

HANDLINGSPLAN FÖR ETT NIKOTINFRIITT SVERIGE

En rapport från Hjärt-Lungfonden

VARFÖR BEHÖVS EN HANDLINGSPLAN FÖR ATT SKYDDA NÄSTA GENERATION FRÅN NIKOTINBEROENDE?

Vår ambition med den här handlingsplanen är att beskriva problemen med dagens bruk av tobaks- och nikotinprodukter och visa på lösningar ur ett objektivet vetenskapligt perspektiv. Vi vill helt enkelt bistå med ett sakligt beslutsunderlag som för arbetet framåt mot ett nikotinfritt Sverige. Såväl svensk oberoende forskning och lagstiftning som Tobakskonventionen, Barnkonventionen och andra länders agerande behöver tas i beaktande för att få klarhet i om de svenska åtgärderna mot tobak och nikotin är tillräckligt bra i förhållande till vad Sverige har skrivit under på globalt och vad som behöver göras framåt.

Det är dags att inse att de nya nikotinprodukterna inte går att betrakta som skademinimerande. Verkligheten, så som den ser ut i dag, är att en skrämmande stor andel barn och unga Sverige snusar, röker eller vejpar. Med tanke på alla de hälsorisker det medför, både på kort och lång sikt, måste vi vuxna ta ansvar och agera.

Rapporten har tagits fram av Hjärt-Lungfonden för att främja ett nikotinfritt Sverige.

Författare: Anna Aderlund, Anette Jansson, Hjärt-Lungfonden

Skribent: Anna Aderlund, Hjärt-Lungfonden

Form och grafik: Raring design

Granskning: Magnus Lundbäck, Karolinska Institutet, Linnea Hedman, Umeå universitet,

Helen Stjerna, A Non Smoking Generation, Anneli Johansson, Sluta röka-linjen.

INNEHÅLL

Från folkhälsoframgång till ny nikotinepidemi	4
De nya nikotinprodukterna	5
Forskningen varnar – nya nikotinprodukter innebär allvarliga hälsorisker	6
Sluta röka-linjen möter allt svårare nikotinproblem	10
Hög nikotinhalt, pH-värde och okunskap – det vita snuset en tickande bomb?	14
Internationell utblick	15
Sverige halkar efter – andra länder skärper reglerna för att skydda barnen	16
Nu krävs politiskt mod för att vända utvecklingen	17
Våra förslag för att uppnå en nikotinfri generation 2040	18
1. Likställ alla nikotin- och tobaksprodukter inför lagen	19
Nikotinbruket i siffror	21
2. Inför nikotin- och tobaksfri skoltid i grundskolan och gymnasiet	30
3. Höj skatten på vitt snus	32
4. Förbjud smaktillsatser som tilltalar barn och unga i nikotinprodukter	35
5. Förbjud reklam för nikotinprodukter	37
6. Reglera nikotinhalten i nikotinprodukter	40
7. Förbjud engångsvapes	43
8. Håll tobaksindustrin utanför politiskt inflytande i frågor kring folkhälsa	45
Svenska mål på kollisionskurs med WHO	47
Tobaksindustrins inflytande kvarstår – ny rapport visar oroande utveckling	48
Appendix: Tobakskonventionen och historiska milstolpar	50
Referenser	54

FRÅN FOLKHÄLSOFRAMGÅNG TILL NY NIKOTINEPIDEMI

Ända sedan 70-talet har tobaksrökningen stadigt minskat i alla åldersgrupper i Sverige. Tack vare starkare reglering av tobak, ökad kunskap om hälsoeffekter, fler rökfria miljöer, höjd skatt och ett ihärdigt tobaksförebyggande arbete från myndighetshåll och civilsamhälle, minskade den dagliga användningen av röktobak från omkring en tredjedel (33 procent) av befolkningen på 70-talet till 5,4 procent år 2024 (1). Sedan kom de nya nikotinprodukterna.

Idag kan vi konstatera att användningen av både e-cigarettor och det vita nikotinsnuset har antagit epidemiska proportioner sedan lanseringen 2016. Tobaksindustrin påstår att det vita nikotinsnuset riktar sig till vuxna som vill sluta röka, trots att väl beprövade och godkända nikotinläkemedel finns att tillgå på landets apotek sedan lång tid tillbaka. Men det är inte vuxna som står för dagens skenande nikotinkonsumtion. Det är barn och unga.



DE NYA NIKOTINPRODUKTERNA

Nikotinsnus/vitt snus

Nikotinsnus kallas även vitt snus. Det består till skillnad från vanligt traditionellt snus inte av fuktig tobak, utan växtfiber med tillsatt nikotin, smakämnen, sötningsmedel och andra tillsatser. Nikotinet i vitt snus är oftast extraherat från tobaksplantor, men kan även vara syntetiskt framställt. Det vita nikotinsnuet innehåller ofta höga nivåer av nikotin och/eller ett högt pH-värde som gör att nikotinet snabbare når blodet.

E-cigarett

E-cigarett, eller ”vejps”, är batteridrivna apparater som värmer en vätska till ånga som inhaleras. Förutom nikotin i olika koncentrationer kan vätskan i en e-cigarett innehålla lösningsmedel, konserveringsmedel och olika smaker. Flera hälsoskadliga ämnen har påträffats, till exempel aluminium, bly och andra metaller, men också skadliga partiklar, ämnen och kemikalier såsom aldehyder, polycykliska aromatiska kolväten och nitrosaminer. E-cigarett kan leverera nikotinnivåer som är jämförbara med eller högre än de som finns i traditionella cigaretter.

Övriga produkter

Andra tobaksfria nikotinprodukter på marknaden är exempelvis nikotinsprayer och nikotin-strips (2). Vi kan även förvänta oss att nya produkter kommer att släppas på marknaden. Tobaksindustrin hittar hela tiden nya sätt att leverera nikotin.

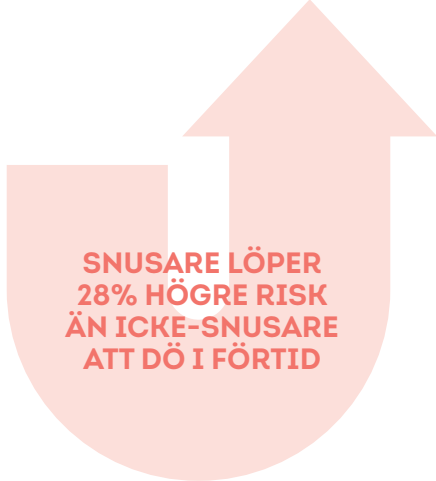


FORSKNINGEN VARNAR – NYA NIKOTINPRODUKTER INNEBÄR ALLVARLIGA HÄLSORISKER

När det kommer till hälsoeffekter av nya nikotinprodukter bör man ha i åtanke att det tog årtionden av forskning för att sammanlänka vanliga cigaretter med alla de sjukdomar som vi idag vet att de bidrar till. Det rör sig om långsamma processer eftersom hjärt-kärl- och lungsjukdomar samt cancer utvecklas över årtionden. Trots de långsamma effekterna så vet vi idag att omkring 7 miljoner människor årligen dör av tobaksrökning och att cigaretter beräknas döda 50 procent av sina användare (3). Hälsoeffekterna av de nya nikotinprodukterna som svämmat över marknaden är oöverblickbara och kan, eftersom de just är så nya, ännu inte upptäckas i befolkningsstudier i någon större utsträckning. En studie på 169 000 män visar dock att snusare löper 28 procent högre risk än icke-snusare att dö i förtid (4). Hjärt-kärlsjukdom och övriga orsaker, andra än hjärt-kärlsjukdom och cancer, stod för de flesta av dödsfallen.

Enligt Folkhälsomyndigheten behöver man därför redan nu, trots att kunskap saknas för vissa produkter, utgå från det man redan vet om de skadliga ämnen som ingår och tillämpa försiktighetsprincipen. Till exempel kan kunskap om hälsorisker med nikotin användas för att bedöma risker med nikotinsnus. Man bör också ta hänsyn till utvecklingen av bruket. Ökningen av snus och e-cigarett bland unga visar att produkterna attraherar grupper som egentligen ska skyddas genom ett hälsofrämjande och förebyggande arbete.

Vitt snus marknadsförs ofta som en mindre skadlig, ganska harmlös nikotinprodukt. I själva verket kan det innehålla upp till 150 mg nikotin per gram snus, att jämföra med brunt snus som generellt innehåller 7–8 mg nikotin per gram snus. Omkring två tredjedelar av allt vitt snus som rapporteras in till Folkhälsomyndigheten (5) innehåller mer än den högsta rekommenderade nikotinmängden som är 12 mg per gram snus (6). Vissa produkter har en nikotinhalt på hela 77 mg/g.



