



# Talnabrunnur

## Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar

Embætti landlæknis

### Notkun tóbaks og nikótíns árið 2024

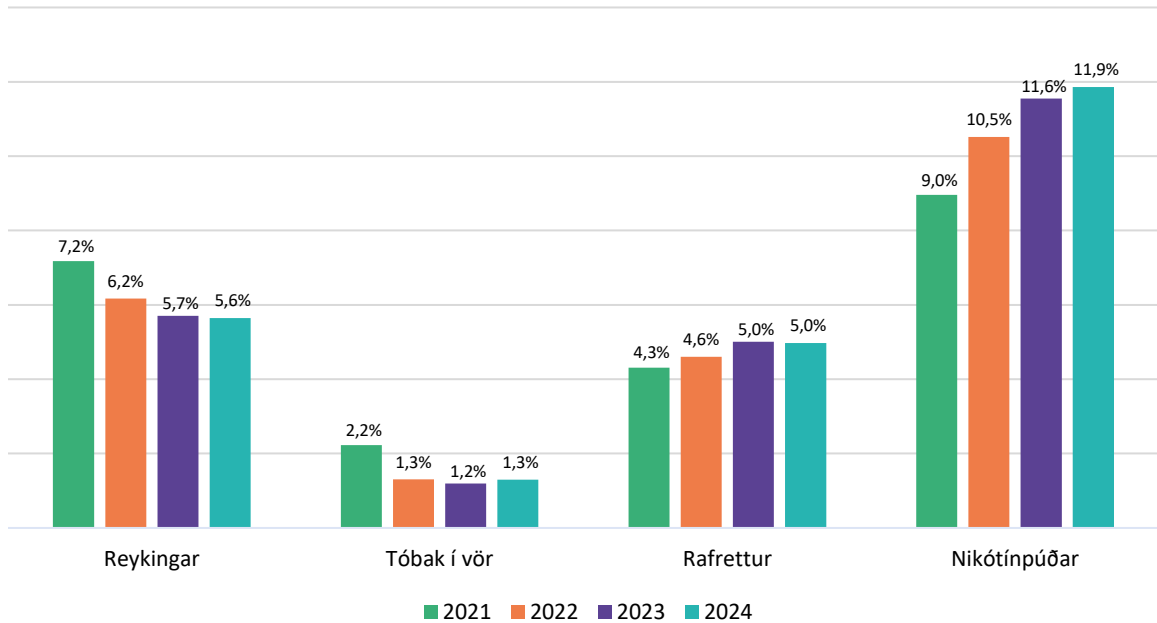
Frá árinu 2014 hefur embætti landlæknis **vaktað nokkra mikilvæga áhrifaþætti heilbrigðis**. Markmið þessarar vöktunar er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan Íslendinga og þróun tiltekinna áhrifaþátta. Má þar nefna líðan, notkun áfengis og tóbaks, hreyfingu, mataræði og ofbeldi. Upplýsingarnar nýtast til greiningar á stöðu þessara áhrifaþátta í samfélaginu, í stefnumótun og heilsuefandi aðgerðum. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis og hefur úrtakið stækkað frá því mælingar hófust. Niðurstöður ársins 2024 byggja á tæplega 11 þúsund svörum. Í úrtakinu voru fullorðnir einstaklingar af öllu landinu, sem valdir voru af handahófi úr viðhorfahópi Gallup og úr þjóðskrá.

Embætti landlæknis lagði fyrir rannsóknina **Heilsa og líðan á Íslandi** í fimmta sinn árið 2022. Rannsóknin veitir mikilvægar upplýsingar um heilsu og líðan Íslendinga og gera niðurstöður rannsóknarinnar kleift að fylgjast með breytingum sem kunna að verða í tímans rás. Árið 2022 var listinn lagður fyrir nýtt 7.000 manna úrtak úr hópi einstaklinga með erlent ríkisfang. Þetta úrtak náði til þeirra sem höfðu verið skráðir til heimilis á Íslandi í þrjú ár eða lengur. Til þess að koma betur til móts við þennan hóp íbúa var spurningalisti rannsóknarinnar þýddur bæði yfir á ensku og pólsku.

