

# hii.

## Svenskarna och nikotinet

En undersökning om nikotin- och tobaksprodukters olika skadlighet, och svenskarnas kunskap om dess hälsorisker

2021-03-25

## Innehåll

Om studien.....	3
Bakgrund .....	4
Svenskarnas tobaksanvändning.....	4
Svensk tobakslagstiftning.....	4
Skademinimering.....	5
Genomgång av myndighetsrapporter.....	7
Om genomgången av myndighetsrapporter.....	7
Nikotin och beroende.....	7
Förbränningen av tobak orsakar störst hälsoskada .....	8
Olika typer av nikotin- och tobaksprodukter .....	9
Tobakscigaretter .....	10
E-cigaretter.....	11
Uppvärmda tobaksprodukter.....	11
Tobakssnus.....	12
Vitt snus .....	13
Nikotinläkemedel.....	13
Kvantitativ undersökning .....	14
Om enkätundersökningen.....	14
Användarna överskattar nikotinets skadlighet och underskattar förbränningens.....	14
Äldre uppfattar nikotin som särskilt skadligt .....	15
Kvinnor och yngre vet mindre om riskerna med förbränning .....	17
Cigaretter upplevs som särskilt skadliga.....	18
Användarna vill helst få information om hälsorisker av sjukvård och myndigheter .....	18
Sammanfattning och slutsatser.....	20
Olika nikotin- och tobaksprodukter är olika skadliga .....	20
Betydande kunskapsbrister hos användarna gällande skadligheten .....	21
Användarna vill ha mer information från sjukvård och myndigheter .....	21
Det övergripande målet för svensk tobakspolitik är ett hinder för minskade skador .....	21

## Om studien

HUI Research har, på uppdrag av Philip Morris AB, genomfört en studie om skadligheten hos olika nikotin- och tobaksprodukter, som cigaretter, snus, e-cigarettor och uppvärmda tobaksprodukter. Syftet med studien är att informera om olika ämnens och produkters relativa skadegrad, att undersöka hur välinformerade de svenska användarna av nikotin- och tobaksprodukter är, samt möjliga anledningar till svenskarnas kunskapsnivåer.

Studien inleds med en beskrivning av svenskarnas användning av nikotin- och tobaksprodukter, den gällande lagstiftningen på området samt skademinimeringsprincipen. Därefter följer en genomgång av rapporter från svenska, utländska och internationella myndigheter och organisationer som berör olika nikotin- och tobaksprodukters skadlighet och innehåll. Resultatet av rapportgenomgången jämförs med resultatet av en enkätundersökning som redogör för svenska nikotinproduktanvändares uppfattning om riskerna med att använda nikotin- och tobaksprodukter.

Resultatet visar att olika nikotin- och tobaksprodukter är olika skadliga för hälsan och att cigaretter eller andra sätt att röka tobak är det överlägset skadligaste. Det råder dock kunskapsbrist hos användarna rörande bland annat vad som gör cigaretten skadlig, trots att de gärna vill ha denna typ av information från bland annat tobaksbolag, myndigheter och sjukvård. Sveriges målsättning för tobakspolitiken hindrar dock dessa aktörer från att ge den efterfrågade information till användarna, trots att det skulle kunna bidra till att minska de tobaksrelaterade skadorna

## Bakgrund

### Svenskarnas tobaksanvändning

Ungefär 12 procent av svenskarna röker regelbundet. 7 procentenheter av dessa röker dagligen medan 5 procentenheter gör det ibland, exempelvis i samband med fest. Det är vanligare att yngre röker sporadiskt, medan de som röker dagligen oftare är äldre.<sup>1</sup> Andelen svenskar som röker har minskat sedan 1980-talet, och sedan 2003 har andelen som röker dagligen halverats.<sup>2</sup> Rökningen har minskat i alla åldersgrupper.<sup>3</sup> Under senare år har dock den nedåtgående trenden stannat upp.

Det finns stora skillnader i rökningen mellan personer med olika utbildningsnivå. Personer med lägre utbildning eller inkomst röker oftare än personer med högre utbildning eller inkomst. Även födelseland påverkar benägenheten att röka. Kvinnor födda i andra nordiska länder och män med utomeuropeisk bakgrund är överrepresenterade bland rökarna.<sup>4</sup>

Omkring 12 procent av svenskarna är dagligsnusare, medan 3 procent gör det ibland.<sup>5</sup> Det finns en tydlig könsskillnad bland snusarna. 5 procent av kvinnorna och 18 procent av männen är dagligsnusare. Snusandet har legat på en stabil nivå under 2000-talet.<sup>6</sup>

Även vad gäller snusanvändning finns skillnader beroende på utbildningsnivå. Personer med förgymnasial utbildning snusar i högre utsträckning än personer med gymnasial eller eftergymnasial utbildning. Även svenskfödda personer och personer i åldrarna 30 till 65 är överrepresenterade bland snusanvändarna.<sup>7</sup>

Ungefär 1,3 procent av svenskarna använder e-cigarett dagligen eller ibland enligt Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät 2020. Vanligast är användandet i åldersgruppen 16 till 29 år, där 2 procent uppger att de använder e-cigarett dagligen eller ibland.<sup>8</sup> Enkäten besvarades av cirka 17 000 personer mellan 16 och 84 år.

### Svensk tobakslagstiftning

Det övergripande målet för svensk tobakspolitik är att minska allt tobaksbruk och förhindra att minderåriga börjar använda tobak.<sup>9</sup> Sverige ratificerade år 2005 Världshälsoorganisationens (WHO:s) ramkonvention om tobakskontroll. Tobakskonventionen innehåller riktlinjer som parterna ska inkludera i det egna landets lagstiftning och syftar till att minska efterfrågan på och tillgången till tobak genom åtgärder såsom att höja priserna på tobaksvaror kontinuerligt, begränsa marknadsföringen av tobaksvaror och informera om riskerna med tobak.<sup>10</sup> För att minska rökprevalensen har Sverige under

---

<sup>1</sup> Martina Zetterqvist, CAN. Tobak. *Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning*. 2020. <https://www.can.se/fakta/tobak/> (hämtad 2021-02-25).

<sup>2</sup> Folkhälsomyndigheten. Daglig tobaksrökning. *Folkhälsomyndigheten*. 2021. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/levnadsvanor/tobaksrokning-daglig/> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>3</sup> Folkhälsomyndigheten. Vuxnas bruk av cigaretter, snus och e-cigarett. *Folkhälsomyndigheten*. 2020.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/utveckling-inom-andts-anvandning-och-ohalsa/bruk/tobak-och-liknande-produkter/vuxnas-bruk-av-cigarett-snus-och-e-cigarett/> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>4</sup> Folkhälsomyndigheten. Daglig tobaksrökning.

<sup>5</sup> Folkhälsomyndigheten. Nationella folkhälsoenkäten: Hälsa på lika villkor? *Folkhälsomyndigheten*. 2020. [http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/B\\_HLV/B\\_HLV\\_\\_aLevnanor\\_\\_aagLevnanortobak/hlv1tobaald.px/?rxid=19215807-23cd-44cf-8f63-b1eed980d297](http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/B_HLV/B_HLV__aLevnanor__aagLevnanortobak/hlv1tobaald.px/?rxid=19215807-23cd-44cf-8f63-b1eed980d297) (Hämtad 2021-02-25).

<sup>6</sup> Folkhälsomyndigheten. Vuxnas bruk av cigaretter, snus och e-cigarett.

<sup>7</sup> Ibid.

<sup>8</sup> Ibid.

<sup>9</sup> Skrivelse 2015/16:86. En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopings- och tobakspolitiken 2016 – 2020.

<sup>10</sup> Tobaksfakta. Tobakskonventionen – för en tobaksfri och hållbar framtid. *Tobaksfakta*. 2018. <http://www.tobaksfakta.se/wp-content/uploads/2018/08/kortfakta-tobakskonventionen.pdf> (Hämtad 2021-02-25).

de senaste åren bland annat infört rökförbud på uteserveringar och vid entréer, ytterligare marknadsföringsbegränsningar och varningstexter och varningsbilder på förpackningarna. Dessutom väntar en höjning av tobaksskatten från 2023.<sup>11</sup>

Trots omfattande åtgärder från regeringen och olika organisationer röker fortfarande flera hundra tusen svenskar, och andelen dagliga rökare har inte minskat sedan 2018 trots de åtgärder som har vidtagits.<sup>12</sup> De hjälpmedel som rekommenderas vid rökavvänjning är stöd i form av motiverande samtal, nikotinläkemedel samt läkemedlen vareniklin och bupropion som minskar röksuget. Dessa metoder har utvärderats och visat sig öka chansen till en lyckad rökavvänjning, men det finns många fall där rökberoende är väldigt svårt att bryta trots dessa insatser.<sup>13</sup> En betydande andel av rökarna svarar inte på åtgärder som riskinformation eller inte lyckas sluta med hjälp av de rekommenderade nu tillgängliga rökavvänjningsmetoderna. Denna grupp innefattar också personer som lider av en rökningrelaterad sjukdom men ändå inte klarar eller vill sluta trots att det är livsavgörande.

### Skademinimering

Ett omdiskuterat alternativ för att hjälpa dem som inte lyckas sluta röka med hjälp av existerande rökavvänjningsmetoder och inte reagerar på hälsoinformation är skademinimering (harm reduction).<sup>14</sup> Skademinimering är en pragmatisk metod som innebär att man försöker minimera skadeverkningarna av nikotinbruk genom en övergång till ett mindre skadligt bruk utan att för den skull bryta beteendet helt. Ett exempel på hur skademinimering används som strategi på ett annat område i Sverige är genom sprututbyten för narkomaner som syftar till att minska spridningen av vissa sjukdomar.

