



**Psykologer mot Tobak**  
Socionomer & Folkhälsovetare

# Fakta om e-cigarett

E-cigarett 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 den 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 e-cigarett 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 e-cigarett som ett tänkbart hjälpmedel för att sluta röka, men varnar för att e-cigarett inte är en säker produkt och att det ännu inte finns någon produktkontroll. E-cigarett befaras också kunna fungera som en tillvänjning till cigarettökning för ungdomar. Slutligen avger e-cigarett även en slags ånga eller "passiv rök" som innehåller skadliga ämnen och bör inte vara tillåten i rökfria miljöer.

## Hur fungerar e-cigarett?

En e-cigarett 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 rökvätska. Intill sitter ett batteri som används för att hetta upp och omvandla vätskan till ånga. Värmeprocessen startar då man drar luft genom e-cigarett, 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. Påfyllningsvätskor till e-cigaretterna köps i färdiga förpackningar men man kan också blanda rökvätskan själv.

## Reglering

E-cigaretter omfattas inte av tobakslagen eftersom de inte innehåller tobak. Läke-medelsverket i Sverige klassar e-cigaretter och påfyllningsvätskor med nikotin som läkemedel. Inga sådana har produkter har ännu godkänts, vilket inte hindrar en omfattande försäljning över internet och även öppet i butiker.

EU-parlamentet har i mars 2014 beslutat om EU:s nya tobaksprodukt direktiv, som även reglerar e-cigarett. Överenskommelsen innebär att e-cigaretter ska klassas som läkemedel om de påstås kunna hjälpa rökare att sluta, och annars som tobaksvaror. Lösa behållare för påfyllnad av vätskan tillåts, men både koncentrationen av nikotin i vätskan och volymen i behållarna begränsas. Innehållsdeklaration, bruks-anvisning och varningstext blir obligatoriskt och reklam förbjuds. Länderna kan besluta om strängare regler, tex 18-årsgräns och förbud i rökfria miljöer. Medlemsstaterna måste senast i maj 2016 anpassa sin lagstiftning till direktivet. En utredning har tillsatts för att utreda lagstiftning kring e-cigarett i Sverige.

## E-cigaretter och ungdomar

Idag tros det mest vara rökare eller före detta rökare som använder e-cigarett. Studier visar dock att den även lockar många icke-rökande ungdomar. Vissa av smakerna, som bubbelgum, kola, popcorn med smör, coca-cola, kakdeg och cannabis tyder på att tillverkarna inriktar sig på ungdomar. E-cigarett kan också laddas med cannabis, spice eller alkohol. Att det finns en ny produkt som kan locka ungdomar in i nikotin användning, ses med stor oro av experter.

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



## Psykologer mot Tobak Socionomer & Folkhälsovetare

### Nikotin

Människor använder e-cigarett för att komma åt nikotinet, som man i stor utsträckning kan dosera själv. Det är väldigt olika hur mycket nikotin som avges, 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 e-cigarett 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 tros ha att göra med rökteknik.

### Kvalitet

E-cigarett är inte någon säker konsumentprodukt. Det finns inga standards för innehållet, ingen kvalitetskontroll eller tillsynsmyndighet. De viktigaste ingredienserna är propylenglykol, glycerin, nikotin och olika smaktillsatser. Propylenglykol och glycerin används 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.

Nikotin i flytande form är mycket giftigt. Någon enstaka ml rökvätska kan orsaka en allvarlig förgiftning både hos barn och vuxna och ett 60-tal förgiftningsfall kom till Giftinformationscentralens kännedom under 2014. En normal förpackning rökvätska på 10 ml (1cl) innehåller nikotin som är nog för att döda ett barn. Det förekommer även förpackningar på upp till 100 ml. Nikotin är skadligt för fostret hos gravida. Man har även funnit skadliga och cancerogena ämnen, främst nitrosaminer, men också till exempel formaldehyd, acrolein, dietylenglykol, arsenik, nickel, krom och bly.

E-cigaretterna håller mycket ojämn kvalitet, även hos en och samma tillverkare, och många produkter ger vilseledande

information om innehållet. Explosioner har förekommit. Det betyder att e-cigarett inte är någon kontrollerad produkt och att kunden inte vet vad hon köper. Allt tyder dock på att produkten är betydligt mindre skadlig än vanliga cigaretter, som ju innehåller uppåt 7 000 gifter och dödar varannan långtidsanvändare i förtid.

### Är e-cigarett en bra rökavvänjningsmetod?

Det finns ännu ingen större kontrollerad studie som bevisar e-cigaretternas 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 e-cigarett som med nikotinplåster. Forskarna lät 657 människor försöka sluta röka med hjälp av antingen e-cigarett med nikotin, nikotinplåster eller -e-cigarett utan nikotin. Efter 6 månader var 7,3 % av de som använt e-cigarett, 5,8 % av de som använt nikotinplåster och 4,1 % av de som använt placebo-e-cigarett rökfria.

Det finns dock flera longitudinella befolkningsstudier som pekar i riktning mot att e-cigarett *försvårar* för människor att sluta röka. Det vanligaste tycks vara att använda e-cigarett och konventionella cigaretter parallellt, och att bara minska konsumtionen av cigaretter ger inte så stora hälsofördelar som människor vanligen tror.

### E-cig avger "passiv rök"

E-cigarett 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 e-cigaretttrök. Det är viktigt dels på grund av hälsorisker vid "passiv rökning" och dels därför att det blir svårt eller omöjligt att upprätthålla förbudet mot rökning i rökfria miljöer eftersom man ofta inte kan se om en person röker en e-cigarett eller en konventionell cigarett.

2015-05-01

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