Hér verður fjallað um notkun á tóbaki, rafrettum og tóbakslausum nikótínþúðum yfir fjögurra ára tímabil, frá árinu 2021 til ársins 2024. Einnig nær umfjöllunin til niðurstaðna úr rannsókninni Heilsa og líðan á Íslandi 2022 þar sem greint er frá tíðni daglegra reykinga meðal erlendra og íslenskra ríkisborgara.

#### Notkun á nikótínvörum

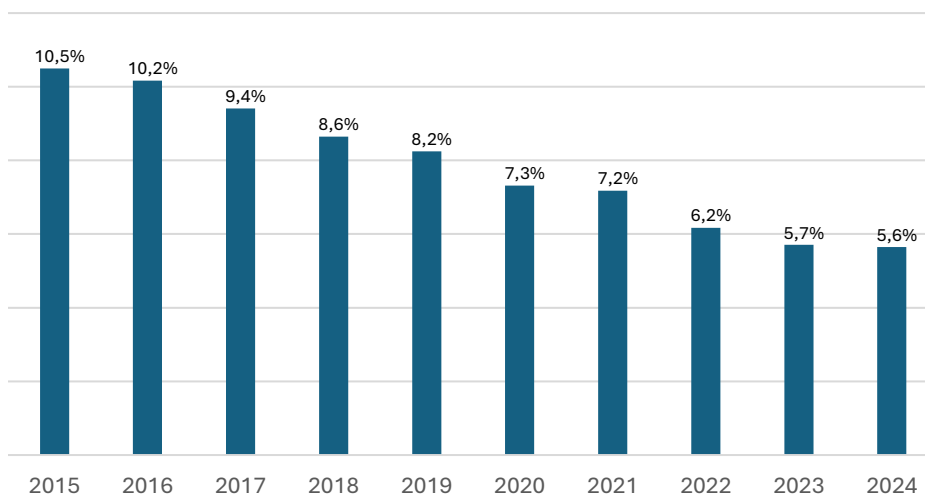
Töluverðar breytingar hafa orðið á notkun á tóbaki og öðrum nikótínvörum á undanförunum árum. Þannig hefur talsvert dregið úr reykingum auk þess sem nokkuð hefur dregið úr notkun á tóbaki í vör. Á hinn bóginn má sjá mikla aukningu í daglegri notkun á nikótínþúðum, frá því að vera 9% árið 2021 í tæp 12% árið 2024. Nikótínþúðar eru nú algengasta neysluform nikótíns hér á landi. Þessi yfirfærsla sést einnig í snarlækkandi sölutölum ÁTVR á neftóbaki sem hingað til hefur verið notað sem munntóbak að stærstum hluta. Hlutfall þeirra sem nota rafrettur hefur aukist smám saman frá því að þær komu á markað hér á landi. Árið 2016 var dagleg notkun hjá 18 ára og eldri 2,8% en árið 2024 notuðu 5% einstaklinga rafrettur daglega (mynd 1).



Mynd 1. Dagleg notkun á tóbaki og öðrum nikótínvörum, 2021-2024. Gagnalind: Lýðheilsuvaktin