**SNUSARE LÖPER
28% HÖGRE RISK
ÄN ICKE-SNUSARE
ATT DÖ I FÖRTID**

**DIAGRAM 1. RÖKARE AV TRADITIONELLA CIGARETTER,
GYMNASIETS ÅRSKURS 2, I PROCENTANDELAR ÅR 2014–2025.**



KÄLLA: CAN, CENTRALFÖRBUNDET FÖR ALKOHOL- OCH NARKOTIKAUPPLYSNING.

Nyhetsrapporteringen om barn som kräks av det nikotinstarka vita snuset och patienter inom tandvården med svårläkta skador i tandköttet (7) som inte alls liknar dem hos användare av traditionellt brunt tobakssnus, ger en indikation om den framtida hälsan hos de som fastnar i ett nikotinberoende.

Snus- och e-cigarett brygga till rökning

En systematisk kunskapsöversikt från SBU (8) visar att personer som snusar eller använder e-cigarett/vejpar börjar med tiden oftare röka tobak än personer som inte använder sådana produkter. Man har dock ännu inte kunnat avgöra om det ena orsakar det andra eller om kopplingen har andra bakomliggande orsaker. Det går inte heller att avgöra om personer som redan röker tobak ändrar sina rökvanor ifall de också börjar vejpa eller snusa (9). Oberoende studier visar dock att det snarare kan fungera som inkörsport till tobaksrökning hos dem som inte rökt tidigare och att rökare som försöker övergå till snus eller e-cigarett kan fastna i ett starkare beroende och ett skadligt blandbruk (10). Aktuell statistik från CAN bekräftar vad forskningen visar: 63 procent av eleverna i gymnasiets årskurs två har använt minst en nikotinprodukt, och den traditionella rökningen i åldersgruppen har ökat från 17 till 19 procent mellan år 2021 och 2024 (11). Det senaste året syns dock en liten nedgång i dessa siffror (diagram 1).

En brittisk studie (12) från 2025 visar att unga vejpare under 25 år löper tre gånger så stor risk att börja röka vanliga cigaretter än dem som inte vejpat. De har också större risk för hälsoproblem som astma och problem med luftvägarna. 14 länder ingick i forskningsöversikten och studierna utfördes mellan 2016 och 2024. E-cigarettanvändning var också associerat med en ökad risk för användning av illegala droger såsom marijuana (13).

Nikotin är ett gift – oavsett hur det intas

Gemensamt för alla tobaks- och nikotinprodukter är att de innehåller nikotin som är akut toxiskt och starkt beroendeframkallande (14). Nikotinberoendet kännetecknas av abstinensbesvär när man försöker sluta och risken för att bli beroende påverkas av bland annat nikotinhalten.



63%

AV ELEVERNA
I GYMNASIETS
ÅRSKURS TVÅ HAR
ANVÄNT MINST EN
NIKOTINPRODUKT

Nikotin påverkar hjärt- och kärlsystemet, genom att öka pulsen och höja blodtrycket, öka hjärtrytmen och skada blodkärlen. I studier av akuta effekter av e-cigarett har forskare sett att det är framför allt nikotinet i e-cigarettången som påverkar blodkärl, hjärta och lungor (15).

Effekterna på hjärta och kärl kan i förlängningen bidra till en ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar (16). Nikotin under graviditeten kan innebära risker för kvinnan, fostret och det nyfödda barnet i form av skador på fostrets hjärta (17) och plötslig spädbarnsdöd (18). Både rökning och snusning är förknippade med en ökad risk för missfall (19). Studier visar också att smaktillsatserna i sig kan innebära en ökad risk, där exponering för nikotinfri e-juice också kan ge upphov till ned-satt minnesfunktion och försämrad kognition (20) (21). Nikotin kan även påverka kognition och psykisk hälsa (22), särskilt bland barn och unga vars hjärnor fortfarande växer (23). Effekterna inkluderar försämrat minne, impuls kontroll, stresshantering och ökad risk för användning av andra beroendeframkallande substanser. Av forskningen framgår också att påverkan kvarstår lång tid efter avslutad nikotinexponering (24)(25)(26) (27)(28)(29)(30)(31)(32).

Efter att vitt snus introducerades 2016 har den totala snuskonsumtionen i Sverige ökat med 40 procent i antal kilo och med 100 procent i antal dosor. Tillsammans med e-cigarett driver denna konsumtion upp nikotinanvändningen i Sverige. Detta trots att hälso- och sjukdoms-riskerna, enligt en Novusundersökning genomförd på uppdrag av Hjärt-Lungfonden, är det främsta skälet till att avstå från tobak och nikotin (33).

En expertgranskning publicerad i European Heart Journal i december 2025 visar att nikotin är giftigt för hjärtat och blodkärlen oavsett hur det intas. Rapporten är den första som sammanfattar skadeverkningarna av alla nikotinprodukter och bekräftar många av de fynd som redan har gjorts inom forskningen.

Hälsorisker med nikotin

- Nikotin är ett starkt kardiovaskulärt gift som ökar pulsen och blodtrycket, skadar kärlen och ökar risken för hjärt-kärlsjukdom.
- Inga nikotinprodukter är säkra.
- Nikotinberoende ökar snabbt bland unga, drivet av smaker, sociala medier och bristande reglering.
- Passiv exponering för rök och ånga från nikotinprodukter skadar också blodkärlen.
- Vapes och nikotinpåsar är ingen effektiv hjälp för rök-avvänjning – de fungerar snarare som inkörsport till tobaksrökning.
- Både rökning och snusning är förknippade med ökad risk för gravida att få missfall.

SLUTA RÖKA-LINJEN MÖTER ALLT SVÅRARE NIKOTINPROBLEM

Sluta röka-linjen är en kostnadsfri stöddlinje för alla som har funderingar kring att förändra sina nikotin- eller tobaksvanor (35). Deras klienter berättar ofta att tobaks- eller nikotinbruket har en stark påverkan på deras psykiska hälsa. Klienterna är i alla åldrar, men eftersom man inte behöver uppge vem man är i kontakten med Sluta röka-linjen har endast cirka 70 procent angivit sin ålder. Under förra året var ca 12 procent av dessa under 21 år och 20 procent över 65.

På Sluta-rökalinjen upplever man en ökad svårighet för snusare att sluta snusa och att de generellt sett lider mer av sitt bruk än tidigare. Båda orsakerna kopplas till hur produkterna har förändrats och till det förhöjda pH-värdet. Det traditionella bruna tobakssnusets pH-värde låg tidigare runt 7, men nu ligger det oftast kring 8. Det nya vita snuset har alltid haft höga pH-värden, vilket gör att nikotinet går snabbare ut i blodet och ger en starkare kick (36).

Snusning innebär allvarliga risker för hjärta, kärl och graviditet

Det finns olika sorters snus med skillnader i innehåll och nikotinhalt. Förutom malda tobaksblad och nikotin kan brunt tobakssnus innehålla metaller och andra hälsoskadliga ämnen och kemikalier, till exempel flyktiga organiska föreningar, polycykliska aromatiska kolväten och nitrosaminer. Den mesta forskning om långsiktiga hälsoeffekter av snusning har gjorts på det bruna tobakssnuset.

