

# SNUS

**PÅSTÅENDEN  
OCH FAKTA**

**ASHFINLAND**



# SNUS

## – PÅSTÅENDEN OCH FAKTA

**Snus är en tobaksprodukt** som inte får importeras, säljas eller överlåtas på annat sätt. Ändå är det populärt särskilt bland ungdomar och unga vuxna. Snus anses inte vara lika farligt som cigaretter och man påstår att det även hjälper till vid rökavvänjning. Verkligheten är dock en annan.

**Snus innehåller** hälsofarliga ämnen – bland annat närmare 30 cancerogena ämnen – och upprätthåller nikotinberoendet. Därför rekommenderar man inte snus vid till exempel tobaksavvänjning.

**I denna broschyr** har vi samlat allmänna påståenden och svar om snus. Broschyren är avsedd som ett hjälpmedel för de som i sitt arbete verkar för rökfrihet.

**Tack för läsning** av broschyrtexten och för kommentarer till jurist Laura Terho från social- och hälsovårdsministeriet, generalsekreterare Matti Rautalahti från Finska Läkarföreningen Duodecim, sakkunnig Otto Ruokolainen från Institutet för hälsa och välfärd och specialist Patrick Sandström från Filha rf.

Finlands ASH rf

[www.suomenash.fi](http://www.suomenash.fi)

## SNUS

Snus är en tobaksprodukt som orsakar nikotinberoende. 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.



# S

nus doseras som lössnus eller portions-  
snus. En portionspåse snus innehåller  
3–8 mg nikotin.

Det finns flera 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?

**A**lla rökfria tobaksprodukter innehåller nikotin. Snus innehåller upp till 20 gånger mer nikotin än cigaretter. I tobaksbladen som används i de rökfria tobaksprodukterna har man hittat 28 cancerframkallande ämnen. Dessutom innehåller de andra giftiga ämnen, såsom tungmetaller (bl.a. arsenik, bly, krom och nickel) samt rester från bekämpningsmedel. Gifterna i snuset kommer från tobaksplantan och giftiga medel som används i odlingen.

Andelen tobak i snus är 40–45 procent. För att dölja tobakssmaken tillsätts aromatiska ämnen och smakämnen till snuset, vilket gör snuset mer lockande att använda.

### ENERGISNUS

Så kallat energisnus påminner om vanligt snus men innehåller inte tobak. Energisnus kan innehålla koffein och andra stimulerande ämnen. Eftersom det inte innehåller tobak krävs inget tillstånd för detaljhandelsförsäljning. Det får dock inte säljas till barn under 18 år.

Energisnus innehåller mindre koffein än till exempel energidrycker, så dess stimulerande effekt är liten. Produkterna innehåller inte heller näringsämnen som ger energi till kroppen.

Energisnus kan missfärga tänderna och öka risken för hål i tänderna. Även om energisnus enligt tillverkaren är avsett för snusare och personer som vill sluta röka, har man inte kunnat bevisa dess nytta vid tobaks- eller snusavvänjning.

Energisnusets  
stimulerande effekt  
är i hög grad ett  
marknadsförings-  
knep!



## LAGEN FÖRBJUDER FÖRSÄLJNING

**S**nus 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 myndig privatperson får dock importera högst 1 kg snus under ett dygn för personligt bruk. Snus får alltså inte importeras för en annan persons användning, oavsett om mottagaren betalar för snuset eller inte. Även försäljning och import av tuggtobak och luktsnus är förbjudet.

**Snusande är precis** som cigaretter förbjudet i daghem, förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen samt i yrkes- och gymnasieutbildningen.

**I samband** med att Sverige gick med i EU fick landet specialtillstånd för att sälja snus i det egna landet. Undantaget beviljades på det villkor att snus inte lanseras på marknaden i de andra medlemsländerna. Således är all slags försäljning av snus från Sverige till ett annat medlemsland olagligt. Detta gäller även köp och försäljning på nätet.

**Energisnus är inte enligt lagen** en tobaksprodukt utan en motsvarighet till tobak. I tobakslagen förbjuds försäljning och annan överlåtelse av motsvarigheter till tobak till barn under 18 år. Även marknadsföring av energisnus är förbjudet och det får inte vara synligt framlagt vid butikskassorna.

# ÄR DET SÅ?

## Åtta påståenden om snus



1

Det är riskfritt att snusa.

FIKTION!

**N**ikotinet 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 kranskärlssjukdom, hjärtinfarkt och hjärtsvikt. Dessutom ökar det 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. Snus kan orsaka havandeskapsförgiftning, för tidig förlossning samt låg vikt och andningssvårigheter hos nyfödda. Det finns inga långvariga uppföljningsundersökningar om vilka effekter snusande har då debuten sker tidigt.

2

Snus är inte lika skadligt som rökning.

FAKTA OCH  
FIKTION!

