



**Psykologer mot Tobak**  
Socionomer & Folkhälsovetare

# Fakta om e-cigarett

E-cigaretten (EC) marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på platser där rökning är förbjuden. Ännu finns dock ingen tillförlitlig forskning som visar om produkten verkligen hjälper rökare att bli rökfria på lång sikt eller hur den påverkar användarens hälsa. Klart är att den innehåller ämnen som är skadliga för hälsan, bl.a. flera cancerframkallande ämnen. Argumenten mot EC riktar sig mot att den innehåller nikotin, vilket innebär att man behåller både nikotinberoendet och vanan, och det kan göra det svårare att komma ifrån rökningen. Andra ser EC som ett tänkbart hjälpmedel för att sluta röka, men varnar för att den inte är en säker produkt och att det ännu inte finns någon produktkontroll. Idag tros det mest vara rökare eller före detta rökare som använder EC, men EC fungerar också som tillvänjning till cigarettökning för ungdomar. Slutligen avger EC även en slags ånga eller "rök" som innehåller skadliga ämnen och WHO rekommenderar att den inte används i rökfria miljöer. Det finns ett förslag om en ny lag om EC, som beräknas komma att införas i Sverige under 2017.

## Hur fungerar EC?

En EC liknar oftast en vanlig cigarett, och man "puffar" på den som en traditionell cigarett. Den kan dock även se ut som en penna eller en skruvmejsel. Vätskan den är laddad med innehåller ett 30-tal kemikalier, nikotin och smakämnen, men inte tobak. Den är vanligen tillverkad av rostfritt stål. På filtrets plats sitter en patron som innehåller e-vätska. Intill sitter ett batteri som används för att hetta upp och omvandla e-vätskan till ånga. Påfyllningsvätskor till EC köps i färdiga förpackningar men man kan också blanda e-vätskan själv. Värmeprocessen startar då man drar luft genom EC, samtidigt som en lampa kan lysa upp spetsen för att imitera cigarettglöd. Man andas in ångan med nikotin och blåser ut den som en form av synlig "rök". Biverkningar kan vara hosta, ögon-, mun- och hudirritation, yrsel och illamående.

## Reglering

EC omfattas inte av tobakslagen eftersom produkten inte innehåller tobak. EU-parlamentet beslutade i EU:s nya tobaksproduktdirektiv, om följande för EC:

- EC ska klassas som läkemedel om de fungerar för att hjälpa rökare att sluta, och annars som tobaksvaror.

- Lösa behållare för påfyllnad av e-vätskan tillåts, men både koncentrationen av nikotin i e-vätskan och volymen i behållarna begränsas och förpackningarna ska vara barnsäkra.
- Innehållsdeklaration, bruksanvisning och varningstext blir obligatoriskt.
- Reklam förbjuds.

Medlemsstaterna måste anpassa sin lagstiftning till tobaksproduktdirektivet. Det finns ett förslag om en ny svensk lag om e-cigaretter, som beräknas komma att gälla under 2017. Enligt lagförslaget ska EC betraktas som en "tobaksprodukt" (inte läkemedel). Man föreslår 18-årsgräns, förbud mot EC i rökfria miljöer samt anmälningsplikt för handlare, utöver ovan nämnda.

## EC och ungdomar

Att det finns en ny produkt som kan locka ungdomar in i nikotinanvändning ses med stor oro av experter. Många icke-rökande ungdomar (ca 25% pojkar och 10% flickor) har använt EC, vilket tyder på att ungdomar använder EC som ett sätt att experimentera med nikotin. Vissa av smakerna, som kakdeg och gummibjörnar, tyder på att tillverkarna inriktar sig på ungdomar. EC kan också laddas med cannabis, spice och alkohol.

**TOBACCO RÖKFRITT**  
**ENDGAME SVERIGE**  
**2025**



## Psykologer mot Tobak Socionomer & Folkhälsovetare

### Nikotin

Människor använder EC för att få i sig nikotinet, som man i stor utsträckning kan dosera själv. Det är väldigt olika hur mycket nikotin som avges av en EC, och man har funnit nikotin i "nikotinfria" sorter och produkter som innehåller betydligt mer nikotin än som anges. Rent generellt gäller att för att få ut något av en EC drar man fler och kraftigare "bloss" än på en cigarett. Man kan ta hundratals puffar i rad och få i sig stora mängder nikotin, fullt i nivå med vad vanlig rökning ger. Hur mycket nikotin man får i sig tycks alltså ha att göra med rökteknik.

Nikotin i flytande form är mycket giftigt. En förpackning e-vätska kan innehålla upp till 200 mg nikotin, nog för att döda ett barn. Ett 50-tal förgiftningsfall per år kommer till Giftinformationscentralens kännedom. Nikotin är skadligt för fostret hos gravida.

### Kvalitet och skadlighet

EC är inte någon säker konsumentprodukt. Det finns inga standards för innehållet, ingen kvalitetskontroll eller någon tillsynsmyndighet. De viktigaste ingredienserna är propylenglykol, glycerin, nikotin och olika smaktillsatser. Propylenglykol och glycerin används t.ex. i mat, men man vet inte hur ämnena påverkar kroppen i upphettad form. Propylenglykol är luftvägsirriterande och har vid upphettning och inandning visats orsaka bland annat irritation av ögon, hals och luftvägar samt utveckling av astma, eksem, allergi och nedsatt lungfunktion. Man har även funnit skadliga och cancerogena ämnen, främst nitrosaminer, men också till exempel formaldehyd, acrolein, dietylenglykol, arsenik, nickel, krom och bly. Många av smakämnen är inte testade för skadlighet.

EC håller mycket ojämn kvalitet, även hos en och samma tillverkare, och många produkter ger vilseledande information om innehållet.

Många explosioner har förekommit, med allvarliga personskador och bränder. Allt tyder dock på att produkten är betydligt mindre skadlig än vanliga cigaretter, som innehåller uppåt 7 000 gifter och dödar varannan långtidsanvändare i förtid.

### Är EC en bra rökavvänjningsmetod?

Det finns ännu ingen större kontrollerad studie som bevisar EC:s värde som långsiktig rökavvänjningsmetod. En studie som publicerats i Lancet 2013 tyder på att det åtminstone på kort sikt kan vara ungefär lika effektivt att sluta med hjälp av EC som med nikotinplåster. Forskarna lät 657 människor försöka sluta röka med hjälp av antingen EC med nikotin, nikotinplåster eller EC utan nikotin. Efter 6 månader var 7,3 % av de som använt EC, 5,8 % av de som använt nikotinplåster och 4,1 % av de som använt placebo-EC rökfria.

Det finns flera longitudinella befolkningsstudier som pekar i riktning mot att EC snarast *försvårar* för människor att sluta röka. Troligen hänger det samman med att många enbart använder EC för att minska på antalet cigaretter. Att halvera rökningen ger inte särskilt stora vinster för hälsan – man måste sluta helt.

### EC avger "passiv rök"

EC avger en form av ånga eller "rök" som kan irritera luftvägarna hos andra människor, men man vet ännu inte hur farlig den är. "Röken" innehåller nikotin över det gränsvärde som rekommenderas av WHO. WHO och Folkhälsomyndigheten rekommenderar att rökfria miljöer hålls fria även från EC-rök. Det är viktigt dels på grund av hälsoriskerna och dels därför att det blir svårt eller omöjligt att upprätthålla förbudet mot rökning i rökfria miljöer eftersom man inte alltid kan se om en person röker en EC eller en konventionell cigarett.

2016-11-01

**TOBACCO RÖKFRITT**  
**ENDGAME SVERIGE**  
**2025**