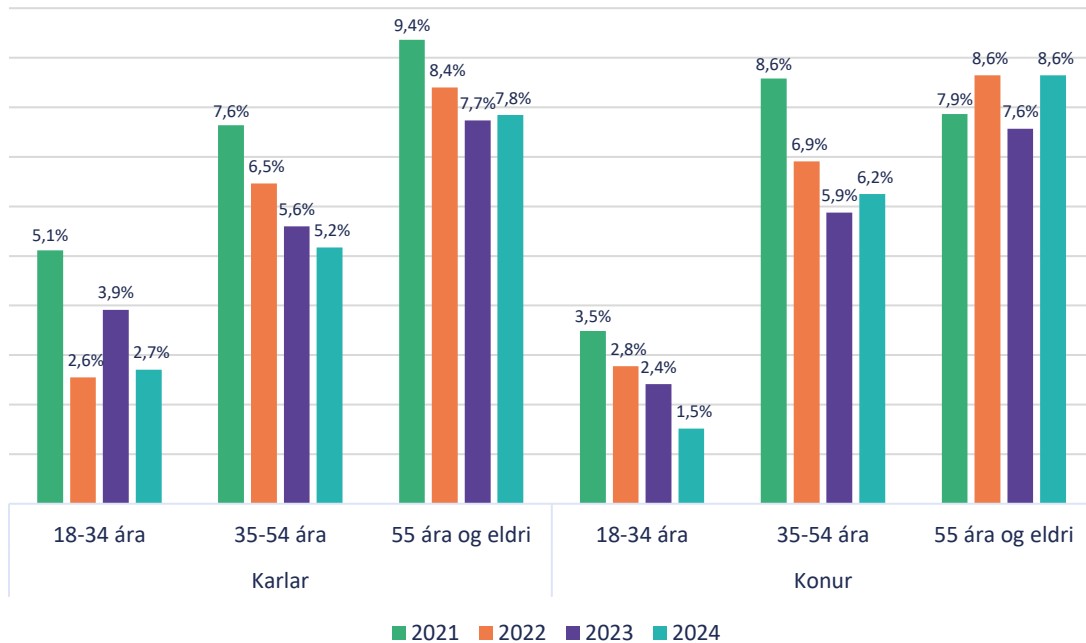
## Reykingar

Eins og fyrr segir hefur dregið verulega úr reykingum fullorðinna síðastliðinn áratug, eða úr 10,5% árið 2015 í 5,6% árið 2024 (mynd 2). Samdráttur í reykingum endurspeglast einnig í sölutölum ÁTVR sem sýna rúmlega 31% samdrátt í sölu á sígarettum. Salan fór úr 942.538 kartonum árið 2020 í 646.143 karton árið 2024. Margar þjóðir hafa sett sér það markmið að ná daglegum reykingum niður fyrir 5% og nálgast Ísland óðum það markmið. Þá hefur Evrópusambandið sett fram stefnumótandi markmið um tóbakslausa kynslóð fyrir árið 2040 (e. *Tobacco-Free Generation' in Europe where less than 5% of the population uses tobacco by 2040*). Þessi markmiðasetning hefur verið nefnd endatafl (e. *endgame*) og er talin vera grundvöllur frekari aðgerða í tóbaksvörnum á borð við að taka tóbak úr almennri sölu. Á vef embættis landlæknis má nálgast [gagnvirka og myndræna framsetningu](#) af reykingavenjum landsmanna frá árinu 1989.



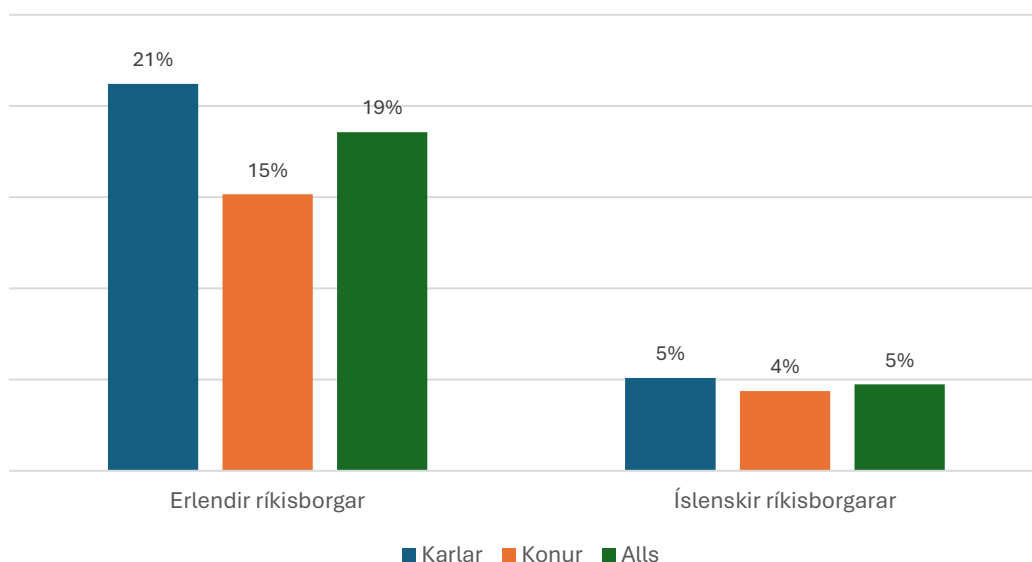
Mynd 2. Daglegar reykingar 18 ára og eldri, 2015-2024. Gagnalind: Lýðheilsuvaktin