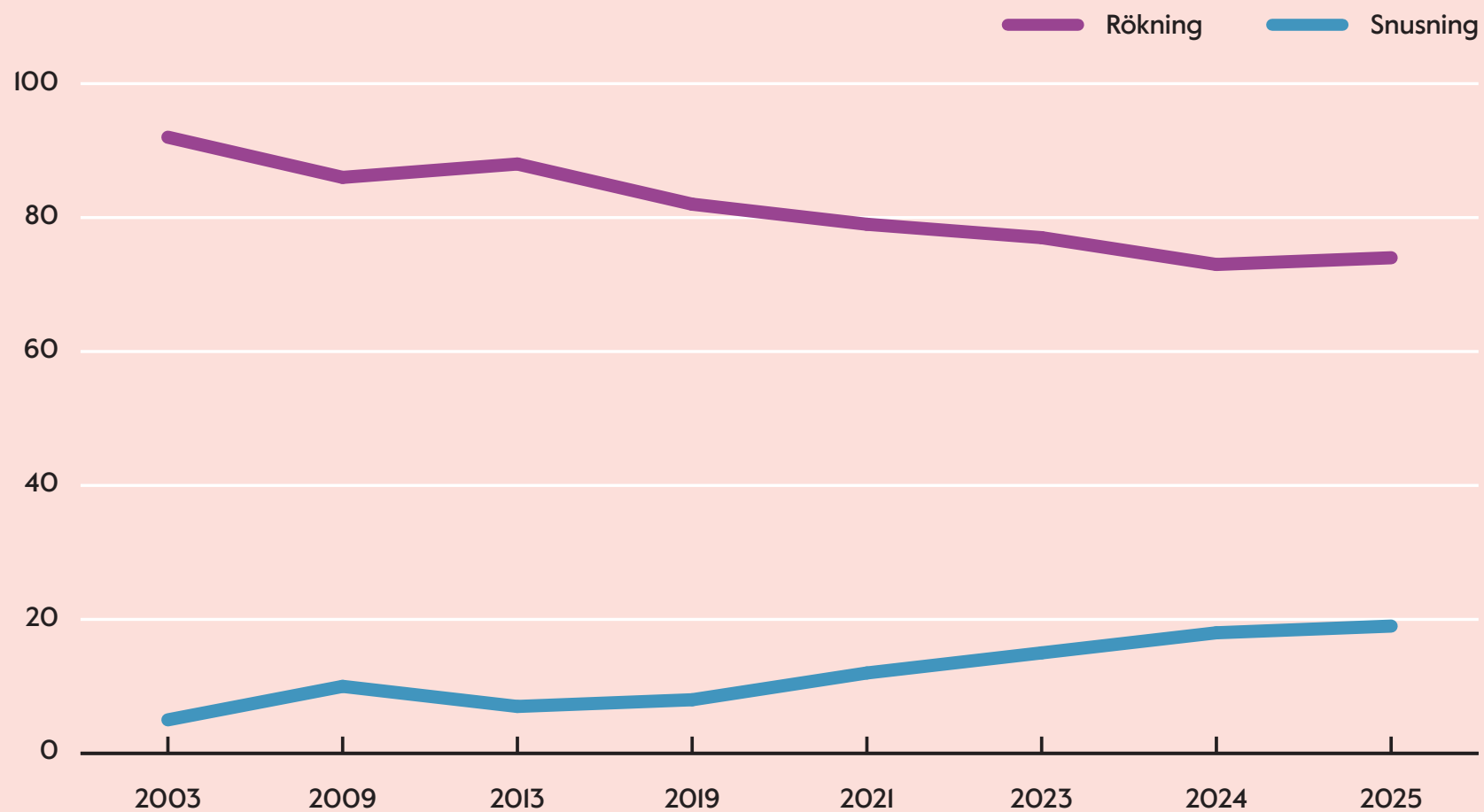
Snusning kan påverka hjärta och kärl genom att minska kärlens förmåga att vidgas samt höja puls och blodtryck. Ny forskning visar att snusning ökar risken att drabbas av högt blodtryck (64 procents riskökning) och hjärtsvikt (75 procents riskökning) (37).



Det som hänt över tid är att snusarna blivit fler. Vi upplever också att de lider mer av sitt bruk. Vi ser att de som fortfarande röker har mycket svårare att sluta och behöver mer stöd och hjälp under längre tid. Detta innebär att vi rådgivare får fler komplicerade fall att lösa och vi behöver ha kontinuerlig fortbildning för att klara att stötta dem som har det svårast.

Rådgivare vid Sluta röka-linjen

DIAGRAM 2. ANDELEN SAMTAL I PROCENT OM RÖKNING
RESPEKTIVE SNUSNING TILL SLUTA RÖKA-LINJEN ÖVER TID.





Personer som snusar har ökad risk att dö i förtid jämfört med personer som inte snusar och sambanden var tydligast för kardiovaskulära dödsorsaker (38).

Personer som snusar tycks också ha en ökad risk för att dö inom det första dygnet efter en hjärtinfarkt jämfört med de som inte snusar. De tycks även ha en förhöjd risk för att dö efter en stroke (57). Personer som snusar kan också ha en högre risk att insjukna i diabetes typ 2 och vissa typer av cancer (matstrupe, mage och pancreas) (39) än de som inte snusar. Snusning kan också öka risken för förändringar i tungans slemhinnor och skador på tandköttet på de ställen där snuset placeras (16).

En skrämmande utveckling genom den ökade snusanvändningen hos unga kvinnor är att inte bara den egna hälsan äventyras utan även fostrets. Barn med en snusande mamma under fosterstadiet har en ökad risk för att födas för tidigt (40), få skador på sina blodkärl (41), ha ett högre blodtryck (42) och få en lägre födselvikt (23). Barnet löper också en tredubblad risk för plötslig spädbarnsdöd (43). Det kan även leda till störningar i andningsregleringen hos det nyfödda barnet. Att snusa under graviditet ökar risken för missfall (23). Ändå har andelen flickor och unga kvinnor 16–29 år som snusar ökat från 20 till 25 procent på bara två år (44).

Hälsorisker med snusning

- Snusare löper 28 procent högre risk än icke-snusare att dö i förtid.
- Snusning ökar risken för kärlstelhet, förhöjd puls och blodtryck samt hjärtsvikt.
- Personer som snusar har ökad risk att insjukna i diabetes typ 2 och dö i förtid av kardiovaskulära orsaker, tex hjärtinfarkt och stroke.
- Barn med en snusande mamma under fosterstadiet har en ökad risk för att födas för tidigt, få skador på sina blodkärl, ha ett högre blodtryck och få en lägre födselvikt. Barnet löper också en tredubblad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- Snusning kan öka risken för förändringar i tungans slemhinnor och skador på tandköttet.

Vejpning – mätbara tecken på inflammation efter bara några bloss

Förutom nikotin i olika koncentrationer kan vätskan i en e-cigarett innehålla lösningsmedel, konserveringsmedel och olika smakämnen. Flera hälsoskadliga ämnen har påträffats, till exempel aluminium, bly och andra metaller, men också skadliga partiklar, ämnen och kemikalier såsom aldehyder, polycykliska aromatiska kolväten och nitrosaminer.

Forskning om hur e-cigaretter påverkar hälsan på lång sikt är fortfarande väldigt begränsad. Det beror på att produkterna inte har använts så länge och att det krävs flera år av forskning för att undersöka långsiktiga effekter. De hälsoeffekter man känner till idag gör att försiktighetsprincipen bör tillämpas tills de långsiktiga effekterna har klarlagts.

Redan idag visar dock forskning till exempel att användning av e-cigaretter kan rubba hjärtrytmen, försämra blodkärlens funktioner, påverka blodproppsbildning (105) och tillfälligt höja blodtryck och puls. Effekterna är akuta och signifikanta och följer samma mönster som man ser efter rökning av konventionella cigaretter.

I förlängningen kan det bidra till en ökad risk för hjärtinfarkt, stroke och KOL. Studier tyder också på att användningen kan göra luftvägarna trängre (45) och inflammerade och förvärra astmabesvär (16). Redan några få bloss från en e-cigarett med nikotin kan påverka lunghälsan genom att orsaka mätbara tecken på inflammation i blodet (46).



Nu vejpar jag typ hela tiden. Sitter jag i bilen på väg till ett möte, oavsett om det är tre timmars bilkörning, så vejpar jag. Så kan det ju bli lika länge tillbaka, sex timmar totalt. Ibland vejpar jag inomhus på jobbet. Ingen märker något, det är inte som när man röker. Jag trodde att det skulle vara enkelt att sluta när jag blev gravid, men jag blir stressad så det har nästan blivit tvärtom.

Sagt av en vejpare, källa: Sluta röka-linjen

Hälsorisker med vejpning

- E-cigaretter kan rubba hjärtrytmen, försämra blodkärlens funktioner, påverka blodproppsbildning samt tillfälligt höja blodtryck och puls. Effekterna är akuta och signifikanta och följer samma mönster som man ser efter rökning av konventionella cigaretter.
- I förlängningen kan det bidra till en ökad risk för hjärtinfarkt, stroke och kol.
- Vejpning kan också göra luftvägarna trängre och inflammerade och förvärra astmabesvär.
- Redan några få bloss från en e-cigarett med nikotin kan påverka lunghälsan genom att orsaka mätbara tecken på inflammation i blodet.

HÖG NIKOTINHALT, PH-VÄRDE OCH OKUNSKAP – DET VITA SNUSET EN TICKANDE BOMB?

Det vita nikotinsnusset innehåller ofta växtfibrer som tillförts olika smakämnen och ofta höga halter av nikotin. I snus med lägre nikotinhalt kan ett förhöjt pH-värde göra att det går fortare ut i blodet. Även när det gäller nikotinsnusets hälsorisker saknas mycket kunskap. Därför behöver man utgå från det man vet om de skadliga ämnen som ingår och använda det man vet, till exempel om hälsorisker med nikotin, för att bedöma riskerna med nikotinsnus.