Forskningen visar att rökning otvetydigt är ett de skadligaste sätten att inta nikotin eftersom förbränningen frigör en mängd skadliga och cancerframkallande ämnen. Med en skademinimerande strategi skulle målet, precis som idag, vara att minska antalet rökare men i de fall där ett totalt nikotinstopp inte uppnås skulle en övergång till mindre skadliga nikotin- och tobaksprodukter såsom snus, e-cigarettor och uppvärmda tobaksprodukter (även kallade heat not burn) kunna användas för att åtminstone minska skadeverkningarna så mycket som möjligt. Nikotinläkemedel är de minst skadliga av nikotin- och tobaksprodukterna, men det finns flera aspekter som gör det svårt för en rökare att ersätta rökning med nikotinläkemedel. Vid rökning ger nikotinet en effekt på bara 10 till 20 sekunder och ger en tydlig känsla av tillfredsställelse, avspänning eller aktivering.<sup>15</sup> Nikotinläkemedel ger ett långsammare upptag av nikotin och maxkoncentrationen nikotin i blodet blir betydligt lägre än vid rökning.

En annan viktig faktor som försvårar rökavvänjning med hjälp av nikotinläkemedel är de psykologiska aspekterna av rökberoendet såsom det invanda beteendet, det sociala sammanhanget och de positiva känslor eller associationer som sammankopplas med rökningen. En övergång till produkter som vad gäller nikotineffekt, smak, känsla och beteende i högre grad påminner om rökning kan därför vara enklare och mer framgångsrik för personer som har svårt att sluta röka.

---

<sup>11</sup> Finansdepartementet. Skatten på alkohol och tobak höjs från 2023. *Regeringskansliet*. 2020.

<https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2020/09/skatten-pa-alkohol-och-tobak-hojs-fran-2023/> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>12</sup> Folkhälsomyndigheten. Nationella folkhälsoenkäten: Hälsa på lika villkor?

<sup>13</sup> Willers, Stefan. "Skademinimering" är ett omdiskuterat alternativ för dem som inte kan sluta röka. *Läkartidningen*. 2018-10-29.

<https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/klinisk-oversikt/2018/10/skademinimering-ar-ett-omdiskuterat-alternativ-for-dem-som-inte-kan-sluta-roka/> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>14</sup> Ibid.

<sup>15</sup> Beroendecentrum Stockholm. Tobak. *Beroendecentrum*. <https://www.beroendecentrum.se/fakta/tobak/> (Hämtad 2021-02-25).

Diskussionen om skademinimering förs på flera håll. Flera tobaksföretag arbetar med att utveckla nikotin- och tobaksprodukter som medför betydligt mindre hälsorisker än traditionella cigaretter för att kunna erbjuda konsumenterna mindre hälsoskadliga alternativ. Philip Morris kommunicerade 2016 ut sin nya vision – att leverera en rökfri framtid.<sup>16</sup> Företaget har bland annat utvecklat den produkten IQOS, som värmer tobak i speciella tobaksstickor där användaren får i sig nikotin utan att någon förbränning sker. Swedish Match satsar i sin tur på tobaksfritt vitt snus och traditionellt snus, samtidigt som flera nya uppstickare satsar på e-cigaretter.

Även aktörer utanför tobaksindustrin har öppnat upp för användningen av en skademinimerande strategi när det gäller nikotinbruk. I oktober 2008 blev American Association of Public Health Physicians bland de första att stödja skademinimering som en strategi för att minska dödligheten kopplad till cigarrettrökning.<sup>17</sup> Även den norska regeringen har inkluderat skademinimering som en del av sin tobaksstrategi. Norge har beslutat att upphäva förbudet mot nya nikotin- och tobaksprodukter och ersatt det med ett system där produkterna måste gå igenom en godkännandeprocess. Syftet är att minimera skadorna för rökare som inte kan eller vill sluta. Den norska regeringen tar upp att balansen mellan skademinimering och nolltolerans kommer att vara en viktig fråga i framtiden. Exempelvis kan det innebära att mindre skadliga produkter finns tillgängliga för etablerade tobaksanvändare men att man samtidigt måste säkerställa att dessa produkter inte har potential att locka in barn och ungdomar i ett nikotinberoende.<sup>18</sup> Även den amerikanska livsmedels- och läkemedelsmyndigheten (FDA), brittiska hälsovårdsmyndigheter och det brittiska läkarförbundet har under de senaste åren öppnat upp för idén om att inkludera skademinimerande strategier för att minska rökningens skadeverkningar.<sup>19</sup> Royal College of Physicians menar att en sådan strategi kan vara önskvärd vid svårt rökberoende:

*“Harm-reduction approaches, by promoting substitution of tobacco with less hazardous sources of nicotine, thus represent a potentially powerful complement to existing prevention policy, particularly among the relatively highly addicted and typically disadvantaged smokers who are likely to find it most difficult to quit.”*

*- Royal College of Physicians<sup>20</sup>*

---

<sup>16</sup> PMI Sweden. Sweden: Philip Morris Sverige. *Philip Morris International*. <https://www.pmi.com/markets/sweden/sv> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>17</sup> Nitzkin, Joel L. & Rodu, Brad. Update on the Scientific Status of Tobacco Harm Reduction, 2008-2010. *American Association of Public Health Physicians*. 2010-06-28. <https://www.aaphp.org/special/joelstobac/2010/harmredcupdatejuly2010.html/> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>18</sup> Det kongelige helse- og omsorgsdepartement. *Meld. St. 19 (2018-2019). Folkhelsemeldinga – Gode liv i eit trygt samfunn*. Norges regering. 2019. <https://www.regjeringen.no/contentassets/84138eb559e94660bb84158f2e62a77d/nn-no/pdfs/stm201820190019000dddpdfs.pdf> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>19</sup> Willers, Stefan. “Skademinimering” är ett omdiskuterat alternativ för dem som inte kan sluta röka.

<sup>20</sup> Tobacco Advisory Group. *Nicotine without smoke – Tobacco harm reduction*. Royal College of Physicians. 2016. <https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm-reduction> (Hämtad 2021-02-25).

## Genomgång av myndighetsrapporter

### Om genomgången av myndighetsrapporter

I detta avsnitt presenteras resultaten av en genomgång av rapporter från svenska och utländska myndigheter samt organisationer som bedöms ha god kunskap om nikotin- och tobaksprodukter och deras påverkan på hälsan. De ämnen som är i fokus är nikotin och beroende, samt skadligheten hos olika typer av ämnen och produkter.

### Nikotin och beroende

Nikotin utvinns från tobaksväxter och är det starkt beroendeskapande ämnet i exempelvis cigaretter och snus som ger tillfredsställelse. Tobak tillhör samma växtfamilj som bland annat potatis och tomat, och nikotin förekommer även i dessa växter men i försumbara mängder.<sup>21</sup> Människor får därmed i sig små mängder nikotin dagligen genom maten de äter, men det är först vid större intag som nikotin ger en kännbar påverkan på kroppen och ett beroende skapas. En cigarett innehåller drygt 18 000 gånger mer nikotin än en potatis (12 mg i en cigarett) och en del av detta (2 mg) förs vidare till röken som andas in.<sup>22</sup>

Nikotin tas upp i kroppen från lungorna, slemhinnorna i munnen och näsan samt huden och sprider sig sedan via blodet till alla kroppens vävnader och organ, inklusive hjärnan.<sup>23</sup> Olika upptagningsätt påverkar nikotinkickens hastighet och intensitet. Rökning ger det snabbaste upptaget av nikotin, då nikotinet når hjärnan på endast 10 till 20 sekunder.<sup>24</sup> Inne i hjärnan aktiverar nikotinet belöningssystemet, stimulerar frisläppningen av dopamin och ger en upplevelse av tillfredsställelse, avspänning eller aktivering.<sup>25</sup> Nikotinet kan även påverka kroppen fysiskt, exempelvis genom högre blodtryck och förhöjd puls.

Nikotin är starkt beroendeframkallande. Av alla som prövar cigaretter blir 30 till 50 procent beroende inom två till tre år.<sup>26</sup> Vid ett upprepat intag av nikotin vänjer sig hjärnan vid dess närvaro. Hjärnan bygger upp en tolerans där ett intag av nikotin krävs för att nå normal vakenhet och koncentration.<sup>27</sup> Dessutom får rökare ofta abstinensbesvär i form av exempelvis koncentrationssvårigheter, ångest och olustkänslor när de försöker sluta röka, vilket försvårar avvänjningen.<sup>28</sup> Detta utgör det kroppsliga eller fysiologiska beroendet. Det finns även andra former av beroende.<sup>29</sup>

**Fysiologiskt/kroppsligt beroende** – starkt sug efter nikotin, abstinensbesvär.

**Psykologiskt beroende** – känsla av saknad och förlorad identitet när du inte röker.

---

<sup>21</sup> Leitner, Erich, Pfannhauser, Werner & Siegmund, Barbara. Determination of the Nicotine Content of Various Edible Nightshades (Solanaceae) and Their Products and Estimation of the Associated Dietary Nicotine Intake. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. 1999-07-23. <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/jf990089w> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>22</sup> PMI Science. *Scientific Update for Smoke-Free Products*. 2019. <https://www.pmiscience.com/resources/docs/default-source/scientific-updates/scientific-update-8-nicotine.pdf> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>23</sup> Tobaksfakta. Sådana är nikotinets alla effekter på kroppen. *Tobaksfakta*. 2015. [http://tobaksfakta.se/wp-content/uploads/2015/11/Om-nikotin.ny\\_.pdf](http://tobaksfakta.se/wp-content/uploads/2015/11/Om-nikotin.ny_.pdf) (Hämtad 2021-02-25).

<sup>24</sup> Tobacco Advisory Group. *Nicotine without smoke – Tobacco harm reduction*.

<sup>25</sup> Tobaksfakta. Sådana är nikotinets alla effekter på kroppen.

<sup>26</sup> Ibid.

<sup>27</sup> Ibid.