Frá árinu 2021 hefur dregið úr daglegum reykingum hjá körlum í öllum aldursflokkum en lítils háttar aukning hefur orðið í elsta aldurshópi kvenna. Reykingar eru mun algengari í eldri aldurshópum en hjá þeim sem yngri eru og á það bæði við hjá körlum og konum (mynd 3).



Mynd 3. Daglegar reykingar greindar eftir aldri og kyni, 2021-2024. Gagnalind: Lýðheilsuvaktin

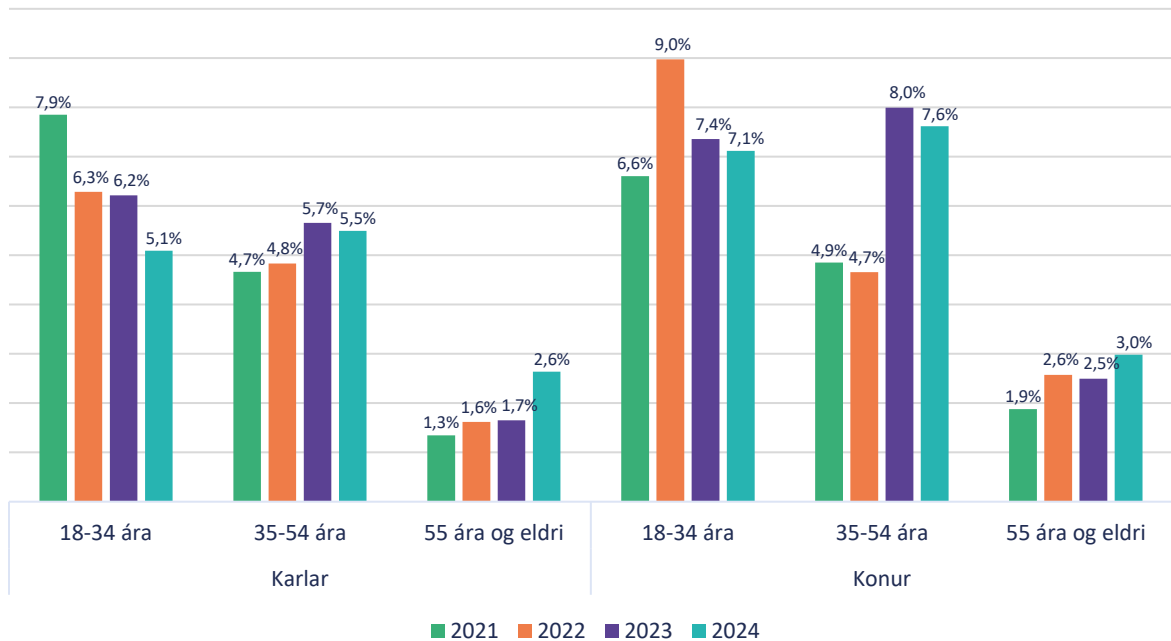
Niðurstöður rannsóknarinnar Heilsa og líðan sýna mikinn mun á daglegum reykingum Íslendinga og erlendra ríkisborgara sem hafa búið hér á landi í a.m.k. þrjú ár (mynd 4). Þannig sögðust 5% íslenskra ríkisborgara reykja daglega árið 2022 en 19% erlendra ríkisborgara. Reykingar eru algengari meðal erlendra karla (21%) en kvenna (15%).