Medvetenheten om hälsofarorna med tobaksbruk är stor idag men riskerna med nikotinbruk är mindre kända och omtalade. Marknadsföringen av de nya nikotinprodukterna har bidragit till uppfattningen att nikotin är ungefär lika ofarligt som koffein, medan oberoende forskning visar att processerna genom vilka nikotin orsakar beroende liknar dem i heroin och kokain. Nikotinet utsätter dessutom människor för ytterligare en rad giftiga ämnen genom produkterna den kommer med (47). Hur påverkas hälsan till exempel av att dra in hallon-smak från en e-cigarett i lungorna?

” Jag har snusat tidigare, men slutade för ett halvår sedan. Jag skulle bara prova vitt snus, en kollega la dosan på bordet så det fanns ju där. Jag tog två prillor samtidigt, som jag brukade. Blev så dålig, kallsvettades, hjärtat rusade, jag trodde jag höll på att få något med hjärtat. Ringde 1177, det var obehagligt. Jag har snusat i många år men den här gången blev jag riktigt rädd.

Sagt av en snusare, källa: Sluta röka-linjen

INTERNATIONELL UTBLICK

Enligt den globala hjärtorganisationen World Heart Federation, WHF, orsakar tobaksbruk ungefär 1 av 6 dödsfall i hjärt-kärlsjukdom (48). Omkring 25 procent av Europas befolkning använder tobak idag (49). I EU:s kardiovaskulära hälsoplan – Safe Hearts Plan, avser kommissionen att under år 2026 föreslå en revidering av tobaksproduktdirektivet (EU:s tobakslagstifning). Det långsiktiga målet ska vara att färre än 5 procent av EU:s vuxna befolkning använder tobak år 2040 (50). Kommissionen kommer också fortsatt att prioritera skyddet av unga människor från de skadliga effekterna av tobak och relaterade produkter.

TOBAKSBRUK
ORSAKAR UNGEFÄR

1 av 6
DÖDSFALL
I HJÄRT-KÄRLSJUKDOM



SVERIGE HALKAR EFTER – ANDRA LÄNDER SKÄRPER REGLERNA FÖR ATT SKYDDA BARNEN

Vanligt brunt tobakssnus får säljas i Norge, USA och på Island. Inom EU är det förbjudet med Sverige som undantag. Det vita snuset (nikotinsnus), som fortfarande är oreglerat på EU-nivå, har flera länder ändå valt att förbjuda – Frankrike (mars 2026), Tyskland och Luxemburg (försäljningsförbud), Österrike, Belgien, Litauen och Nederländerna. Många andra länder har infört, eller överväger att införa, stränga restriktioner. Spaniens regering planerar att begränsa den tillåtna nikotinhalten till 0,99 mg per prilla, så lågt att det i princip innebär säljstopp medan Lettland numera bara tillåter högst 4 mg nikotin per gram snus. I Sverige finns ännu ingen laglig gräns men ett förslag på 12 mg nikotin per gram snus finns (SOU 2024:23).

Sverige har idag betydligt svagare nikotin- och tobakslagstiftning för att skydda barn och unga än våra grannländer Danmark, Norge och Finland. I Norge är det vita nikotinsnuset förbjudet. Finlands riksdag har klubbat en rad beslut för att begränsa användningen av vitt snus (51). En mängd smaker förbjuds, distansförsäljning stoppas helt och en maxhalt för nikotin införs. I Danmark regleras nikotinhalten i nikotinsnus till nio milligram per portion (52).

Danmark, Norge och Island har gått samman och skapat riktlinjer som ett steg i arbetet för att hålla tobaksindustrin borta från folkhälsopolitiken och minska förekomsten av tobaks- och nikotinbruk. Sverige har dock inte anslutit sig (54).



SVERIGE HAR IDAG BETYDLIGT SVAGARE NIKOTIN- OCH TOBAKSLAGSTIFTNING FÖR ATT SKYDDA BARN OCH UNGA ÄN VÅRA GRANNLÄNDER DANMARK, NORGE OCH FINLAND.

NU KRÄVS POLITISKT MOD FÖR ATT VÄNDA UTVECKLINGEN!

Sverige har tidigare visat sig vara ett föregångsland när det gäller folkhälsa och tobakskontroll. Men den nya generationen nikotinprodukter och den svaga regleringen av dem undergräver decennier av framgångsrik folkhälsopolitik och lagstiftning (55).

Under 2025 har regeringen gett Socialstyrelsen i uppdrag att ta fram en nationell handlingsplan för att förebygga och behandla hjärt-kärlsjukdom. Den ska bland annat inkludera riskfaktorhantering för att förhindra skada eller förlust, till exempel tobaksrökning (56). Men fortfarande handlar alltför lite av besluten inom nikotin- och tobakspolitiken om hur barn och unga ska skyddas från att bli beroende av nikotin. Det är hög tid att ändra på det.



Kristina Sparreljung,
generalsekreterare
för Hjärt-Lungfonden



Helen Stjerna,
generalsekreterare för
A Non Smoking Generation



Magnus Lundbäck,
hjärtläkare på Danderyds sjukhus
och docent vid Karolinska institutet



Linnea Hedman,
docent i epidemiologi och
folkhälsovetenskap vid Umeå Universitet

VÅRA FÖRSLAG FÖR ATT UPPNÅ EN NIKOTINFRI GENERATION 2040

FÖRSLAG 1

Likställ alla nikotin- och tobaksprodukter inför lagen.

FÖRSLAG 2

Inför nikotin- och tobaksfri skoltid i grundskolan och gymnasiet.

FÖRSLAG 3

Höj skatten på vitt snus.

FÖRSLAG 4

Förbjud smaktillsatser som tilltalar barn och unga i nikotinprodukter.

FÖRSLAG 5

Förbjud reklam för nikotinprodukter.

FÖRSLAG 6

Reglera nikotinhalten i nikotinprodukter.

FÖRSLAG 7

Förbjud engångsvapes.

FÖRSLAG 8

Håll tobaksindustrin utanför politiskt inflytande i frågor kring folkhälsa.

FÖRSLAG 1 LIKSTÄLL ALLA NIKOTIN- OCH TOBAKSPRODUKTER INFÖR LAGEN.

Sedan 1 augusti 2022 gäller 18-årsgräns för köp av nikotinsnus. Till skillnad från vanliga cigaretter och brunt tobakssnus som inte får marknadsföras mot konsumenterna alls, är det bara förbjudet att marknadsföra det vita nikotinsnuset till personer under 25 år. Ändå är det ungdomar man ser i reklamen för produkterna och ändå är användningen av e-cigaretter och nikotinsnus skyhögt bland unga. Användandet är också störst i dessa grupper.

Det tobaksförebyggande arbetet behöver bli nikotinförebyggande

För att skydda unga personer från beroende och hälsorisker behövs enligt Folkhälsomyndigheten en mer likvärdig lagreglering av tobaks- och nikotinprodukter. För att minska användningen av en tobaks- och nikotinprodukt behöver vi arbeta för att minska bruket av alla produkter (16). Nikotinprodukter behöver på samma sätt som rökta tobak ingå i det tobaksförebyggande arbetet (57). Samtliga nya nikotinprodukter som inte är avsedda för medicinskt bruk bör likställas med tobak, vilket innebär smakförbud, åldersgräns, reklamförbud och tobaksskatt för att skydda unga från att introduceras i ett skadligt nikotinberoende. Därför anser Hjärt-Lungfonden att alla nikotin- och tobaksprodukter bör likställas inför lagen.

Lagen särbehandlar nikotinsnus och e-cigarett

Eftersom vanligt brunt tobakssnus är förbjudet i EU har tillverkarna av det vita nikotinsnuset valt att benämna det nya vita snuset på annat sätt. I Sverige kallas det vitt snus eller nikotinsnus och i EU kallar man det för nikotinpåsar. Det vita snuset innehåller växtfibrer och extraherat nikotin och räknas därför inte som tobak. Därför skiljer sig lagstiftningen för tobaksprodukterna och nya nikotinprodukter idag på flera punkter, till tobaksindustrins och de nya nikotinprodukternas fördel:

- Cigaretter, e-cigaretter och brunt tobakssnus lyder i Sverige under lagen om tobak och liknande produkter (lag 2018:2088).
- Det vita nikotinsnuset regleras av lagen om tobaksfria nikotinprodukter (lag 2022:1257). Några av de mest centrala skillnaderna presenteras i tabellen nedan (23).

