

Hur mycket vet du om barn och nikotin?

För dig som är förälder eller vårdnadshavare

TOBAKSAKTA

Fjorton frågor om nikotinprodukter, barn och unga. Kryssa i det svar du tror är rätt. Facit med förklaringar finns på de sista sidorna. Gör gärna quizet tillsammans med en annan förälder, eller med ditt barn.

1 Hur stor andel av dem som är nikotinberoende blev det när de var minderåriga?

- | | |
|--|--|
| ☐ A Ungefär hälften | ☐ B Ungefär 70 procent |
| ☐ C Ungefär 90 procent | ☐ D Alla |

2 Till vilken ålder är det extra värdefullt att ditt barn avstår helt från nikotin?

- | | |
|---|---|
| ☐ A 15 år | ☐ B 18 år |
| ☐ C 20 år | ☐ D 25 år |

3 Hur stor andel av eleverna i gymnasiets årskurs 2 uppgav 2025 att de använt tobak eller nikotin den senaste månaden?

- | | |
|--|--|
| ☐ A Ungefär var tjugonde (5 procent) | ☐ B Ungefär var åttonde (12 procent) |
| ☐ C Mer än var tredje (36 procent) | ☐ D Hälften (50 procent) |

4 Vilken nikotinprodukt har flest elever i nian provat?

- | | |
|--|---|
| ☐ A Cigaretter | ☐ B E-cigaretter (vejp) |
| ☐ C Vitt snus | ☐ D Brunt snus |

5 Vad vet man om hur lungorna påverkas av att vejp?

- | | |
|---|--|
| ☐ A Det är bara vattenånga, så lungorna påverkas inte | ☐ B Redan några bloss kan ge tecken på inflammation, och ämnena kan skada lungor och luftvägar |
| ☐ C Lungorna påverkas först efter tio års användning | ☐ D Vejpning stärker lungorna |

6

Vitt snus säljs som "tobaksfritt". Betyder det att det är nikotinfritt?

- ☐ **A** Ja, därför är det ofarligt
- ☐ **B** Nej, det innehåller ofta hög halt nikotin från tobaksplantan
- ☐ **C** Det innehåller bara smakämnen
- ☐ **D** Det innehåller nikotin, men för lite för att ge beroende

7

Vad betyder symbolerna (prickar, stjärnor, tassar) på dosor med vitt snus?

- ☐ **A** En lagstadgad skala för nikotinhalt
- ☐ **B** Myndigheternas varningsnivåer
- ☐ **C** Varje tillverkares eget system
- ☐ **D** Hur många prillor dosan innehåller

8

Vad kostade en dosa vitt snus med 20 prillor ungefär (2025)?

- ☐ **A** 10–20 kr
- ☐ **B** 25–45 kr
- ☐ **C** 70–90 kr
- ☐ **D** 100–150 kr

9

Vad visar forskning om att tydligt förbjuda sitt barn att använda tobak och nikotin?

- ☐ **A** Det är effektivt
- ☐ **B** Det får barnet att börja tidigare
- ☐ **C** Det har ingen effekt
- ☐ **D** Det fungerar bara före tio års ålder

10

Du snusar eller vejpar själv. Kan du ändå hjälpa ditt barn att avstå?

- ☐ **A** Nej, det blir inte trovärdigt
- ☐ **B** Ja, du kan förklara att du vet hur beroendet känns
- ☐ **C** Bara om du slutar först
- ☐ **D** Bara om barnet är under tolv år

11

Hur kan ditt barn påverkas av att du pratar om riskerna med nikotin?

- ☐ **A** Det spelar ingen roll, tonåringar lyssnar inte på sina föräldrar
- ☐ **B** Barnet blir nyfiket och vill prova
- ☐ **C** Barnet kan hitta sin egen motivation att säga nej och stå emot grupstryck bättre
- ☐ **D** Det hjälper bara om du själv aldrig har använt nikotin

12

Hur påverkar nikotin barn och unga?

- ☐ **A** Det förbättrar koncentrationen
- ☐ **B** Sämre koncentration och minne, och mer huvudvärk, magont och infektioner
- ☐ **C** Det påverkar bara lungorna
- ☐ **D** Det påverkar bara vuxna

13

Hur mycket lade tobaksbolagen på reklam och marknadsföring av cigaretter och snus i enbart USA under 2022?

- ☐ **A** Cirka 25 000 dollar per dag
- ☐ **B** Cirka 2 miljoner dollar per dag
- ☐ **C** Cirka 23 miljoner dollar per dag
- ☐ **D** Cirka 500 miljoner dollar per dag

14

Vad vet man om barn som använder nikotin och andra beteenden?

☐ **A** De använder oftare alkohol och narkotika

☐ **C** De har bättre betyg

☐ **B** De idrottar mer

☐ **D** Det finns inget samband

Antal rätt: _____ **av 14**

Facit

Rätt svar, förklaring och källa för varje fråga.