Mynd 4. Hlutfall íbúa 18 ára og eldri sem reykir daglega árið 2022 greint eftir ríkisfangi, kyni og aldri. Gagnalind: Heilsa og líðan á Íslandi 2022

## Rafrettur

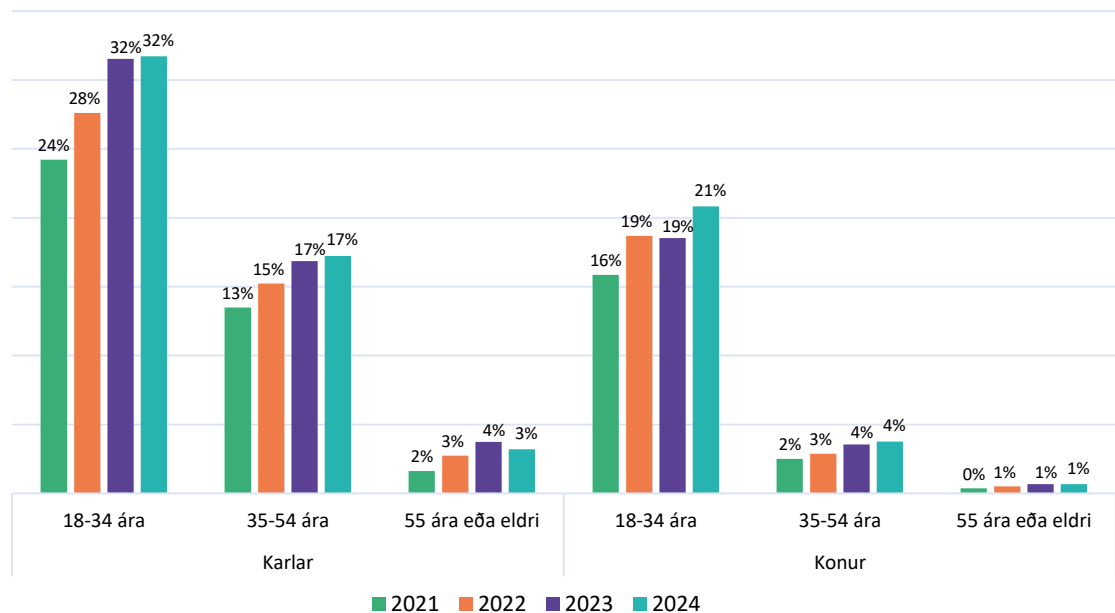
Konur velja í meiri mæli að nota rafrettur en karlar. Öfugt við reykingar þá er notkun á rafrettum meiri hjá fólki á aldrinum 18-54 ára heldur en hjá aldurshópnum 55 ára og eldri. Á það bæði við um konur og karla. Töluverð aukning varð á notkun á rafrettum milli ára hjá aldurshópi kvenna 35-54 ára þar sem notkunin jókst úr tæpum 5% árið 2022 í tæplega 8% árið 2024 (mynd 5).



Mynd 5. Dagleg notkun á rafrettum greint eftir aldri og kyni, 2021-2024. Gagnalind: Lýðheilsuvaktin

## Nikótínþúðar

Dagleg notkun nikótínþúða meðal 18 ára og eldri er meiri hjá körlum eða 16,3% samanborið við 6,8% hjá konum. Mikill munur er á milli aldurshópa og er notkunin mest hjá körlum á aldrinum 18-34 ára þar sem 32% segjast nota nikótínþúða daglega. Notkunin er einnig töluverð á meðal kvenna í sama aldurshópi en 21% segjast nota nikótínþúða daglega (mynd 6). Samkvæmt nýlegri skýrslu frá [Nordic Welfare Centre](#) nota íslensk ungmenni nikótínvörur í meiri mæli en ungmenni á öðrum Norðurlöndum og í Eystrasaltsríkjum. Hins vegar mælist tíðni reykinga mun minni meðal íslenskra ungmenna en hjá ungmennum í fyrrnefndum löndum.



Mynd 6. Dagleg notkun á nikótínþúðum greint eftir aldri og kyni, 2021-2024. Gagnalind: Lýðheilsuvaktin

### Samantekt

Enn dregur úr reykingum meðal fullorðinna landsmanna og nálgast Ísland óðum það markmið að ná tíðni daglegra reykinga niður fyrir 5%. Daglegar reykingar eru algengastar meðal karla og kvenna, 55 ára og eldri, og eru þær enn algengasta neysluform nikótíns í þessum aldurshópi. Þrátt fyrir að verulega hafi dregið úr daglegum reykingum fullorðinna hér á landi undanfarna áratugi eru reykingar erlendra ríkisborgara þó enn talsvert algengar. Afar mikilvægt er því að öll aðstoð við að hætta notkun tóbaks og nikótíns sé einnig sniðin að þörfum fólks af erlendum uppruna.