Folkhälsomyndigheten publicerade år 2023 en rapport om tobaks- och nikotinprodukters skadeverkningar (23) där det framgår att användningen av det vita nikotinsnuset och e-cigarett ökar lavinartat bland unga, samtidigt som många använder röktobak. Även forskning visar att det bland dem som använder snus eller e-cigarett är fler som med tiden även börjar röka cigaretter (8). Det finns alltså ingen anledning att tro att nikotinsnus är en sluta-röka-produkt. Aktuell statistik från CAN bekräftar vad forskningen visar.

Regleringar	Cigaretter	E-cigaretter	Tobakssnus, tuggtobak m.m.	Tobaksfria nikotin-produkter
Marknadsföring till konsumenter (a)	Förbjudet	e)	Förbjudet	Förbjudet < 25 år
Förskönande märkning	Förbjudet	Förbjudet	Förbjudet	Förbjudet
Varningstext	Krävs	Krävs	Krävs	Krävs
Hänvisning till Sluta röka-linjen	Krävs	Saknas	Saknas	Saknas
Reglering av nikotinhalt (b) (c) (d)	Högst 1 mg nikotin per cigarett	Högst 20 mg nikotin/ml	Saknas	Saknas
Omfattas av rökfria miljöer	Ja	Ja	Nej	Nej
Reglering i grundskolan och gymnasiet	Ja	Ja	Nej	Nej
Smaktillsatser som ger tydlig smak	Förbjudet	Tillåtet	Tillåtet	Tillåtet
Ansökan om tillstånd för försäljning	Krävs	Krävs	Krävs	Saknas
Anmälan om försäljning	Behövs inte	Krävs	Behövs inte	Krävs
Ålderskontroll	Krävs	Krävs	Krävs	Krävs
Åldersgräns för köp	18 år	18 år	18 år	18 år

(a) I huvudsak totalt marknadsföringsförbud till konsumenter, viss marknadsföring till konsument i anslutning till försäljningsställen är tillåten, bestämmelsen ser lite olika ut för olika produkter.

(b) Nikotinhalt regleras i fabriktillverkade cigaretter. Högsta tillåtna gränsvärde för utsläpp är 1 mg nikotin per cigarett.

(c) Tobakssnus innehåller oftast 7,5–20 mg/g snus

(d) Nikotinhalt i vitt snus varierar vanligtvis mellan cirka 3 mg/g till 50 mg/g.

(e) Det är inte alltid förbjudet att marknadsföra e-cigaretter. På vissa platser, som i butiker, är det tillåtet med måttfull reklam. I andra medier, som internet och tidningar, gäller ett generellt förbud – med undantag för utomhusreklam som inte är reglerad.

1 NIKOTINBRUKET I SIFFROR

Fler ungdomar röker

De senaste åren har den totala nikotinanvändningen i Sverige ökat och bruket bland unga är nu på rekordhöga nivåer. Efter millennieskiftet minskade snusandet bland svenska gymnasieelever. Men efter att det vita nikotinsnusset lanserades i Sverige 2016 har bruket av de nya nikotinprodukterna skjutit i höjden, speciellt bland ungdomar. 63 procent av eleverna i gymnasiets årskurs två har använt minst en nikotinprodukt, och den traditionella rökningen i åldersgruppen har ökat från 17 till 19 procent under de senaste fyra åren (11). Det senaste året syns dock en liten nedgång i dessa siffror (diagram 1).

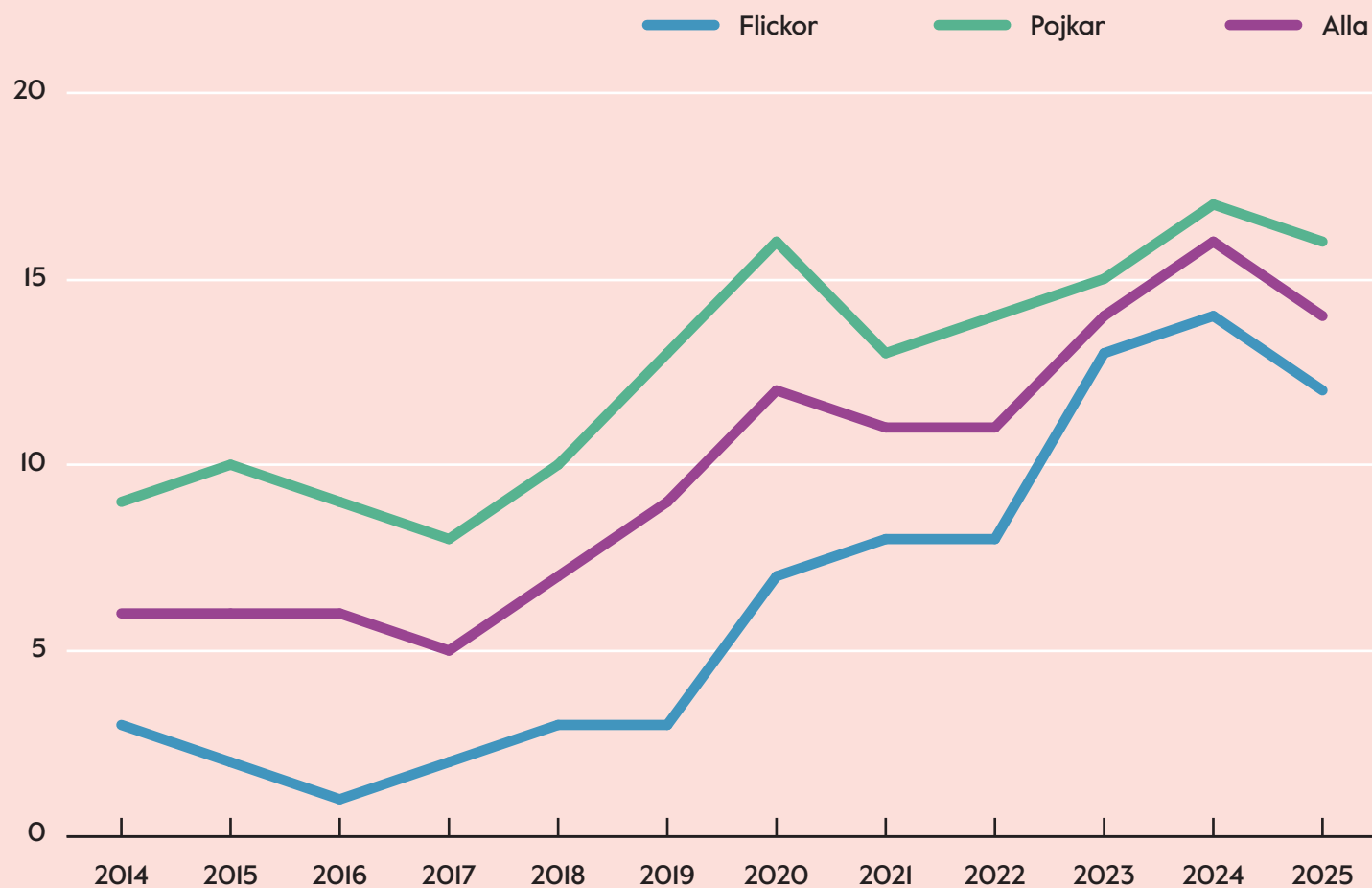
Bland 17–29-åringar i Sverige är andelen nikotinanvändare uppe i 40 procent (58).