<sup>28</sup> Bruijnzeel, Adriaan W. et al. Neuropeptide systems and new treatments for nicotine addiction. *Psychopharmacology*. 2017. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28028605/> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>29</sup> 1177 Vårdguiden. Rökning och snusning. *1177 Vårdguiden*. 2020. <https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/tobak-och-alkohol/rokning-och-snusning/> (Hämtad 2021-02-25).

**Vaneberoende** – kopplar samman vanan att röka med olika känslotillstånd eller platser, exempelvis att alltid röka när du känner dig stressad eller när du dricker alkohol.

**Socialt beroende** – att röka med andra, exempelvis på fest, skapar ett socialt sammanhang.

Rökaren har i regel en kombination av flera beroenden, och det kroppsliga beroendet är ofta inte den huvudsakliga orsaken till en misslyckad avvänjning. Om en person slutar bruka nikotin återställs hjärnan till sitt normala tillstånd och det fysiska beroendet försvinner efter ett tag, men rökaren måste även bryta vanor och associationer för att inte drabbas av återfall.

Nikotin innebär särskilda risker för vissa grupper. Detta gäller exempelvis för gravida, då nikotinbruk innebär risker för fostret och komplikationer under graviditeten.<sup>30</sup> Nikotin är giftigt i höga doser och ska inte vara tillgängligt för barn på grund av förgiftningsrisken. Däremot tillhör nikotin inte ett av de ämnen i tobaksprodukter som orsakar cancer eller majoriteten av andra tobaksrelaterade sjukdomar, enligt WHO.<sup>31</sup>

Nikotin har länge varit godkänt som läkemedel i Sverige och används för rökavvänjning. Det är allmänt accepterat inom forskningen att de långsiktiga direkta fysiska skadeeffekterna av nikotin är minimala i jämförelse med skadligheten av ett långvarigt tobaksbruk med rökinalation.<sup>32</sup> Istället bidrar nikotinet till indirekt skada genom att göra människor beroende av bland annat cigaretter, som när de brinner bildar rök innehållande en mängd mycket skadliga och cancerframkallande ämnen. Det huvudsakliga problemet med nikotinbruk ligger därmed inte i själva nikotinet, utan snarare i hur nikotinet levereras till kroppen, vilket ofta sker genom tobaksrök.

## Förbränningen av tobak orsakar störst hälsoskada

Trots att forskningen inte har visat att nikotin orsakar cancer eller andra rökingsrelaterade sjukdomar utöver fosterskador förkortar rökaren i snitt sitt liv med tio år.<sup>33</sup> Det beror på att tobaksrök, utöver nikotin, innehåller drygt 7 000 ämnen varav vissa är skadliga för människors hälsa.<sup>34</sup> WHO beskriver tobaksrökning som en global epidemi som orsakar 7 miljoner människors död årligen.<sup>35</sup> Rökning är den enskilt största påverkbara orsaken till cancer och medför en ökad risk för en mängd hälsoproblem och sjukdomar såsom KOL och hjärt- och kärlsjukdom.<sup>36</sup> Enligt Socialstyrelsen avlider 12 000 personer i Sverige på grund av rökning varje år, vilket innebär att drygt varannan rökare dör av sin rökning.<sup>37</sup> Dessutom påverkas personer i rökarens omgivning. Tre fjärdedelar av tobaksröken andas inte in av rökaren själv utan sprids i luften och kan andas in av människor i omgivningen som då blir passiva rökare.<sup>38</sup> Även passiv rökning är skadligt för människors hälsa och orsakar rökingsrelaterade sjukdomar. Förutom tobaksbrukets inverkan på människors hälsa medför det stora kostnader för

---

<sup>30</sup> 1177 Vårdguiden. Rökning och snusning.

<sup>31</sup> International Agency for Research on Cancer. Does nicotine cause cancer? *World Health Organization*. <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/ecac-12-ways/tobacco/199-nicotine-cause-cancer> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>32</sup> Tobacco Advisory Group. *Nicotine without smoke – Tobacco harm reduction*.

<sup>33</sup> Cancerfonden. Rökning och cancer. *Cancerfonden*. <https://www.cancerfonden.se/minska-risken/rokning> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>34</sup> FDA. Chemicals in Cigarettes: From Plant to Product to Puff. *FDA*. 2020. <https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/chemicals-cigarettes-plant-product-puff> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>35</sup> Center for Disease Control and Prevention. Smoking & Tobacco Use. *Center for Disease Control and Prevention*. 2020.

[https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/fast\\_facts/index.htm#:~:text=Smoking%20is%20the%20leading%20cause,7%20million%20deaths%20per%20year.&text=If%20the%20pattern%20of%20smoking,to%20tobacco%20use%20by%202030](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm#:~:text=Smoking%20is%20the%20leading%20cause,7%20million%20deaths%20per%20year.&text=If%20the%20pattern%20of%20smoking,to%20tobacco%20use%20by%202030) (Hämtad 2021-02-25).

<sup>36</sup> Cancerfonden. Rökning och cancer.

<sup>37</sup> Ibid.

<sup>38</sup> Ibid.



samhället. Rökningen i Sverige kostar samhället minst 30 miljarder kronor per år i sjukvårdskostnader, sjukskrivningar och produktionsbortfall.<sup>39</sup>

FDA har upprättat en lista över HPHCer (Harmful and Potentially Harmful Constituents) i tobaksprodukter och tobaksrök. Listan innehåller 93 ämnen eller grupper av ämnen och är fokuserad på de som orsakar de fem mest allvarliga hälsoeffekterna: cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, luftvägsproblem, fertilitetsproblem och beroende.<sup>40</sup> Hur mycket av varje ämne som inhaleras beror på typ av produkt, märke och rökbetaende. Nikotin återfinns på FDA:s lista över HPHCer på grund av sin mycket beroendeframkallande karaktär och det faktum att nikotinanvändning under graviditet kan leda till fosterskador.<sup>41</sup> WHO rekommenderar en minskning av flera ämnen som återfinns i tobaksrök för att minska de skadliga hälsoeffekterna. Några av de ämnen tas upp är kolmonoxid, formaldehyd, bensen och acetaldehyd.<sup>42</sup> Samtliga ämnen som WHO lyfter fram uppstår eller frigörs främst vid förbränning. Förbränning sker när tobaken utsätts för höga temperaturer, över 400°C, då rök uppstår som sedan andas in. Tobaksröken som skapas när cigaretten brinner är det som orsakar störst skada på rökarens hälsa, och påverkar dessutom personer i omgivningen genom passiv exponering av tobaksrök.<sup>43</sup> För att minska skadeverkningarna av nikotinbruk är undvikandet av förbränning därmed centralt.

*“Nicotine use, of itself, presents relatively little risk to users or wider society, and /.../ most of the harm that arises from nicotine use is attributable to the vehicle of delivery, with tobacco smoke being by far the most hazardous. /.../ although the ideal course of action for any smoker is to quit smoking and all nicotine use, quitting smoking by long-term substitution with a less hazardous nicotine source is the next best option.”*

*The Royal College of Physicians<sup>44</sup>*

## Olika typer av nikotin- och tobaksprodukter

Olika typer av nikotin- och tobaksprodukter skiljer sig åt vad gäller hur nikotinet tas upp av kroppen, hur stark effekten blir och hur skadlig produkten är. En allmänt accepterad uppfattning är att tobak som förbränns medför störst risk för skada på hälsan. I fallande skala kan olika nikotin- och tobaksprodukter graderas enligt följande:<sup>45</sup>

### 1. Bränd tobak/rökning (cigaretter, cigarrer, piptobak, cigariller)

<sup>39</sup> Skrivelse 2015/16:86. En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopings- och tobakspolitiken 2016 – 2020.

<sup>40</sup> U.S. Food and Drug Administration. Harmful and Potentially Harmful Constituents (HPHCs). *U.S. Food and Drug Administration*. 2019. <https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/harmful-and-potentially-harmful-constituents-hphcs> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>41</sup> U.S. Food and Drug Administration. Harmful and Potentially Harmful Constituents in Tobacco Products and Tobacco Smoke: Established List. *U.S. Food and Drug Administration*. 2012. <https://www.fda.gov/tobacco-products/rules-regulations-and-guidance/harmful-and-potentially-harmful-constituents-tobacco-products-and-tobacco-smoke-established-list> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>42</sup> RIMV. Harmful substances in tobacco smoke. *National Institute for Public Health and The Environment – Ministry of Health, Welfare and Sport*. 2019. <https://www.rivm.nl/en/tobacco/harmful-substances-in-tobacco-smoke> (Hämtad 2021-02-25).

<sup>43</sup> Tobacco Advisory Group. *Nicotine without smoke – Tobacco harm reduction*.

<sup>44</sup> Ibid.

