

# Fakta om nikotinsnus



## Nikotinsnus kallas också för vitt snus eller nikotinpåsar

Det började säljas omkring år 2016 och har sedan dess blivit alltmer populärt, framförallt bland barn och unga i allmänhet och bland unga kvinnor i synnerhet. Enligt en nationell skolundersökning från 2023 var det 28% av elever i årskurs 9 och 44% i årskurs 2 på gymnasiet som hade använt vitt snus någon gång.

### Vad är nikotinsnus?

Nikotinsnus innehåller nikotin, oftast extraherat från tobaksblad, växtfibrer (inte malda tobaksblad), fyllnadsmedel, konsistensgivare, salt, soda, smakämnen och sötningsmedel. Nikotinsnus säljs i dosor i samma stil och storlek som traditionellt portionssnus med tobak. De säljs endast i portionspåsar, som är vita, platta och placeras under läppen. Nikotinhalten varierar och kan vara många gånger högre än den i traditionellt tobakssnus.

En annan betydande skillnad mellan traditionellt snus och nikotinsnus är att nikotinsnus finns i hundratals olika smaker, exempelvis mint, lakrits, frukt, bär och kaffe. Nikotinsnus har ofta ett högre pH-värde än tobakssnus, vilket gör att nikotinet lättare tas upp och kan bidra till en snabbare utveckling av nikotinberoendet.

### Nikotin

Nikotin i ren form är toxiskt och vanligast är att det utvinns från tobaksplantan, även om det idag även framställs syntetiskt nikotin.

Nikotinet aktiverar hjärnans belöningssystem och är kraftigt beroendeframkallande, barn och unga är särskilt mottagliga. Den som vant sig vid nikotin upplever abstinens när nikotin inte tillförs. Det kan yttra sig som irritation, illamående, huvudvärk eller koncentrationssvårigheter. Hur man påverkas av produkten beror både på nikotinhalten och av pH-värdet, ett högt pH-värde bidrar till att mängden fritt nikotin ökar. Även kön, genetik, och hur man använder produkten påverkar.

### Skadliga effekter

Första gången man använder någon form av snus är det vanligt med illamående, yrsel, sveda/obehag på den plats där man lagt snusen och att man kräks. Eftersom nikotinsnus är så nytt, saknas det forskning om långtidseffekter exempelvis gällande hjärt-kärlsjukdomar och cancer. Forskning om effekter i munhålan av snus finns, framförallt om traditionellt tobakssnus. Den visar på en ökad risk för skador på slemhinnor i munnen i form av förtjockad och veckad slemhinna, missfärgade tänder och tandkött som drar sig tillbaka.

Det har även visats samband mellan användning av nikotinprodukter och psykisk ohälsa bland ungdomar. Det saknas studier om specifika effekter av nikotinsnus under graviditeten. Studier om rökning och tobakssnus under graviditet visar att nikotinbruk kan resultera i ökad risk för flera oönskade och allvarliga konsekvenser såsom missfall, plötslig spädbarnsdöd, att barnet föds för tidigt, har låg födelsevikt samt gom-, käk- eller läppspalt.

### Preliminära resultat från pågående forskning

Tidiga rön från en pågående studie om vitt snus visar att skador uppstår på slemhinnan. Studien kommer att pågå ytterligare i fem år. Bakgrund är att tandvårdens personal reagerat med stor oro för de skador på munslemhinnan som uppmärksammats.

Vissa av de personer som ingår i studien och som använder vitt snus har smärtsamma och tydligt rödfärgade förändringar i tandköttet och uttunnad slemhinna.

En del har även fått sår där snuset legat. Vävnadsprover visar på kraftig inflammation och har man dessa symtom rekommenderas ett omedelbart snusstopp. Man har också sett att skadorna på slemhinnan/tandkötet från användning av vitt snus kvarstår mycket länge, ibland upp till över ett år efter att man slutat använda det.

### Skadliga effekter på miljön

Nikotinsnus har även skadliga effekter på miljön. Förbrukade portionspåsar slängs ofta på gatan, i naturen eller i toaletten, vilket ökar risken för att miljögifter hamnar i grundvatten. Nikotinet utvinns från tobaksplantan och tobaksodlingar är förknippade med skogsskövling, de besprutas med giftiga bekämpningsmedel och tobaken transporteras långa sträckor över hela världen.

### Barnarbete på tobaksodlingar

Det är vanligt med barnarbete på tobaksodlingarna, barnen missar skolgång och de riskerar allvarliga hälsoeffekter såsom nikotinförgiftning eftersom de inte kan skydda sig från direkt kontakt med tobaksbladen.

### Reglering

När det vita snuset introducerades kallades det ofta "tobaksfritt" i marknadsföringen, trots att nikotin till största delen utvinns från tobaksplantan. Det innebär att nikotinsnus (nikotinpåsar) inte omfattades av bestämmelserna i den då gällande Tobakslagen (1993:581). Detta medförde att det helt saknades reglering av åldersgräns, marknadsföring och produktkrav och många unga testade produkten just på grund av att de trodde att den var mindre skadlig i och med att den presenterades som "tobaksfri". Sedan 2022 har Sverige en Lag om tobaksfria nikotinprodukter (2022:1257). I lagen finns exempelvis bestämmelser om 18 års åldersgräns, produktkrav och att marknadsföringen ska vara måttfull och inte får riktas till eller skildra barn eller ungdomar som inte fyllt 25 år. Trots denna reglering har Konsumentombudsmannen uppmärksammat flera exempel på marknadsföring av nikotinsnus som strider mot lagens krav på särskild måttfullhet. Ofta har företagen använt sig av kändisar, influencers etc. för att marknadsföra sina produkter via sociala media.

Information om hur man slutar med nikotin finns för olika målgrupper på sluta-blad, se: [psykologermottobak.org](https://psykologermottobak.org)

## Snus rekommenderas inte som metod för att sluta röka tobakscigaretter

Försök till att sluta röka tobakscigaretter med hjälp av andra nikotinprodukter såsom snus eller elektroniska cigaretter kan förstärka och upprätthålla nikotinberoendet och leder ofta till skadligt blandbruk och återfall till rökning. Det finns effektiv och säker evidensbaserad tobaks- och nikotinavvänjning, exempelvis via hälso- och sjukvården eller Sluta-röka-linjen.

*"Vi vill poängtera att varken nikotinsnus, e-cigaretter eller andra nya nikotinprodukter är godkända som rökavvänjningsprodukter."*

Citat från Socialstyrelsens Nationella Riktlinjer 2024 Vård vid ohälsosamma levnadsvanor



**LÄKARE  
mot  
TOBAK**



**Psykologer mot Tobak**  
Socionomer & Folkhälsovetare