Snusandet fortsatt på höga nivåer

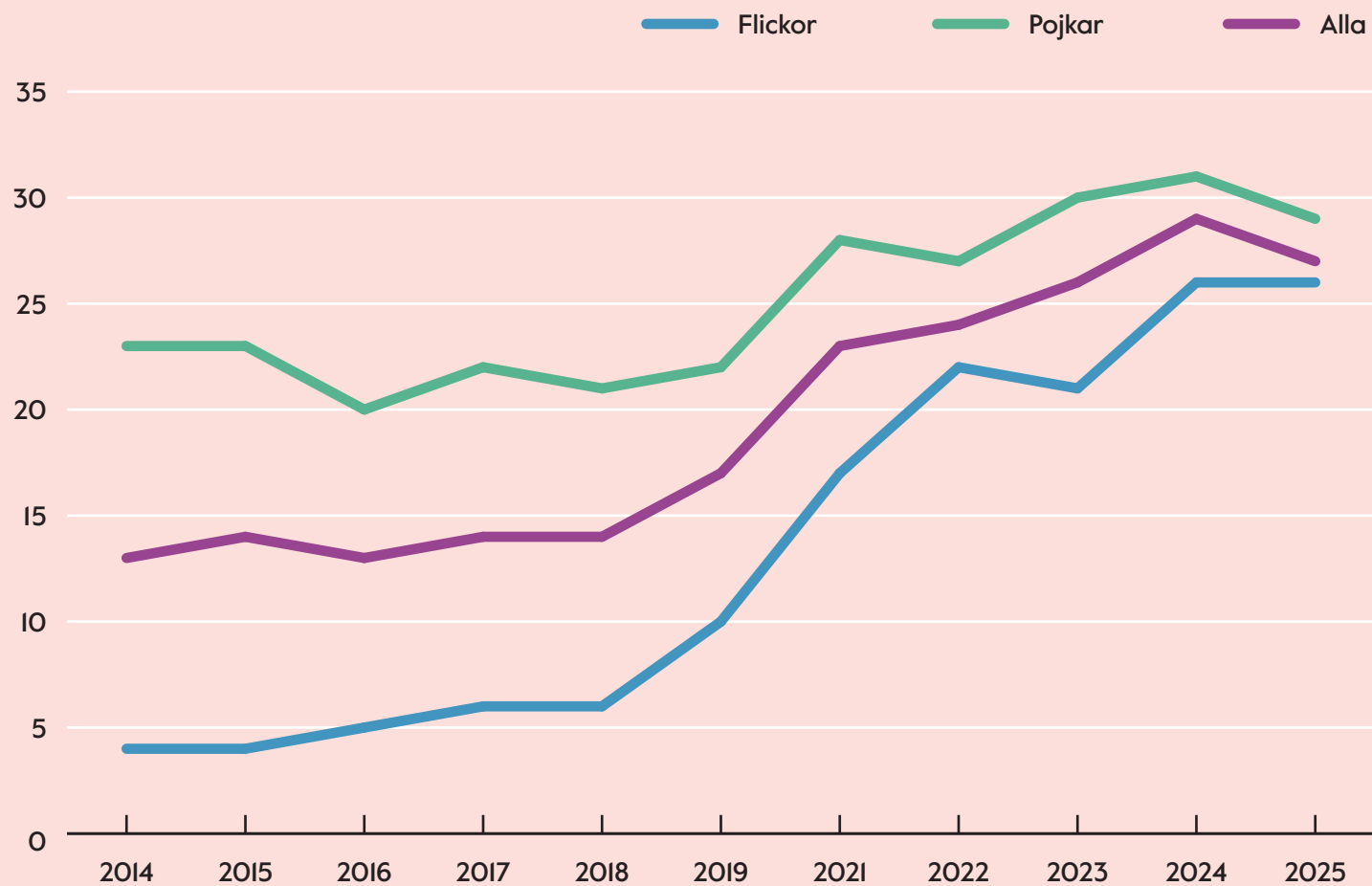
Marknadsföringen av nikotinsnus med smaker av frukt och godis är massiv gentemot barn i Sverige. I en ny undersökning från A Non Smoking Generation (73) uppger dessutom tre av fyra unga att det är enkelt att köpa snus när man är under 18 år. Förhållandet bekräftas av CAN:s statistik över nikotinkonsumtionen bland barn och unga. I CAN:s nationella skolundersökning 2025 svarade nästan tre gånger (14 procent) så många i grundskolans årskurs 9 att de snusar jämfört med 2017, då siffran var som lägst (5 procent), se diagram 3. I gymnasiets årskurs 2 uppgav 27 procent av gymnasieeleverna år 2025 att de snusar. Detta kan jämföras med 13 procent år 2014, då siffran var som lägst, se diagram 4. Ökningen har varit mest påtaglig bland flickorna, där andelen snusare under en tioårsperiod ökat från 4 till 26 procent och som ett år senare fortfarande ligger kvar på samma nivå. Det senaste året kan man annars se en liten minskning totalt sett i andel snusare i båda årskurser.

Mellan 2007 och 2017 låg andelen unga 17–29 år som snusar dagligen stilla på 15 procent. Efter att det vita nikotinsnusset introducerades i Sverige 2016 ökade andelen till 22 procent – en närmare 50-procentig ökning. Det vita snuset är markant vanligast i den här åldersgruppen, där en 1 av 4 har snusat vitt snus den senaste månaden (58).

**BLAND
17–29-ÅRINGAR
I SVERIGE
ÄR ANDELEN
NIKOTINANVÄNDARE
UPPE I 40 %**

DIAGRAM 3. ANDELEN ELEVER SOM SNUSAR EFTER KÖN, ÅRSKURS 9. 2014–2025.

KÄLLA: CAN, CENTRALFÖRBUNDET FÖR ALKOHOL- OCH NARKOTIKAUPPLYSNING.

DIAGRAM 4. ANDELEN ELEVER SOM SNUSAR EFTER KÖN, GYMNASIET ÅRSKURS 2. 2014–2025.

KÄLLA: CAN, CENTRALFÖRBUNDET FÖR ALKOHOL- OCH NARKOTIKAUPPLYSNING.

Folkhälsomyndighetens siffror visar ungefär samma utveckling: Bland kvinnor 16–29 år som använder nikotinsnus dagligen ses en ökning från 10 procent år 2022 till 15 procent år 2024. Bland män i samma ålder har andelen ökat från 5 till 11 procent (59).

Siffror från graviditetsregistret visar att andelen gravida som snusar har ökat från 1,2 procent 2019 till 1,9 procent 2024, då drygt 1 800 blivande mammor snusade. Utvecklingen ses som en konsekvens av ökat snusande bland framför allt yngre kvinnor. Nikotinet som finns i snus transporteras genom moderkakan till fostret i livmodern (60). Även spädbarn som ammar får i sig nikotin om mamman snusar. Den forskning som finns visar att man bör sluta snusa innan man blir gravid för att ge barnet så stora hälsovinster som möjligt. Snusning tre månader före graviditeten har ökat från 4,9 procent år 2015 till 10 procent år 2024, vilket är en fördubbling (61). Detta trots att nio av tio vuxna (18 år och äldre) vet eller tror att det stämmer att nikotin under graviditet ökar risken för fosterskador och plötslig spädbarnsdöd (62).

När det gäller det vita snuset (nikotinsnus) är utvecklingen omvänd mot rökningen, som är mest utbredd i socioekonomiskt utsatta områden. Det vita nikotinsnuset används i lägst utsträckning av kvinnor med kortast utbildning. Endast 5 procent av kvinnor 25–64 år som inte gått gymnasiet brukar vitt snus. Mest snusar de som har gymnasieutbildning, 11 procent, följt av högskoleutbildade 8 procent (63).

Allt fler röker e-cigarett

En ny rapport från WHO visar att minst 15 miljoner barn, 13–15 år, i världen röker e-cigarett, eller vejpar (64). Det är ungefär lika många som hela Sveriges befolkning gånger 1,5. Aktuella data från olika länder visar också att barn är i genomsnitt nio gånger mer benägna att vejpa än vuxna (64). I Sverige har andelen vejpare i årskurs 9 fördubblats på sju år (från 7 till 14 procent år 2018 till 2025 och i gymnasiet tredubblats).