Dagleg notkun á rafrettum hefur aukist lítillega eftir að hafa haldist stöðug um nokkurt skeið. Notkun á rafrettum er talsverð meðal fólks á aldrinum 18 til 54 ára og hefur aukist nokkuð meðal kvenna á aldrinum 35 til 54 ára á síðustu tveimur árum.

Dagleg notkun á nikótínþúðum heldur áfram að aukast hjá öllum aldurshópum, nema meðal 55 ára og eldri. Innflutningur á nikótínþúðum jókst verulega um áramótin 2019/2020 og eru þeir nú algengasta neysluform nikótíns hér á landi, einkum meðal yngri aldurshópa. Líklegt er að vaxandi verðmunur á milli nikótínþúða og neftóbaks, sem hingað til hefur verið algengasta form tóbaks í vör, eigi stóran þátt í þeirri breytingu í neyslumynstri sem orðið hefur á síðustu árum ásamt stórauðnu framboði á nikótínþúðum. Tóbakslausir nikótínþúðar er tiltölulega ný vara á markaði sem náð hefur mikilli útbreiðslu. Þar sem nikótín er ávanabindandi er talið sérstaklega óæskilegt að ungt fólk hefji notkun á slíkri vöru.

Í júní 2022 voru samþykktar breytingar á lögum nr. 87/2018 um rafrettur og áfyllingar fyrir rafrettur þar sem nikótínvörur á borð við tóbakslausa nikótínþúða voru felldar undir lögin. Meginefni laganna snýr að takmörkun á sýnileika varanna, aldurstakmörkum og hámarksstyrkleika nikótíns í hverri einingu. Hvers konar auglýsingar á nikótínvörum eru bannaðar og fer Neytendastofa með eftirlit með því banni. Þá er notkun nikótínvara bönnuð þar sem starfsemi fyrir börn og ungmenni fer fram, svo sem í dagvistun, félags-, íþrótt- og tómstundastarfi, leik-, grunn- og framhaldsskólum, vinnuskólum og í öðrum sambærilegum aðstæðum. Samkvæmt lögnum er heilbrigðisráðherra heimilt að setja í reglugerð ákvæði um útlit umbúða nikótínvara, rafrettna og áfyllinga í því skyni að gera vöruna síður aðlaðandi fyrir börn. Embætti landlæknis telur nauðsynlegt að eftirlit og framfylgd laganna sé tryggt í ljósi þeirrar miklu aukningar sem orðið hefur á notkun nikótínvara meðal ungs fólks á skömmum tíma.

Til að draga úr skaðlegum áhrifum tóbaks og annarra nikótínvara er nauðsynlegt að beita virkum og áhrifaríkum aðgerðum sem byggja á stefnumótun stjórnvalda með lýðheilsu að leiðarljósi. Ein áhrifaríkasta leiðin til að draga úr notkun, einkum meðal ungmenna, er að hækka álögur á þessar vörur. Um síðustu áramót var lagt nýtt gjald á nikótínvörur sem miðast við nikótínmagn í hverri vöru. Þetta getur virkað sem hvati fyrir notendur til að velja vörur með lægri styrkleika nikótíns. Tilgangur lagabreytingarinnar er að sporna við aukinni notkun nikótínvara meðal barna og ungmenna. Fyrstu niðurstöður úr vöktun embættis landlæknis benda til þess að dregið hafi úr notkun nikótínþúða á fyrsta fjórðungi ársins 2025 og því má ætla að lagabreytingin sé þegar farin að skila árangri.

**Viðar Jensson**  
**Sveinbjörn Kristjánsson**

**Efni**

Notkun tóbaks og nikótíns  
2024

**Ritstjórn**

Védís Helga Eiríksdóttir ritstjóri  
Sigríður Haralds Elínardóttir ábm.  
Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

**Embætti landlæknis**

Katrínartúni 2  
105 Reykjavík  
S. 510 1900  
mottaka@landlaeknir.is  
www.landlaeknir.is