**P**åståendet är delvis sant, eftersom den som snusar inte utsätts för röken eller kolgasen som finns i en brinnande cigarett, och snuset orsakar därför inte de sjukdomar i andningsorganen på samma sätt som cigaretter. Snus förknippas dock med andra, otvivelaktiga och allvarliga hälsoskador. Det är inte ändamålsenligt att jämföra snus och cigaretter eftersom hälsoskadorna som de orsakar delvis har olika uppkomstmekanismer.



3

### Snus förstör tänderna.

FAKTA!

**S**nusets effekter i munnen märks i allmänhet först som dålig andedräkt, missfärgning och förslitning av tänderna samt tjockare slemhinna.

Långvarigt snusande gör att bindvävnaden som fäster tänderna blir lösare, tandköttet dras tillbaka permanent och uppkomsten av hål i tänderna ökar.

4

### Snus är inte beroendeframkallande.

FIKTION!

**S**nus innehåller upp till 20 gånger mer beroendeframkallande nikotin än cigaretter. 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 underlättar nikotinuptagningen.

Snus innehåller  
upp till 20 gånger  
mer nikotin än  
cigaretter.

**5****Snus hjälper till vid rökavvänjning.****FAKTA OCH FIKTION!**

**S**nus kan ersätta cigaretter men man blir inte nikotin-fri med snus. Mängden nikotin i blodet hos en snusare är i allmänhet större än hos en rökare. Den stora nikotinmängden i snus ökar snarare användarens nikotinberoende än hjälper till vid avvänjningen.

På grund av den stora nikotinmängden i snus kan de som försöker sluta röka i stället bli snusare – en del röker och snusar parallellt till slut. Snus är ett dåligt hjälpmedel vid rökavvänjning även på grund av de cancerogena ämnen som det innehåller.

**6****Snus passar för idrottare eftersom det inte påverkar syreupptagningsförmågan.****FIKTION!**

**S**nus försämrar musklernas prestationsförmåga och återhämtningen efter fysisk ansträngning. Nikotinet i snuset drar samman blodkärlen och minskar blodflödet till musklerna, vilket bland annat ökar risken för idrottskador.

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 till exempel tävlingar.

**7****Snus marknadsförs endast till män.****FIKTION!**

**D**et är sant att dagligt snusande bland kvinnor är sällsynt. Flickors experimenterande med snus har dock ökat under de senaste åren. Snustillverkarna har även utvecklat snusdosor och portionssnus i mindre storlekar som riktar sig till flickor.

**8****Fri snusförsäljning skulle minska rökningen och samtidigt de sjukdomar som orsakas av rökning.****FIKTION!**

**O**m snusförsäljningen skulle tillåtas inom EU, kan vi inte med säkerhet veta att det skulle minska rökningen. Snusande och rökning är delvis kulturbundet.

I Sverige till exempel har mäns rökning minskat samtidigt som snusanvändningen har ökat. Rökningen har minskat även bland svenska kvinnor, men hos dem har snusandet inte ersatt rökandet lika mycket som hos män. Det är också vanligt att man både röker och snusar i Sverige.

I Finland har rökningen minskat kraftigare i början av 2010-talet jämfört med Sverige, men snuset har inte haft någon betydelse för denna utveckling. I Finland är snus populärast bland minderåriga pojkar och pojkar som precis fyllt 18 år, medan äldre män använder lite snus. En fri snusförsäljning skulle förmodligen öka snusanvändningen bland ungdomar och därmed även de sjukdomar som orsakas av snus.

Med tanke på folkhälsan är det nyttigast att förebygga användning av alla slags tobaks- och andra nikotinprodukter.

## KÄLLOR:

Daglig rökning. Folkhälsomyndigheten 2016.  
[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

Eurobarometern 2015.

Heloma A, Korhonen T, Kiianmaa K, Winell K. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Duodecim 2016.

Hukkanen J, Peyton J III, Benowitz N. Metabolism and disposition kinetics of nicotine. Pharmacological Reviews 2005, 57: 79-115.

Kinnunen J, Pere L, Lindfors P, Ollila H, Rimpelä A. Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015. Social- och hälsovårdsministeriet 2015.

Rekommendationen God medicinsk praxis Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus 2012.

SCENIHR. Health Effects of Smoking Tobacco Products 2008.

Smokeless Tobacco and Public Health: A Global Perspective. National Cancer Institute, Center for Disease Control and Prevention, US Department of Health and Human Services 2014.

Institutet för hälsa och välfärd, [www.thl.fi](http://www.thl.fi)

Tobaksfakta. Snuset inte något harmlöst alternativ. 13. Juli 2011. Tobakslagen 549/2016

Valvira, <http://www.valvira.fi/web/sv/tobak>

WHO Study Group on Tobacco Product Regulation. Report on the Scientific Basis on Tobacco Product Regulation. WHO Technical Report Series, n. 989. WHO 2015.

Wickholm S, Lahtinen A, Ainamo A, Rautalahti M. Nuuskan terveystaitat. Duodecim 10/2012, 128(10):1089-96.