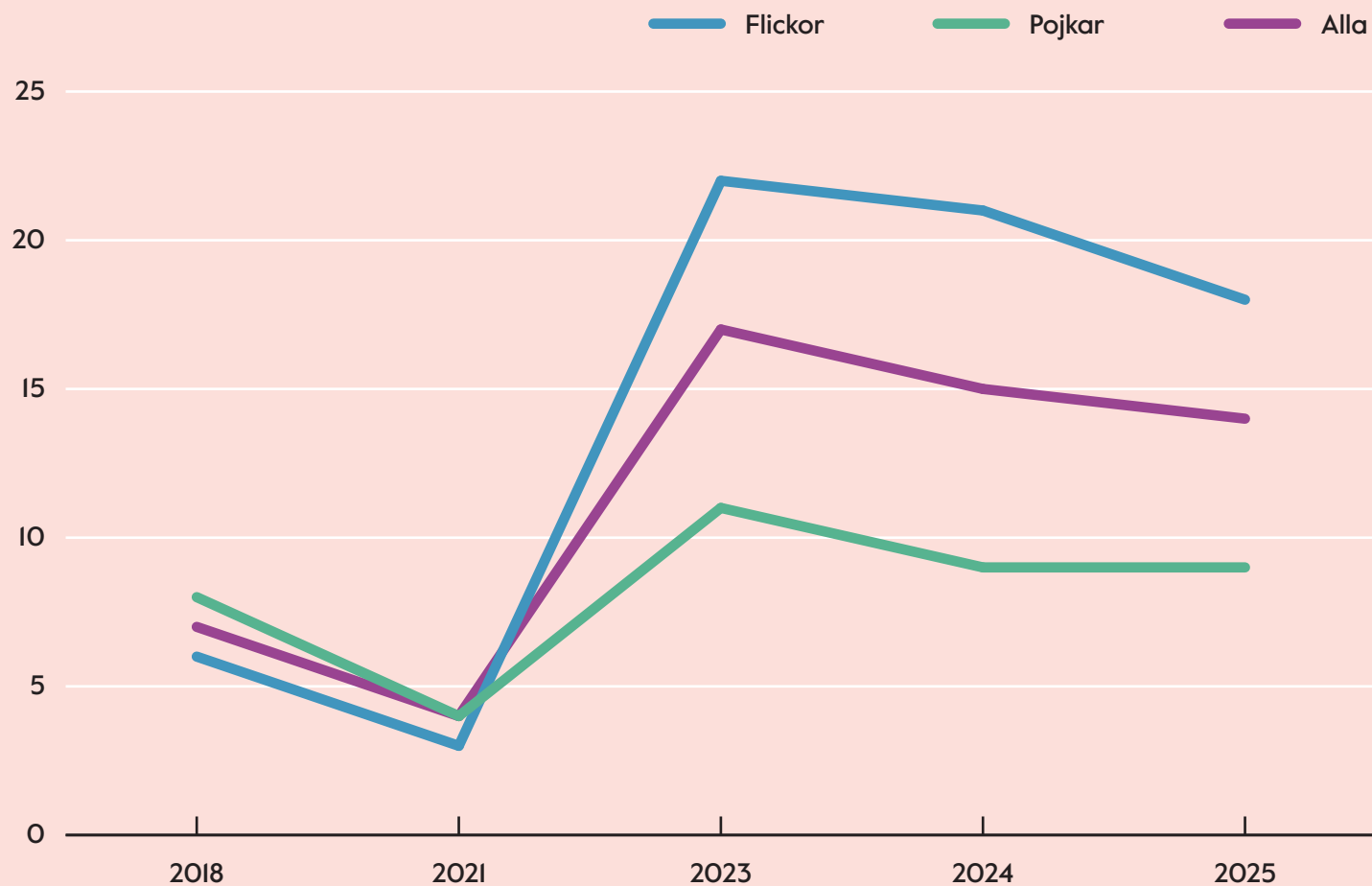


Jag skulle nog säga att symptomen när man slutar är lika vid både vitt och brunt snus men eftersom vitt snus oftast innehåller så mycket mer nikotin än det bruna så blir symptomen kraftigare och vi upplever också att de sitter kvar längre hos vitt snusarna.”

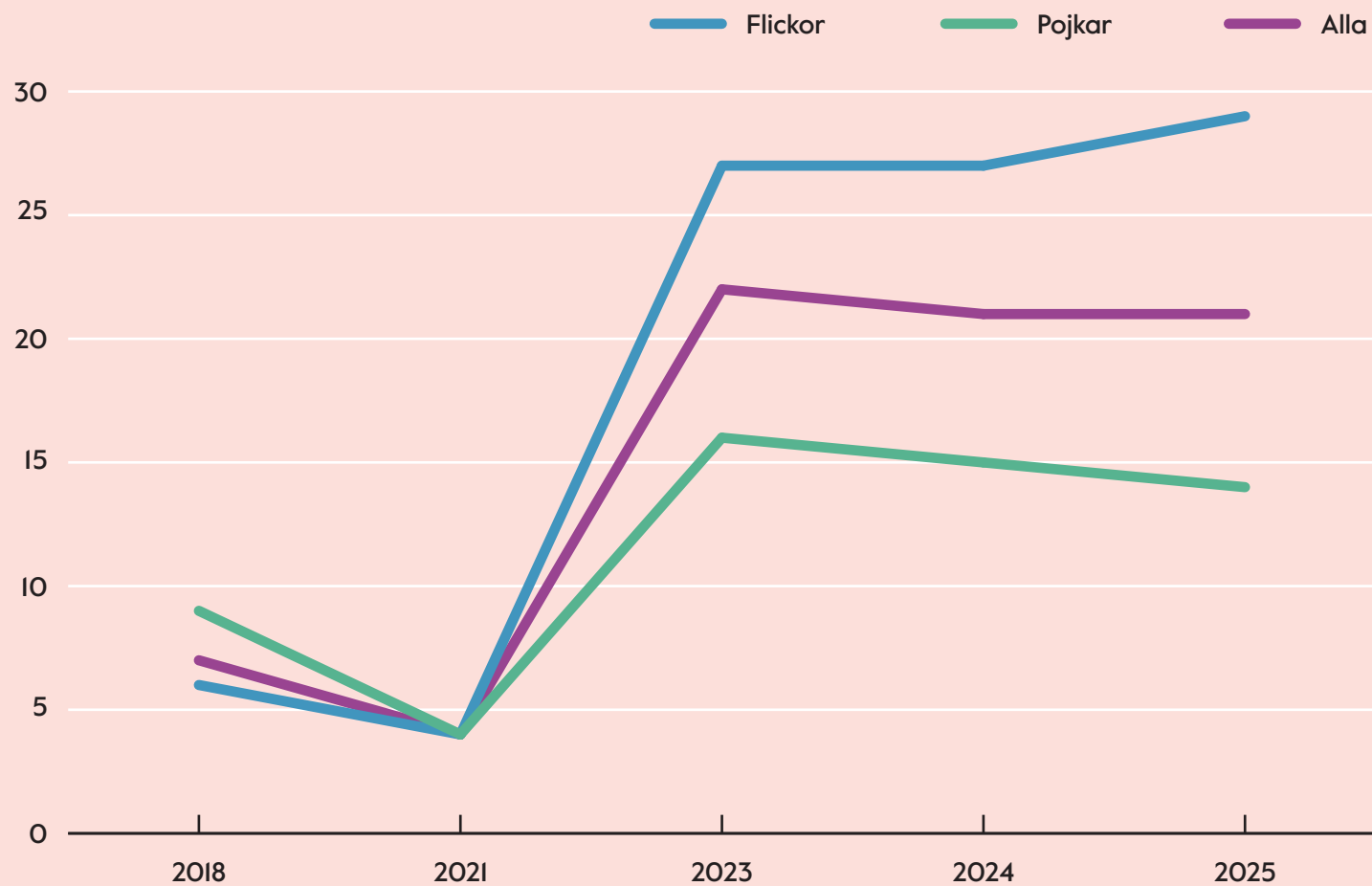
Rådgivare vid Sluta röka-linjen

Snusning och graviditet

- Andelen gravida som susar har nästan dubblerats på fem år, från drygt 1 procent 2019 till nästan 2 procent 2024, då drygt 1 800 blivande mammor snusade.
- Snusning 3 månader före graviditeten har fördubblats från knappt 5 procent 2015 till 10 procent 2024.

DIAGRAM 5. ANDELEN ELEVER SOM VEJPAR EFTER KÖN, ÅRSKURS 9. 2018–2025.

KÄLLA: CAN, CENTRALFÖRBUNDET FÖR ALKOHOL- OCH NARKOTIKAUPPLYSNING.

DIAGRAM 6. ANDELEN ELEVER SOM VEJPAR EFTER KÖN, GYMNASIETS ÅRSKURS 2. 2018–2025.

KÄLLA: CAN, CENTRALFÖRBUNDET FÖR ALKOHOL- OCH NARKOTIKAUPPLYSNING.

1 Bland pojkar i gymnasiet har det minskat något under det senaste året, från 15 till 14 procent, medan det bland flickor fortsätter att öka, från 27 till 29 procent. Närmare hälften, 45 procent av flickorna i niondeklass svarade år 2025 att de har testat vejping, vilket är mer än en fördubbling på tio år (11).

Sammantaget har andelen nikotinanvändare minskat något sedan 2022. Nedgången är dock endast signifikant i årskurs nio. Vejpingen ökade kraftigt 2022. Därefter har den minskat i alla grupper förutom bland flickor i gymnasiet.

Rökningen har minskat markant sedan millennieskiftet. Andelen snusare har ökat kraftigt sedan 2018, men uppgången fortsatte inte år 2025. Vitt snus är fortsatt den absolut vanligaste snussorten.

I gruppen vuxna så är det bland unga vuxna 16–29 år som användningen av e-cigarett dagligen eller ibland har ökat mest sedan 2020. Bland unga kvinnor 16–29 år ses en ökning från 2 procent år 2020 till 13 procent år 2024. Bland män i samma ålder har andelen ökat från 2 till 7 procent.

Barnets rätt till hälsa måste gå först – därför krävs ett starkare skydd mot nikotin

Enligt FN:s barnkonvention har varje barn rätt till högsta möjliga hälsostandard och regeringen ansvarar för att förverkliga denna rättighet. Barnkonventionen är svensk lag sedan den 1 januari 2020 (65). Historiskt sett har hårdare lagstiftning och regleringar varit vägvinnande på tobaks- och nikotinområdet. Därför är det inte annat än logiskt och fullt rimligt att dagens förebyggande tobaksarbete bör bestå av åtgärder som ska skydda barn och unga från att fastna i nikotinberoende genom att försvåra försäljning, försvåra bruk av tobaks- och nikotinprodukter och hjälpa alla som vill komma ur sitt nikotinberoende.