<sup>45</sup> Stefan Willers. "Skademinimering" är ett omdiskuterat alternativ för dem som inte kan sluta röka. *Läkartidningen*. 2018. <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/klinisk-oversikt/2018/10/skademinimering-ar-ett-omdiskuterat-alternativ-for-dem-som-inte-kan-sluta-roka/> (Hämtad 2021-02-25)

2. Rökfri tobak för oralt eller nasalt bruk (tuggtobak, luktsnus/nässnus)
3. E-cigarettor och uppvärmda tobaksprodukter (produkter utan förbränning)
4. Svenskt snus (lågt innehåll av nitrosaminer)
5. Nikotinläkemedel (plåster, spray, tuggummi, tablettor)

En skillnad mellan produkterna är hur produktens nikotin påverkar användaren. I en undersökning från USA:s Surgeon General, som tillsätts av presidenten för att ge amerikanerna hälsoinformation, mättes koncentrationen av nikotin i blodet över tid hos användare av några olika nikotin- och tobaksprodukter. Undersökningen visade tydligt hur snabb och kraftig effekten av cigaretter och snus är, medan olika nikotinläkemedel har en betydligt lägre och långsammare effekt.<sup>46</sup> Nikotinläkemedel som snabbt levererar nikotin till hjärnan, exempelvis sprayer och inhalatorer, är mer tillfredställande för rökare än de som tar längre tid på sig, såsom tuggummi och plåster.<sup>47</sup>

## Tobakscigaretter

Det finns olika typer av nikotin- och tobaksprodukter som kan rökas, det vill säga konsumeras genom att tobaken brinner. Cigaretter, cigarrer, cigariller och piptobak är några av dem. Enligt WHO finns det drygt 1,3 miljarder tobaksanvändare i världen, vilket motsvarar cirka 17 procent av världens befolkning.<sup>48</sup> På grund av att nikotin är starkt beroendeframkallande och att kraftiga abstinensbesvär kan uppstå vid avvänjning är det endast fyra procent av försöken att sluta bruka tobak som lyckas utan hjälpmedel i form av exempelvis terapi eller nikotinläkemedel. WHO förväntar sig dock att rökantalet kommer att avta med åren.<sup>49</sup> Ungefär sju miljoner människor dör av direkt tobaksanvändning varje år och ungefär 1,2 miljoner människor dör av passiv rökning.<sup>50</sup>

I tobakscigaretten finns minst 70 misstänkt cancerogena ämnen.<sup>51</sup> Många av dessa skadliga ämnen frigörs vid förbränning av cigaretten, det vill säga när cigaretten brinner. En vanlig tänd tobakscigaretten kan nå en temperatur på uppemot 950 grader Celsius och det är mellan 200 och 600 grader som de allra flesta ämnena frigörs.<sup>52</sup> Enligt Hjärt- och kärlfonden utsätter sig en person som röker ett paket cigaretter om dagen för högre risk att få bland annat lungcancer, matstrupscancer, KOL, hjärtinfarkt, stroke och cancer i urinblåsan.<sup>53</sup>

I Sverige har det dagliga cigarettanvändandet minskat över tiden. Sveriges folkhälsomyndighet presenterade i december 2020 statistik över användandet där en avtagande trend kan urskiljas. 2004 uppgav ungefär femton procent, oberoende av kön och utbildning, att de rökte dagligen. I dag är den siffran nere på sju procent.<sup>54</sup>

---

<sup>46</sup> How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease - NCBI Bookshelf (nih.gov)

<sup>47</sup> Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians. Nicotine without smoke – tobacco harm reduction. Royal College of Physicians. 2016. (Link)

<sup>48</sup> WHO. Tobacco. WHO. 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> (Hämtad: 2020-02-26).

<sup>49</sup> WHO, WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000-2025, third edition. Geneva: World Health Organization, 2019. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://www.who.int/publications/i/item/who-global-report-on-trends-in-prevalence-of-tobacco-use-2000-2025-third-edition> (Hämtad: 2021-02-26)

<sup>50</sup> WHO. Tobacco. WHO. 2020. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> (Hämtad: 2021-02-26).

<sup>51</sup> Cancer Research UK. Position Statement on the use of electronic nicotine vapour products (E-Cigarettes). *Cancer Research UK*. 2017.

<sup>52</sup> Mallock, Nadja et al. Levels of selected analytes in the emissions of "heat not burn" tobacco products that are relevant to assess human health risks. *Archives of Toxicology*. Vol. 92, nr. 5, 2018: 2145–2149. <https://doi.org/10.1007/s00204-018-2215-y> (Hämtad 2021-02-26).

<sup>53</sup> Hjärt- och lungfonden. Tobak. *Hjärt- och lungfonden*. <https://www.hjart-lungfonden.se/halsa/riskfaktorer/tobak/> (Hämtad: 2021-02-26).

<sup>54</sup> Folkhälsomyndigheten. Vuxnas bruk av cigaretter, snus och e-cigarettor. *Folkhälsomyndigheten*. 2020.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsillkor-levnadsvanor/andts/utveckling-inom-andts-anvandning-och-ohalsa/bruk/tobak-och-liknande-produkter/vuxnas-bruk-av-cigarettor-snus-och-e-cigarettor/> (Hämtad: 2021-02-26).

## E-cigarett

Under 2000-talet har en ny nikotinprodukt fått fäste på marknaden; e-cigarett. E-cigarett är en batteridriven apparat med en vätskebehållare som ofta kan fyllas på och återanvändas. Vätskan innehåller vanligtvis en dos nikotin och en smak, exempelvis mint-, frukt eller tobakssens. Forskningen är överens om att e-cigarettarna är mindre skadliga än vanliga cigaretter, men att de trots det är skadliga. E-cigarettens ånga innehåller inte en lika stor mängd skadliga ämnen som röken från en tobakscigarett. Olika typer av e-cigarett är dock uppbyggda på olika sätt, vilket gör att skadegraden kan variera beroende på vilken e-cigarett som används. WHO menar också att risken för skada kan variera beroende på hur e-cigarett används, exempelvis på hur ångan inandas. Det kan även finnas halter av metall i e-vätskorna/ångan, exempelvis krom och nickel, som kan påverka nervsystemet, öka risken för hjärt-och kärlsjukdomar samt ge upphov till lungsjukdomar.<sup>55</sup>

Huruvida e-cigarett kan användas för att sluta röka är omtvistat. Folkhälsomyndigheten rekommenderar inte e-cigarett som en rökavvänjningsprodukt och menar att konsekvenserna av användandet är outforskade.<sup>56</sup> En amerikansk studie visar emellertid att det finns flera fördelar med att använda e-cigarett eller andra icke förbränningsbara nikotin- och tobaksprodukter (NNP:er) som rökavvänjningsmetod. För det första är skadligheten avsevärt mindre än för tobakscigaretter, om än högre än för nikotinläkemedel och snus. För det andra är NNP:er mer attraktiva hos användaren än nikotinläkemedel på grund av kostnaden och att användningen av e-cigarett är mer lik användningen av tobakscigaretter, vilket underlättar övergången. Användningen av e-cigarett kan dock skapa ett lika stort beroende som användningen av tobakscigaretter då båda, som tidigare nämnts, innehåller nikotin som är den beroendeframkallande substansen.<sup>57</sup> Även Cancer Research United Kingdom som är en oberoende, cancerforskande välgörenhetsorganisation, menar att e-cigarett är ett mindre skadligt alternativ än tobakscigaretter även om de tydliggör att det inte är ofarligt med e-cigarett. Deras rekommendation är att alla som vill sluta röka tobakscigaretter ska kunna få råd om alla produkter som är mindre skadliga än dessa. De rekommenderar även att patienten ska bli erbjuden beteendeterapi, både som enskild åtgärd och som komplement till e-cigarett.<sup>58</sup>

Enligt Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, var det 2017 ungefär två procent av svenskarna som hade använt en e-cigarett under de senaste 30 dagarna. De allra flesta av dessa var rökare sedan innan.<sup>59</sup>

## Uppvärmda tobaksprodukter

Uppvärmda tobaksprodukter, även kallade heat not burn, är en relativt ny produktkategori på marknaden som har tagits fram med hjälp av forskning från tillverkarna, företrädesvis stora tobakbolag. Idén bakom uppvärmda tobaksprodukter är att eliminera förbränningen av tobak, eftersom många av de cancerogena ämnena i cigarettrök frigörs när tobaken brinner. Genom att

---

<sup>55</sup> WHO. *Electronic nicotine and non-nicotine delivery systems*. Köpenhamn: WHO, 2020. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/tobacco/publications/2020/electronic-nicotine-and-non-nicotine-delivery-systems-a-brief-2020> (Hämtad: 2021-02-26).

<sup>56</sup>Folkhälsomyndigheten. Elektroniska cigaretter och hälsorisker. *Folkhälsomyndigheten*. 2020. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/utveckling-inom-andts-anvandning-och-ohalsa/skadeverknigar/tobak-och-liknande-produkter/elektroniska-cigaretter-och-halsorisker/> (Hämtad: 2021-02-26).

<sup>57</sup> D Abrams et al. Managing nicotine without smoke to save lives now: Evidence for harm minimization. *Preventive Medicine*. Vol. 117, 2018: 88-97.

<sup>58</sup> Cancer Research UK. Position Statement on the use of electronic nicotine vapour products (E-Cigarettes). *Cancer Research UK*. 2017.

<sup>59</sup> CAN. Vad är e-cigarett och hur vanligt är det. *CAN*. 2020. <https://www.can.se/fragor-och-svar/tobak/vad-ar-e-cigaretter-och-hur-vanligt-ar-det/> (Hämtad: 2021-02-26).

nikotinet frisätts vid lägre temperatur än vid förbränning är målet att minska de skadliga substanserna och därmed åstadkomma skademinimering för de rökare som helt skiftar till produkterna.