1C

Ungefär 90 procent

Omkring 90 procent av dem som är nikotinberoende blev det innan de fyllde 18. Ingen planerar att bli beroende, men som ung förstår man inte hur snabbt det går.

Källa: Nikotinfria barn, Yrkesföreningar mot Tobak (2026)

2C

20 år

Om barnet avstår tills hen fyller 20 minskar risken kraftigt för beroende i vuxen ålder.

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin

3C

Mer än var tredje (36 procent)

36 procent av eleverna i gymnasiets årskurs 2 hade använt tobak eller nikotin den senaste månaden. 27 procent snusar, 21 procent vejpar och 19 procent röker. I årskurs 9 är motsvarande andel 21 procent (CAN 2025).

Källa: CAN:s nationella skolundersökning 2025 (CAN rapport 239)

4C

Vitt snus

Vitt snus: 31 procent i nian har provat (26 procent bara vitt snus och 5 procent både vitt och brunt). Brunt snus: 6 procent har provat (1 procent bara brunt och 5 procent båda). Vejpling: 14 procent vejpar. Rökning: 7 procent röker.

Källa: CAN:s nationella skolundersökning 2025 (CAN rapport 239)

5B

Redan några bloss kan ge tecken på inflammation, och ämnena kan skada lungor och luftvägar

En studie från Uppsala universitet (2025) visade att några bloss från en e-cigarett med nikotin gav mätbara tecken på inflammation kopplad till lungorna. En amerikansk studie visade att även e-vätska utan nikotin direkt försämrade blodkärlens funktion i lungorna. Många ämnen i e-vätskan är godkända i livsmedel men kan bli skadliga när de hettas upp och andas in. Långtidseffekterna är ännu okända.

Källa: tobaksfakta.se/kort-stunds-vejpling-kan-paverka-lungorna; tobaksfakta.se/anvandning-av-e-cigaretter-paverkar-lungornas-blodkarl

6B

Nej, det innehåller ofta hög halt nikotin från tobaksplantan

De flesta sorter innehåller nikotin utvunnet ur tobaksplantan, ofta i hög halt. Det finns inga studier som visar att vitt snus är mindre farligt än brunt.

Källa: tobaksfakta.se/guide-vitt-snus-e-cigaretter-och-andra-nikotinprodukter

7C

Varje tillverkares eget system

Märkningen är tillverkarnas egen och skiljer sig mellan märken, så den är vilseledande. Det finns inget lagstadgat maxtak för nikotin i vitt snus.

Källa: tobaksfakta.se/guide-vitt-snus-e-cigaretter-och-andra-nikotinprodukter

8B**25–45 kr**

Från cirka 25 kronor. Vitt snus beskattas med nikotinskatt i stället för tobaksskatt, och det låga priset bidrar till att många unga använder det.

Källa: Nikotinfria barn, Yrkesföreningar mot Tobak (2026)

9A**Det är effektivt**

Ett uttalat förbud är effektivt. Börja gärna med att fråga barnet hur du bäst kan hjälpa till, och säg sedan att du av omtanke förbjuder alla nikotinprodukter.

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin

10B**Ja, du kan förklara att du vet hur beroendet känns**

Även du som använder nikotin kan ta upp frågan. Tänk på hur du pratar om produkterna: framställs snus som ofarligt ökar risken att barnet börjar.

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin

11C**Barnet kan hitta sin egen motivation att säga nej och stå emot grupptryck bättre**

Samtalen kan hjälpa barnet att förstå fördelarna med att avstå och bli bättre rustat mot grupptryck. Barn lyssnar mer när de känner sig trygga och respekterade, så börja med nyfikna, öppna frågor. Pekpinnar och moralpredikningar fungerar dåligt, men det är bra att tydligt säga att du inte vill att barnet använder nikotin. Ta upp frågan regelbundet.

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin; tobaksfakta.se/tema-motiverande-samtal-med-barn-om-nikotin-sa-gor-du-som-foralder

12B**Sämre koncentration och minne, och mer huvudvärk, magont och infektioner**

Tonårshjärnan är extra känslig. Nikotin försämrar koncentration och minne och ökar risken för psykisk ohälsa, vilket kan ge mer frånvaro och sämre skolresultat.

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin

13C**Cirka 23 miljoner dollar per dag**

Cirka 23,5 miljoner dollar per dag, nästan 8,6 miljarder dollar på ett år, i ett enda land. Globalt uppskattar WHO att industrin lägger tiotals miljarder dollar per år på reklam, marknadsföring och sponsring.

Källa: CDC, Tobacco Industry Spending (2024); WHO Europa

14A**De använder oftare alkohol och narkotika**

Barn som använder nikotin använder oftare alkohol och narkotika. Nikotinbruk kan alltså vara en riskfaktor för andra skadliga beteenden.

Källa: Nikotinfria barn, Yrkesföreningar mot Tobak (2026)

Vill du veta mer? Läs mer på tobaksfakta.se. Den som vill sluta med nikotin kan få kostnadsfritt stöd av Sluta-röka-linjen på slutarokalinjen.se.