år ställde Sveriges regering sig bakom opinionssatsningen Tobacco Endgame som syftar till att nå målet att mindre än 5 procent av Sveriges befolkning röker dagligen år 2025 och att rökning inte ska utgöra ett dominerande folkhälsoproblem⁽²⁾.

Många andra generella åtgärder tillämpas för att begränsa användningen av tobak. Den svenska tobakslagen förbjuder till exempel försäljning av tobak till personer under 18 år och det är förbjudet att röka på bland annat skolgårdar och restauranger⁽²⁶⁾. Tobakslagen reglerar även marknadsföring av tobak⁽²⁾.

Under 2019 kom en ny lag om tobak och liknande produkter (2018:2088). Lagen ersatte tobakslagen från 1993 (1993:581) och lagen om e-cigaretter från 2017 (2017:425). Med den nya lagen utvidgades bland annat rökförbudet till att omfatta fler miljöer (till exempel uteserveringar, entréer och perronger) och produkter. I den nya lagen inkluderas också e-cigaretter⁽²⁾. Under flera år var försäljningen av vitt snus inte reglerat i någon lag. Under 2022 kom dock en ny lag om tobaksfria nikotinprodukter (Lag (2022:1257). Bland annat infördes 18-årsgräns på tobaksfria nikotinprodukter, hälsovarningar på produkter samt regler kring marknadsföring⁽²⁷⁾.

Referenser

1. Franck, J. & Nylander, I. (red.) (2022). Beroendemedicin. (3. uppl.) Lund: Studentlitteratur AB.
2. Skr. 2021/22:213. En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken samt spel om pengar 2022–2025.
3. Folkhälsomyndigheten. Kunskap om tobaks- och nikotinprodukters skadeverkningar. Återredovisning av regeringsuppdrag. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2023.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/k/kunskap-om-tobaks--och-nikotinprodukters-skadeverkningar--aterredovisning-av-regeringsuppdrag/> [2023-10-10].
4. Zetterqvist M. Självrapporterade rök- och snusvanor 2003–2022. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN); 2023. PM.
5. Socialstyrelsen (1986). Tobaksvanor i Sverige. Stockholm: Socialstyrelsen redovisar 1986:9.
6. SCB. Färre röker, fler snusar. 2018.
<https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2018/farre-roker-fler-snusar/> [2023-10-10].
7. Folkhälsomyndigheten. Vuxnas bruk av tobaks- och nikotinprodukter. 2022.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/utveckling-inom-andts-anvandning-och-ohalsa/anvandning/anvandning-av-tobaks-och-nikotinprodukter/vuxnas-bruk-av-tobaks--och-nikotinprodukter/> [2023- 10-10].
8. Folkhälsomyndigheten. Folkhälsodata: Användning av tobaks- och nikotinprodukter. 2022.
http://fohmapp.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/A_Folkhalsodata/A_Folkhalsodata__B_HLV__aLevvanor__aagLevvanortobak/hlv1tobaald.px/ [2024-02-05]
9. Thor S (red.). CAN:s nationella skolundersökning 2023 – Ungas erfarenheter av alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN); 2023. CAN-rapport 223.
10. Europeiska kommissionen (2021). Attitudes of Europeans towards tobacco and electronic cigarettes. Special Eurobarometer 506.
11. Hiscock R, Bauld L, Amos A, Fidler JA, Munafò M. Socio-economic status and smoking: a review. *Ann N Y Acad Sci.* 2012 Feb;1248:107-23. doi: 10.1111/j.1749-6632.2011.06202.x. Epub 2011 Nov 17. PMID: 22092035.
12. Zetterqvist M. Självrapporterade rök- och snusvanor 2003–2021. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN); 2022b. CAN rapport 211.
13. SCB. Statistik om reala priser på tobak inom detaljhandeln. 2023.
Hämtad från: [https://www.andtuppfoljning.se/indikatorlabbet/#\[2023-07-07\]](https://www.andtuppfoljning.se/indikatorlabbet/#[2023-07-07]).
14. Zetterqvist M. Tobaks- och nikotanutvecklingen i Sverige 2023. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN); 2023. Rapport 220.
15. U.S. Department of Health and Human Services. How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010.
16. Cancerfonden. Rökning och cancer.
<https://www.cancerfonden.se/minska-risken/rokning> [2023-10-11].
17. Socialstyrelsen. Registeruppgifter om tobaksrökningens skadeverkningar. Stockholm: Socialstyrelsen; 2014.
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikel-katalog/statistik/2014-3-4.pdf> [2023-10-11].
18. Agardh E. m.fl. (2014). Hur stor del av Sveriges sjukdomsbörda orsakas av alkohol, narkotika och tobaksrökning? – Kartläggning utifrån "DALY-metoden" 1990–2010. Institutionen för folkhälsovetenskap. Stockholm: Karolinska Institutet.
19. Oberg M, Jaakkola MS, Woodward A, Peruga A, Prüss-Ustün A. Worldwide burden of disease from exposure to second-hand smoke: a retrospective analysis of data from 192 countries. *Lancet.* 2011 Jan 8;377(9760):139-46. doi: 10.1016/S0140-6736(10)61388-8. PMID: 21112082.

20. Folkhälsomyndigheten. Snus och hälsorisker. 2023. [https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/utveckling-inom-andts-anvandning-och-ohalsa/skadeverknningar/tobaks-och-nikotinprodukters-skadeverknningar/snus-och-halsorisker/\[2023-11-22\]](https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/utveckling-inom-andts-anvandning-och-ohalsa/skadeverknningar/tobaks-och-nikotinprodukters-skadeverknningar/snus-och-halsorisker/[2023-11-22]).

21. Folkehelseinstituttet. Helseisikio ved snusbruk. Norwegian Institute of Public Health. Report 2019] versjon 2. Folkehelseinstituttet Rapport 2019. Oslo: Folkehelseinstituttet, 2019.

22. Valen, H., Becher, R., Vist, G. E., Holme, J. A., Mdala, I., Elvsaa, K. Ø., Alexander, J., Underland, V., Brinchmann, B. C., & Grimsrud, T. K. (2023). A systematic review of cancer risk among users of smokeless tobacco (Swedish snus) exclusively, compared with no use of tobacco. *International Journal of Cancer*. <https://doi.org/10.1002/ijc.34643>

23. WHO. Electronic Nicotine Delivery Systems and Electronic Non-Nicotine Delivery Systems (ENDS/ENNDS). 2016. [https://fctc.who.int/publications/m/item/fctc-cop-7-11-electronic-nicotine-delivery-systems-and-electronic-non-nicotine-delivery-systems-\(ends-ennds\)](https://fctc.who.int/publications/m/item/fctc-cop-7-11-electronic-nicotine-delivery-systems-and-electronic-non-nicotine-delivery-systems-(ends-ennds)).

24. Sundin, E. Användning och beroendeproblem av alkohol, narkotika och tobak. Stockholm: Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN); 2022. Rapport 209.

25. 2015/16:82. Regeringens proposition. Åtgärder för ökad folkhälsa på tobaksområdet – genomförandet av EU:s tobaksprodukt direktiv.

26. SFS 2018:2088. Lag om tobak och liknande produkter. Stockholm: Socialdepartementet.

27. SFS 2022:1257. Lag om tobaksfria nikotinprodukter. Stockholm. Socialdepartementet.



SENAST REVIDERAD 2024-02-05

Frida Nyman

CAN



SENAST REVIDERAD 2024-02-05

Martina Zetterqvist

CAN

FAKTAGRANSKAD 2024-02-05

Tove Marina Sohlberg

Stockholms universitet