Skillnaden mellan uppvärmda tobaksprodukter och tobakscigaretter är att uppvärmda tobaksprodukter inte avger någon rök, utan en ånga likt e-cigarettens. Likheten med tobakscigaretten är dock att nikotinet frigörs direkt från tobak, till skillnad från i e-cigaretten där nikotin från tobaken har tillsatts i e-cigarettens vätska.<sup>60</sup> Enligt en artikel av det Tyska statliga institutet för riskbedömning (BfR) reduceras ungefär 95 procent av nivåerna av cancerogena ämnen i emissionerna från uppvärmda tobaksprodukter i jämförelse med röken från tobakscigaretter.<sup>61</sup> WHO menar däremot att det finns begränsad forskning om produkterna och att det inte finns några garantier för att uppvärmda tobaksprodukter är mindre farligt än tobakscigaretter. De redogör för att uppvärmda tobaksprodukter å ena sidan innehåller färre toxiska ämnen men att rökaren å andra sidan riskerar att få i sig större mängder av vissa skadliga ämnen i jämförelse med vid rökning av vanliga tobakscigaretter.<sup>62</sup>

USA:s myndighet för livsmedel och läkemedel (FDA) kom för några år sedan ut med en rapport som beskriver vilka riktlinjer landet bör ha gällande tobaksavvänjning. Myndigheten vänder sig särskilt mot traditionella cigaretter i vilka förbränning sker, och beskriver regleringen av nikotin som det essentiella för att minska tobakscigarettrökningen. Detta kan exempelvis göras genom att minska nikotinmängden i tobakscigaretterna kraftigt. Ett annat alternativ är att tobaksanvändaren får i sig nikotin på andra sätt, exempelvis via e-cigaretter, uppvärmda tobaksprodukter eller nikotinläkemedel.<sup>63</sup>

En av de effekter som forskarna är oense om är effekterna för omgivningen vid exponering för ångan från uppvärmda tobaksprodukter. Tanken med uppvärmda tobaksprodukter är att de ska skademinimera även den passiva rökningen. Det japanska institutet för hälsa har genomfört en studie angående passiv rökning relaterad till uppvärmda tobaksprodukter. De kom i sin slutsats fram till att andrahandsemissionerna från uppvärmda tobaksprodukter innehåller mycket färre skadliga föreningar än sekundärröken från tobakscigaretter. Dock finns det fortfarande skadliga ämnen i den utandade röken och institutet menar att mer forskning behövs innan några generella slutsatser kan dras.<sup>64</sup> Detta går i linje med WHO som anser att det finns för lite forskning för att kunna dra några säkra slutsatser.<sup>65</sup>

## Tobakssnus

När Sverige gick med i Europeiska unionen (EU) 1995 hade landet som krav att tobakssnus skulle få fortsätta säljas trots unionens generella förbud. Eftersom Sverige är det enda land inom EU som tillåter snusförsäljning skulle många hävda att snuset är en stark del av den svenska kulturen. Tobakssnus är en fuktig tobaksprodukt som innehåller nikotin. Det finns lössnus som konsumenten själv formar till en prilla och snus i portionsfyllda påsar. När snuset kommer i kontakt med saliv utsöndras nikotinet

---

<sup>60</sup> Tobaksfakta. Heat not burn-cigarett-nygammal produkt från tobaksindustrin. *Tobaksfakta*. 2019. <https://tobaksfakta.se/heat-not-burn-cigarett-nygammal-produkt-fran-tobaksindustrin/> (Hämtad: 2021-02-26).

<sup>61</sup> Mallock, Nadja et al. Levels of selected analytes in the emissions of "heat not burn" tobacco products that are relevant to assess human health risks. *Archives of Toxicology*.

<sup>62</sup> WHO. Heated tobacco products. Köpenhamn: WHO, 2020.

<sup>63</sup> Scott Gottlieb och Mitchell Zeller. A Nicotine-Focused Framework for Public Health. *The New England Journal of Medicine*. Vol. 377, nr. 12, 2017:1111-1114.

<sup>64</sup> K BEKKI et al. Comparison of Chemicals in Mainstream Smoke in Heat-not-burn Tobacco and Combustion Cigarettes. *Journal of UOEH*. Vol. 39, 2017:201-207.

<sup>65</sup> WHO. Heated tobacco products. Köpenhamn: WHO, 2020.

och ett rus upplevs. Förutom tobak med nikotin innehåller snus oftast ämnen som salt, fuktighetsreglerande medel, surhetsreglerande medel, aromer, sötningsmedel och växtfiber.<sup>66</sup>

Snusets skadegrad har diskuterats flitigt och flera studier på ämnet pågår. Det norska folkhälsoinstitutet gjorde 2019 en omfattande rapport om hälsoriskerna med det svenska snuset. Studien kom fram till att tobakssnus sannolikt ökar risken för matstrups- och bukspottscancer, och att det finns risk att det ökar sannolikheten för magcancer. De menar också att en hög konsumtion av tobakssnus, mer än fyra dosor i veckan, ökar risken för diabetes typ 2. Rapporten beskriver dock att det kan finnas behov av en "viktning", det vill säga ett övervägande mellan snus och andra nikotin- och tobaksprodukter. De menar att det finns starka bevis för att det är betydligt farligare att röka än att snusa.<sup>67</sup> Karolinska institutet släppte under 2020 en stor forskningsstudie som inte visar några starka samband mellan snusning och muncancer. Ännu finns dock ingen forskning som helt klart har kunnat klargöra vilka kopplingar som finns mellan snusning och olika cancerformer, även om det går att dra slutsatsen att snusning påverkar hälsan negativt.<sup>68</sup> Under 2019 beslutade FDA, mot bakgrund av forskningsläget, att vissa typer av svenskt snus fick marknadsföras med informationen att ett byte från cigaretter till snus minskar risken för bland annat muncancer, lungcancer, hjärtsjukdomar och stroke.<sup>69</sup>

### Vitt snus

Sedan ett tiotal år tillbaka finns det vita snuset på den svenska marknaden. Snuset brukar kallas för vitt snus eftersom portionspåsarerna är vita. Skillnaden mellan det vita snuset och traditionellt tobakssnus är att det förstnämnda har processats och finfördelats mer än det andra. Det finns vitt snus som är helt tobaksfritt, men de flesta innehåller nikotin som extraherats från tobaksplantan.

Då snuset är fritt från tobak omfattas det inte av Sveriges tobakslagstiftning.<sup>70</sup> Det finns dock en branschöverenskommelse om att bland annat inte sälja produkterna till personer under 18 år.

### Nikotinläkemedel

Nikotinläkemedel är i dagsläget den enda nikotinprodukt som Folkhälsomyndigheten rekommenderar i rökavvänjningssyfte. Det finns olika typer av nikotinläkemedel såsom nikotinspray, nikotinplåster och nikotintuggummin. I Sverige går det att köpa nikotinläkemedel receptfritt på apotek och i matbutiker. Nikotinläkemedel ger inte upphov till några hittills kända risker, förutom för gravida.<sup>71</sup> Nikotinläkemedel ger i regel ett långsamt upptag av nikotin och dosen nikotin i blodet blir låg, vilket gör dem mindre beroendeframkallande än andra nikotin- och tobaksprodukter. För en del rökare

---

<sup>66</sup> Swedish Match. Frågor och svar. *Swedish match*. <https://www.swedishmatch.se/snusakademin/fragor-och-svar/> (Hämtad: 2021-02-26).

<sup>67</sup> Folkehelseinstituttet. *Helseisiko ved snusbruk. [Health risks from snus use Norwegian Institute of Public Health. Report 2019] versjon 2*. Oslo: Folkehelseinstituttet, 2019. <https://www.fhi.no/publ/2019/helseisiko-ved-snusbruk2/> (Hämtad: 2021-02-26).

<sup>68</sup> M Araghi et al. No association between moist oral snuff (snus) use and oral cancer: pooled analysis of nine prospective observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2020:1-8.

<sup>69</sup> FDA. *FDA grants first-ever modified risk orders to eight smokeless tobacco products*. FDA. 2019. <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-grants-first-ever-modified-risk-orders-eight-smokeless-tobacco-products> (Hämtad 2021-03-01)

<sup>70</sup> Tobaksfakta. Tobaksfria snuset undgår tobakslagen. *Tobaksfakta*. 2019. <https://tobaksfakta.se/tobaksfria-snusset-undgar-tobakslagen/> (Hämtad: 2021-02-26).

<sup>71</sup> Stefan Willers. Skademinimering är ett omdiskuterat alternativ för dem som inte kan sluta röka - Ännu för tidigt för generella svenska rekommendationer. *Läkartidningen*. 2018-10-29 <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/klinisk-oversikt/2018/10/skademinimering-ar-ett-omdiskuterat-alternativ-for-dem-som-inte-kan-sluta-roka/> (Hämtad: 2021-02-26).

dämpar nikotinläkemedel abstinensen tillräckligt för att de ska lyckas avstå från rökning. Nikotinläkemedel ökar i genomsnitt chansen att bli rökfri med 80 procent.<sup>72</sup>

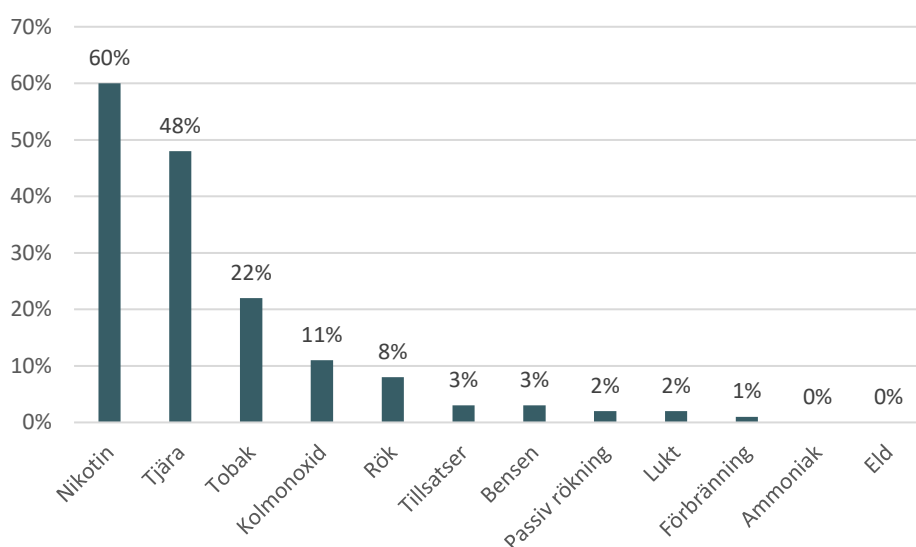
## Kvantitativ undersökning

### Om enkätundersökningen

För att undersöka svenskarnas syn på hur skadliga nikotin- och tobaksprodukter är har Philip Morris AB låtit Ipsos genomföra en enkätundersökning bland myndiga användare av dessa. Undersökningen genomfördes online under vecka 51 till 53 år 2020. Drygt 1 500 personer besvarade enkäten.

### Användarna överskattar nikotinets skadlighet och underskattar förbränningens

Nikotin och tjära är de två faktorer som användarna främst associerar med cigarettens skadlighet. När användarna får fundera fritt över vad det är som gör cigaretter skadliga är det vanligaste svaret att det är för att de innehåller nikotin. 60 procent av de som har besvarat undersökningen nämner att nikotin är en skadlig beståndsdel i cigaretten. På andra plats kommer tjära, vilket nästan hälften av respondenterna uppger som skadligt. Endast en procent av de tillfrågade nämner spontant förbränning, vilket tyder på en mycket låg medvetenhet vad gäller cigarettens absolut största hälsorisk.



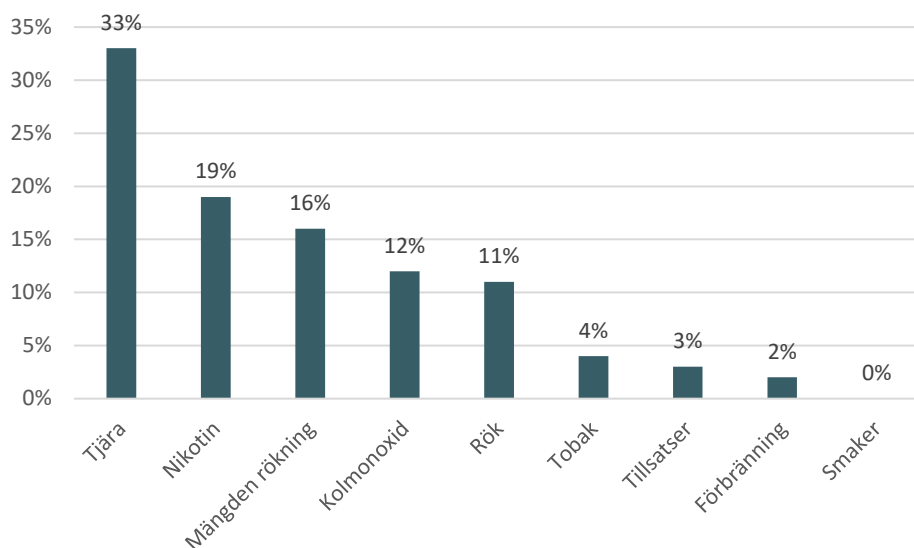
**Diagram 1.** Användarnas uppfattning om vad cigarettens skadlighet beror på (öppen fråga)<sup>73</sup>

Även när användarna får välja mellan ett antal olika alternativ uppfattas nikotin och tjära som de största hälsoriskerna. I detta fall är dock tjära det som oftast uppfattas som allra skadligast. Nästan en tredjedel av respondenterna anger detta svar. På andra plats kommer nikotin, som upplevs som det mest skadliga av 19 procent av respondenterna. Även här underskattar användarna kraftigt de

<sup>72</sup> Sluta-röka-linjen. *Läkemedel vid rökstopp*. <http://www.sluta-roka-linjen.org/wp-content/uploads/2013/03/L%c3%a4kemedel-vid-r%c3%b6kstopp-2015.pdf> (Hämtad: 2021-02-26).

<sup>73</sup> Andelen respondenter som uppgett respektive svar på frågan "Vi vill att du funderar på vad som gör att rökning av cigaretter är skadligt. Vänligen nämn alla ingredienser, ämnen och anledningar du kan komma på."

hälsorisker som förbränning medför. Endast två procent av respondenterna är medvetna om att förbränning är den största hälsofaran med cigaretter.



**Diagram 2.** Andel som uppfattar respektive ämne som det mest skadliga med cigaretten.<sup>74</sup>

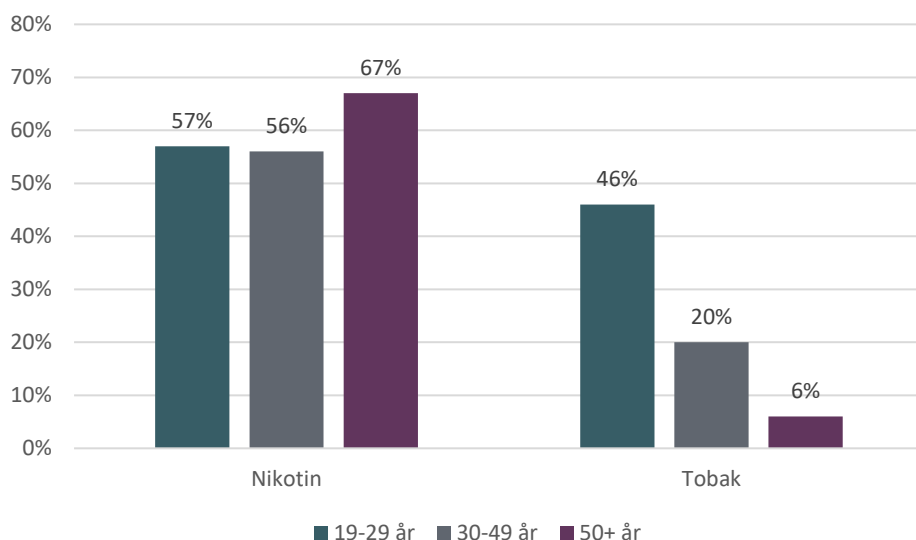
Det finns med andra ord en viss skillnad rörande vad användarna spontant kommer på för skadliga ämnen, och vad som upplevs som skadligt när de enskilda faktorerna presenteras. Kolmonoxid, rök och särskilt förbränning hamnar dock lågt i båda mätningarna, medan nikotin ligger högt. Detta visar på att det finns brister i användarnas kunskap om vad som gör cigaretten skadlig.

### Äldre uppfattar nikotin som särskilt skadligt

Det finns en tydlig åldersskillnad när det gäller uppfattningen av de skadliga faktorerna. Äldre respondenter uppger i högre grad än yngre att nikotin är en skadlig del av cigaretten. I den öppna frågan om vad som gör cigaretter skadliga uppger 67 procent i åldersgruppen 50+ att det är nikotinet som gör cigaretten skadlig, jämfört med 57 procent i åldersgruppen 19 till 29 år.

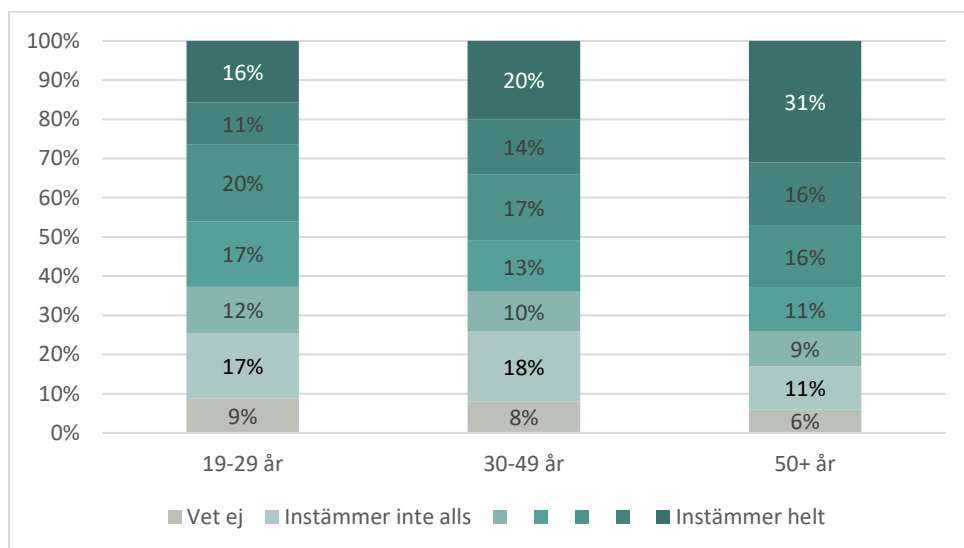
Däremot upplever yngre i högre grad än äldre tobak som ett skadligt ämne. I den öppna frågan uppger 46 procent i åldersgruppen 19 till 29 år att tobak är skadligt, jämfört med endast 6 procent i åldersgruppen 50+. Även i den yngre åldersgruppen är det dock fler som uppger nikotin som ett skadligt ämne, jämfört med hur många som uppger tobak. Resultatet tyder på att yngre har en något större förståelse för att nikotinet i sig har en mycket begränsad skadlighet, men att denna syn trots detta är mycket utbredd bland användarna.

<sup>74</sup> Andelen som rankat respektive svar som allra skadligast bland de möjliga svaren på frågan "Följande lista innehåller sådant som går att associera med cigaretter. Vänligen rangordna listan efter vad du tror har störst påverkan på skadligheten med traditionella cigaretter? Det finns inga rätt eller fel svar, vi vill höra hur du tänker. Vänligen rangordna listan efter relativ skadlighet, där 1 = är mest skadligt och 9 = är lägst skadligt."



**Diagram 3.** Andelen som svarar nikotin respektive tobak på frågan om vad som gör cigaretten skadlig<sup>75</sup>

Det finns även en utbredd uppfattning om att nikotin är den direkta orsaken till rökningrelaterade sjukdomar. Nästan en tredjedel i åldersgruppen 50+ instämmer helt i påståendet att nikotin är en direkt orsak till sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, lungsjukdomar och cancer. Detta är en betydligt högre andel än i de yngre åldersgrupperna, även om kunskapen brister även där. Mindre än en femtedel av respondenterna i de yngre åldersgrupperna vet att nikotin inte är den direkta orsaken till rökningrelaterade sjukdomar. Anledningen till att användarna uppfattar nikotin som så pass skadligt är antagligen att de sammanblandar risken för rökningrelaterad sjukdom med risken för beroende.



<sup>75</sup> Andelen respondenter som uppgett respektive svar på frågan "Vi vill att du funderar på vad som gör att rökning av cigaretter är skadligt. Vänligen nämn alla ingredienser, ämnen och anledningar du kan komma på."



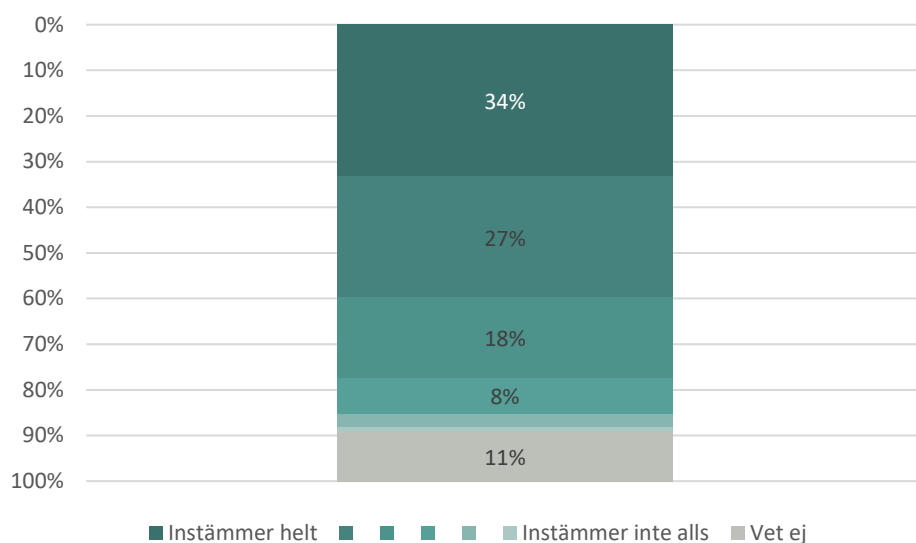
**Diagram 4.** Andelen som instämmer i påståendet att nikotin är den direkta orsaken till rökningssjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, lungsjukdomar och cancer.<sup>76</sup>

Användarna av tobaksfritt snus uppger i högre grad än användarna av andra produkter att tobak är skadligt. Detta hör sannolikt ihop med att respondenterna själva har gjort valet att använda en produkt utan tobak.

### Kvinnor och yngre vet mindre om riskerna med förbränning

Trots att användarna inte associerar förbränning med cigarettens skadlighet i hög utsträckning finns det en relativt god förståelse för att förbränningsprocessen kan leda till sjukdomar. På den direkta frågan om förbränning leder till rökningssjukdomar instämmer en tredjedel av respondenterna helt. Förståelsen för att förbränning är en direkt orsak till rökningssjukdomar är högre bland män och bland äldre, men liknande mellan användare av olika typer av nikotin- och tobaksprodukter.

Det verkar alltså finnas en relativt god förståelse för att förbränning är skadligt. Användarna underskattar dock risken, och förståelsen för sambandet mellan förbränning och sjukdomar kan förbättras, särskilt bland kvinnor och i yngre åldersgrupper.



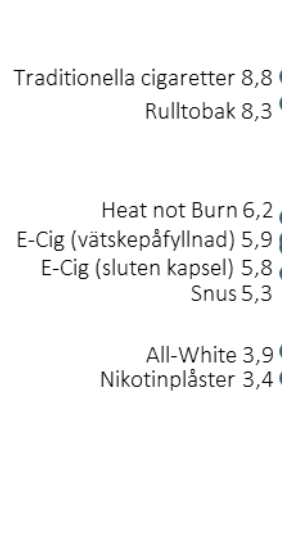
**Diagram 5.** Andelen som instämmer i påståendet att förbränning är den direkta orsaken till rökningssjukdomar.<sup>77</sup>

<sup>76</sup> Svarsfördelningen på frågan "I vilken utsträckning instämmer du eller inte om följande påståenden? Använd en skala från 1 till 6, där 6 betyder 'Jag instämmer inte alls' och 1 'Jag instämmer helt'. Du kan använda hela skalan." Påstående: "Nikotinet i cigaretter är den direkta orsaken till rökningssjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdomar, lungsjukdomar och cancer."

<sup>77</sup> Svarsfördelningen på frågan "I vilken utsträckning instämmer du eller inte om följande påståenden? Använd en skala från 1 till 6, där 6 betyder 'Jag instämmer inte alls' och 1 'Jag instämmer helt'. Du kan använda hela skalan." Påstående: "Förbränning av tobak i cigaretter är den direkta orsaken till rökningssjukdomar."

## Cigaretter upplevs som särskilt skadliga

Användare av nikotin- och tobaksprodukter upplever den traditionella cigaretten som den mest skadliga nikotinprodukten. I genomsnitt estimerar de skadligheten av dessa till 8,8 på en skala från 0 till 10. Inte långt därefter kommer rulltobak, där skadligheten uppskattas till 8,3.



**Diagram 6.** Användarnas uppfattning om den relativa skadligheten mellan olika produkter. 10 motsvarar mest skadlig, 0 motsvarar minst skadlig.<sup>78</sup>

Generellt upplever användarna den produkt som de själva använder som något mindre skadlig än vad användare av andra nikotin- och tobaksprodukter uppfattar samma produkt. Detta skulle kunna bero på att användarna är mer pålästa vad gäller den egna produkten än vad gäller andra produkter, men kan också vara en följd av att användarna söker sätt att rationalisera den egna produkten.

Majoriteten av användarna upplever att tobaksfritt snus och nikotinavvänjande produkter som nikotinplåster och spray är mindre hälsoskadliga alternativ till cigaretter. Dessa uppfattas också vara de minst skadliga nikotin- och tobaksprodukterna. En majoritet anser även att snus är ett mindre hälsoskadligt alternativ än rökning, även om skadligheten upplevs som markant högre än för tobaksfritt snus och nikotinplåster.

I stort rangordnar alltså användarna de olika produkterna i enlighet med vad forskningen visat angående skadegrad. Dock föreligger stora missuppfattningar om anledningen till att dessa skillnader i skadegrad uppstår, det vill säga att det handlar om förbränning och inte om nikotin.

## Användarna vill helst få information om hälsorisker av sjukvård och myndigheter

En klar majoritet av användarna anser att myndiga användare av nikotin- och tobaksprodukter ska ha tillgång till korrekt information om nikotin- och tobaksprodukter för att kunna fatta informerade beslut om sitt användande. De flesta anser dessutom att detta saknas i dagsläget – bara en tredjedel instämmer helt i att det är lätt att hitta denna typ av information. Detta är sannolikt en viktig anledning

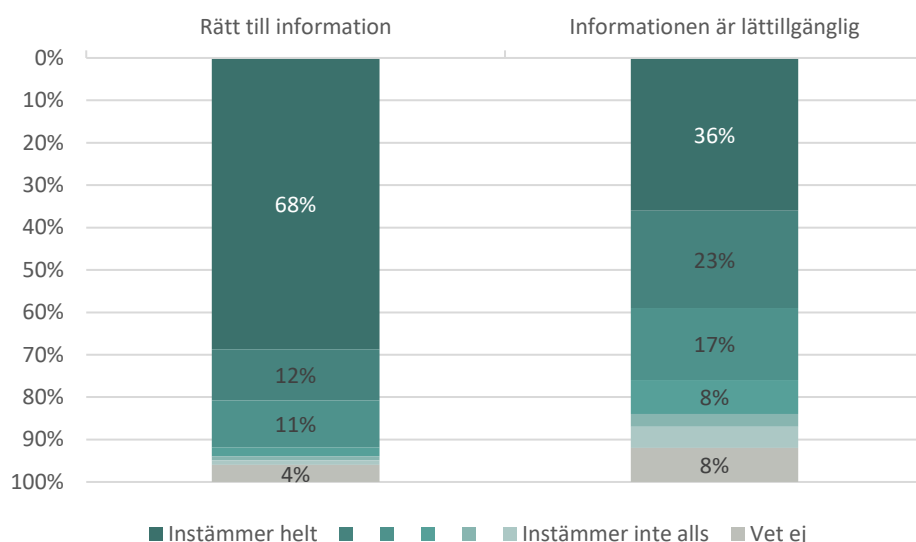
<sup>78</sup> Respondenternas genomsnittliga svar för respektive produkt på frågan "Vi vill nu att du funderar på följande nikotinprodukter. Vänligen rangordna de olika nikotinprodukterna på en skala i relation till hur skadliga de är, där 1 är Minst skadligt och 10 är Mest skadligt?"

till att det finns kunskapsbrister hos användarna gällande exempelvis vad som gör cigaretter farligare än andra typer av nikotin- och tobaksprodukter.

Hälften av användarna instämmer helt i att myndigheterna bör informera rökare om de relativa riskerna med olika nikotin- och tobaksprodukter. Hälsovårdsmyndigheter och sjukvården är även de källor som uppfattas som mest trovärdiga när det kommer till denna typ av information.

Hälften av användarna anser dessutom att tobaksbolagen bör ha möjlighet att informera om detsamma. Information från tobaksbolag eller återförsäljare av tobaksprodukter upplevs dock ha betydligt lägre trovärdighet än information från myndigheter och sjukvård. Detsamma gäller för media, och personer i användarens omgivning såsom vänner och familj.

För att tillfredsställa användarnas efterfrågan på information om risker kopplade till användandet av nikotin- och tobaksprodukter skulle det därför vara mest effektivt om just sjukvård och myndigheter började kommunicera de olika produkternas relativa skadegrad och risker relaterade till användningen av respektive nikotin- och tobaksprodukt. Detta skulle också minska de kunskapsluckor som i dagsläget finns och hjälpa konsumenterna att fatta informerade beslut om sitt användande.



**Diagram 7.** Användarnas uppfattning om huruvida myndiga användare har rätt till information om hälsorisker kopplade till nikotin- och tobaksprodukter, samt om denna information finns lättillgänglig i dagsläget.<sup>79</sup>

<sup>79</sup> Svarsfördelning på frågan "I vilken utsträckning instämmer du eller inte om följande påståenden? Använd en skala från 1 till 6, där 6 betyder 'Jag instämmer inte alls' och 1 'Jag instämmer helt'. Du kan använda hela skalan." Påstående "Rökare i laglig ålder och användare av nikotinprodukter bör alltid ha rätt att få tillgång till korrekt information om alla nikotin-/tobaksprodukter för att kunna fatta välgrundade beslut om sin användning." samt "I dag är det enkelt för rökare i laglig ålder och användare av nikotinprodukter att få tillgång till information om alla nikotin-/tobaksprodukter för att kunna fatta välgrundade beslut om användningen."

## Sammanfattning och slutsatser

HUI Research har, på uppdrag av Philip Morris AB, genomfört en studie om skadligheten hos olika nikotin- och tobaksprodukter, som cigaretter, snus, e-cigarett och uppvärmda tobaksprodukter. Studien innefattar en genomgång av rapporter från svenska, utländska och internationella myndigheter och organisationer som berör skadligheten hos olika nikotin- och tobaksprodukter. Resultatet visar att olika nikotin- och tobaksprodukter är olika skadliga för hälsan, och att cigaretter eller andra rätt att röka tobak är det överlägset skadligaste. Det råder dock kunskapsbrist hos användarna rörande bland annat vad som gör cigaretten skadlig, trots att de gärna vill ha denna typ av information från bland annat tobaksbolag, myndigheter och sjukvård. Sveriges målsättning för tobakspolitiken hindrar dock dessa aktörer för att ge denna typ av information till användarna, trots att det skulle kunna bidra till att minska de tobaksrelaterade skadorna.

### Olika nikotin- och tobaksprodukter är olika skadliga

Genomgången av rapporter från myndigheter och internationella organisationer visar tydligt att det finns stora skillnader vad gäller hälsorisker mellan olika typer av nikotin- och tobaksprodukter. De vanligaste nikotin- och tobaksprodukternas skadlighet kan rangordnas enligt följande lista.

#### 1. **Bränd tobak/rökning** (cigaretter, cigarrer, piptobak, cigariller)

Rapportstudien visar tydligt att den största hälsoskadan orsakas vid förbränning av tobak. Vid förbränningen frigörs många av de skadliga substanser som finns lagrade i produkten, och dessa förs över till användaren genom röken. Dessutom riskerar personer i närheten av användaren att utsättas för skada genom så kallad passiv rökning.

#### 2. **Rökfri tobak för oralt eller nasalt bruk** (tuggtobak, luktsnus/nässnus)

Tuggtobak är en annan tobaksprodukt som konsumeras oralt. Produkten liknar tobakssnuset, skillnaden är att användaren först tuggar på snuset för att frigöra smakerna och därefter lägger det under läppen som en "vanlig" prilla. I Sverige är användningen av tuggtobak mycket liten.

#### 3. **E-cigarett och uppvärmda tobaksprodukter** (produkter utan förbränning)

E-cigarett är en batteridrivna produkt med en vätskebehållare som ofta kan fyllas på och återanvändas. Vätskan innehåller vanligtvis en dos nikotin och en smak, exempelvis mint- eller tobakssens. Forskningen visar att e-cigarett är mindre farliga än vanliga cigaretter. Anledningen är att e-cigarettens ånga inte innehåller en lika stor mängd farliga ämnen som tobakscigarett.

Uppvärmda tobaksprodukter har forskats fram i syfte att vara ett mindre skadligt alternativ till den traditionella cigaretten. Skillnaden mellan uppvärmda tobaksprodukter, tobakscigarett och e-cigarett är att uppvärmda tobaksprodukter inte avger rök, och att ångan genereras från specialpreparerad tobak.

#### 4. **Svenskt snus** (lågt innehåll av nitrosaminer)

Tobakssnus är en fuktig tobaksprodukt som innehåller nikotin. Det finns lössnus som konsumenten själv formar till en prilla och snus i portionsfyllda påsar. När snuset kommer i kontakt med saliv utsöndras nikotinet och ett rus upplevs. Förutom tobak med nikotin innehåller snus oftast ämnen som salt, fuktighetsreglerande medel, surhetsreglerande medel, aromer, sötningsmedel och växtfiber.

## 5. **Nikotinläkemedel** (plåster, spray, tuggummi, tabletter)

Nikotinläkemedel är i dagsläget den enda nikotinprodukt som Folkhälsomyndigheten rekommenderar i rökavvänjningssyfte. Det finns olika typer av nikotinläkemedel såsom nikotinspray, nikotinplåster och nikotintuggummin. I Sverige går det att köpa nikotinläkemedel receptfritt på apotek och i matbutiker. Nikotinläkemedel ger inte upphov till några hittills kända risker, förutom för gravida.

### **Betydande kunskapsbrister hos användarna gällande skadligheten**

Enkätresultatet visar att det finns betydande kunskapsbrister gällande skadegraden av olika typer av nikotin- och tobaksprodukter och beståndsdelarna i dessa. Ett exempel på en sådan kunskapsbrist är att en betydande andel av användarna tror att nikotin är en direkt orsak till rökingsrelaterade sjukdomar, samt att användarna underskattar de risker som tobaksförbränning, och därmed rökning, medför.

Risken med dessa kunskapsbrister är att de personer som har svårt att helt sluta med nikotin- och tobaksprodukter men skulle vilja minska risken för sin hälsa fattar fel beslut, vilket går emot både användarnas önskemål och det bästa för deras hälsa.

### **Användarna vill ha mer information från sjukvård och myndigheter**

Enkätundersökningen som har genomförts visar att användarna av nikotin- och tobaksprodukter tycker att det är svårt att hitta information om dessas relativa skadegrad, det vill säga om risken av att använda en typ av nikotinprodukt jämfört med en annan. Detta är sannolikt en viktig förklaring till användarnas kunskapsbrister gällande vad som gör användandet av nikotin- och tobaksprodukter skadligt.

Idag har varken tobaksbolagen eller återförsäljarna någon laglig möjlighet att informera användarna om skillnaden i hälsorisker mellan olika produkter. Inte heller Folkhälsomyndigheten eller andra myndigheter informerar användarna om skillnaden i risker mellan produkterna, och det finns inte heller några större skillnader gällande regler för marknadsföring av produkterna. Det är med andra ord svårt för användarna att få tillgång till information om fördelarna med att övergå från en mer skadlig nikotinprodukt till en mindre skadlig.

Den enkätundersökning som har genomförts visar att användarna vill få information om nikotin- och tobaksprodukternas relativa risker från flera olika källor, såväl myndigheter och sjukvård som tobaksbolag. Användarna anser dock att trovärdigheten är störst när informationen kommer från myndigheter och sjukvård. Information därifrån skulle därför på ett särskilt effektivt sätt kunna fylla de kunskapsluckor som finns och hjälpa användarna att fatta informerade beslut om sin förbrukning av nikotin- och tobaksprodukter även i de fall de inte helt avstår från dessa.

### **Det övergripande målet för svensk tobakspolitik är ett hinder för minskade skador**

Det övergripande målet för svensk tobakspolitik är att minska allt tobaksbruk och förhindra att minderåriga börjar använda tobak. Detta mål hindrar myndigheter och sjukvård från att ge användarna den kunskap de behöver för att kunna fatta informerade beslut om sin användning. Trots att Sverige

länge har bedrivit ett förebyggande arbete mot tobaksanvändning, exempelvis i form av punktskatter och förbud, är det dock fortfarande cirka 12 procent av befolkningen som röker, vilket orsakar stora skador varje år.

Det finns idag exempel på att den relativa skadegraden mellan produkterna reflekteras i den svenska tobakslagstiftningen, exempelvis i att skatten på cigaretter är högre än skatten på snus och att rökfria nikotin- och tobaksvaror har andra hälsovarningar än tobaksvaror som konsumeras genom förbränning. Det finns dock områden där skillnader i produkternas olika skadegrad inte reflekteras i svensk lag, exempelvis då uppvärmda tobaksprodukter jämföras med traditionella cigaretter. Även om uppvärmda tobaksprodukter och e-cigaretter är nyare produkter och det därför inte finns studier med samma tidsperspektiv som för cigaretter pekar den forskning som finns på att användandet är betydligt mindre skadligt än användandet av traditionella cigaretter.

Andra länder, exempelvis Storbritannien och Nya Zeeland, har valt att genomgående tillämpa en så kallad skademinimeringsprincip. Detta är en pragmatisk metod som syftar till att minimera skadeverkningarna från nikotinbruk genom en övergång till ett mindre skadligt bruk utan att för den skull bryta beteendet helt. Ett exempel på detta är att förespråka att de som har mycket svårt att sluta röka istället försöker övergå till nikotin- och tobaksprodukter utan förbränning, exempelvis snus, uppvärmda tobaksprodukter eller e-cigaretter, som orsakar mindre skada på hälsan än den traditionella cigaretter. En övergång till denna typ av produkter är ofta lättare för användaren både på grund av nikotinupptaget sker på samma sätt som vid traditionell rökning och på grund av psykologiska faktorer såsom vanan att röka, smaken och det sociala sammanhanget.

Att tillämpa en skademinimeringsprincip i Sverige skulle underlätta möjligheten att tillgodose användarnas önskemål om större tillgång till kunskap, hjälpa till att åtgärda kunskapsbristerna gällande olika nikotin- och tobaksprodukters skadlighet samt hjälpa till att minska andelen svenskar som röker och skadorna som följer av det.

**hui.**

För frågor om rapporten kontakta:  
Jonas Arnberg | VD på HUI Research  
[jonas.arnberg@hui.se](mailto:jonas.arnberg@hui.se) | +46 72 571 85 75