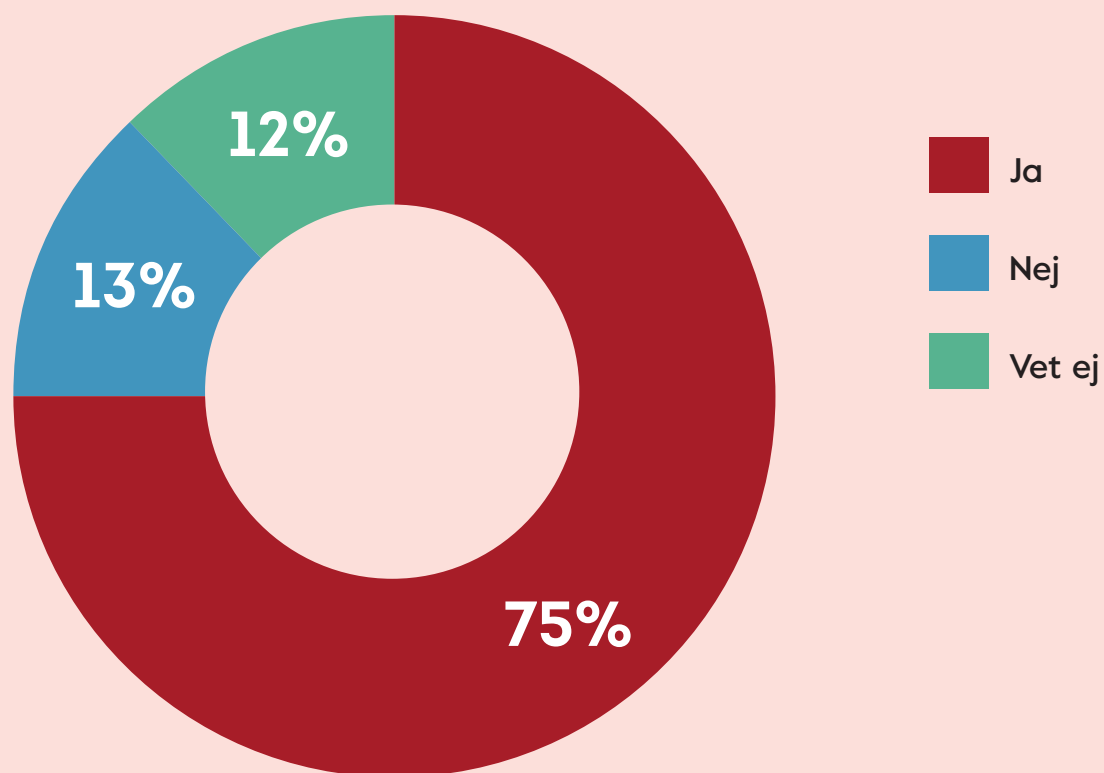


Mot bakgrund av den snabba ökningen av nikotinbruk framför allt bland unga kvinnor, bör ett samtal om hälsa inför en graviditet genomföras, till exempel vid preventivmedelsbesök. Men allra helst bör man se till att informationen når fram redan i grundskolan, där barnen idag mest får lära sig hur man skyddar sig mot graviditet.”

**Yvonne Skogsdal, ordförande
i Graviditetsregistrets mödrahälsovårdsgrupp, PhD.**

Så tycker svenska folket, 18–84 år**TRE AV FYRA TYCKER ATT NIKOTINPRODUKTER SOM VITT SNUS BORDE REGLERAS AV TOBAKSLAGEN**

Nikotinprodukter som exempelvis vitt snus (tobaksfritt snus) regleras idag inte av tobakslagen. Tycker du att nikotinprodukter som vitt snus borde regleras av tobakslagen?



FÖRSLAG 2 INFÖR NIKOTIN- OCH TOBAKSFRI SKOLTID I GRUNDSKOLAN OCH GYMNASIET.

Det är ofta i ung ålder som ett beroende utvecklas och unga personer som använder e-cigarett eller snus riskerar att också börja röka med tiden. Förhållandet bekräftas av både forskning (66) och aktuella siffror. Fler än 9 av 10 tobaksbrukare börjar i tonåren eller ännu tidigare (67) – då hjärnan fortfarande utvecklas och är särskilt mottaglig. Det är en stark anledning till att värdera skyddet av barn och unga högt i politik som rör tobak och nikotin och låta dem vistas i miljöer som är fria från tobaks- och nikotinprodukter. Lärare och rektorer i grundskolan och på gymnasiet har under de senaste åren uppmärksammat problem med att elever röker e-cigarett i skolans lokaler, trots att e-cigarett inkluderas i rökförbudet i rökfria miljöer. En statlig utredning (68) föreslår därför bland flera åtgärder (50) att en rök-, tobaks- och nikotinfri skoltid ska införas. Folkhälsomyndigheten har också i sitt remissvar framfört att det vore önskvärt att även lärare förbjuds från att snusa på skoltid, i syfte att avnormalisera bruket (70).

Kompisars påverkan tros vara främsta anledningen till att man testat vitt snus, visar en Novus-undersökning genomförd i den vuxna befolkningen 18–84 år på uppdrag av Hjärt-Lungfonden. Genom att vara nikotinfri skulle skolan erbjuda en miljö för spridning av nikotinfria beteenden och avnormalisering av nikotinbruk.

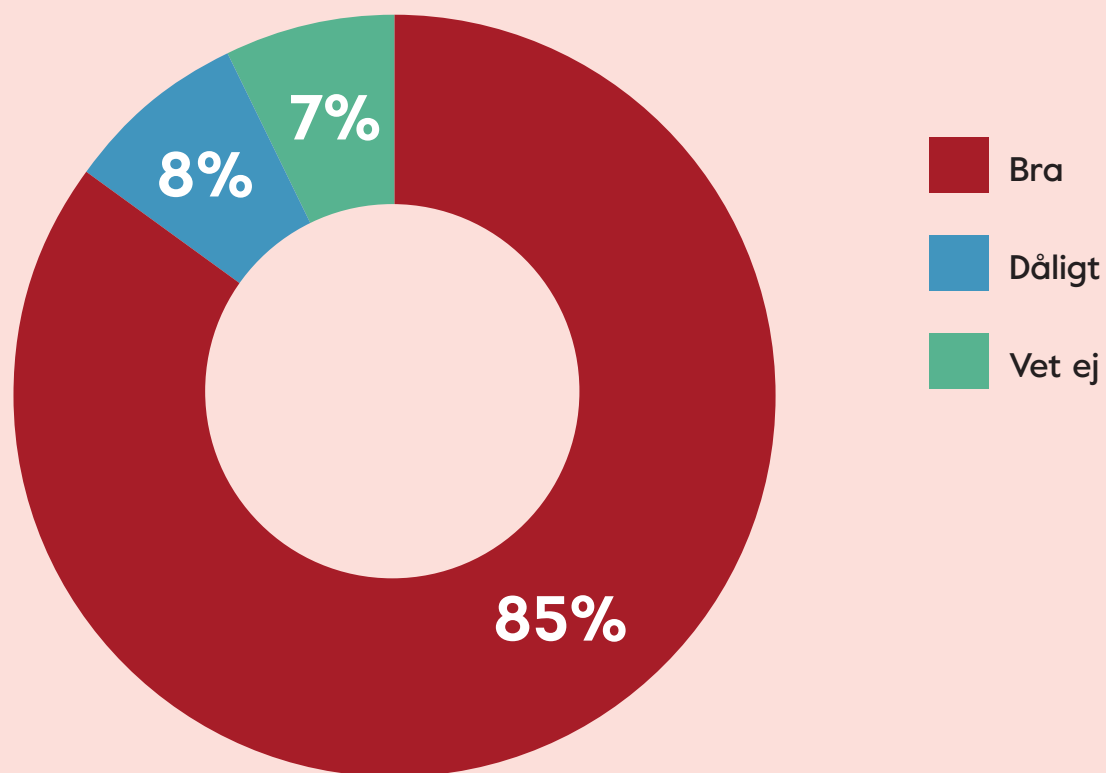
Sverige ligger efter när det gäller att hålla skolan fri från tobaks- och nikotinprodukter. Som exempel har våra grannländer i Norden infört nikotinfri skoltid sedan länge. Det faktum att förslaget stöds av de unga själva är talande för hur pressade ungdomarna känner sig att testa tobaks- och nikotinprodukter i skolmiljön. Barnkonventionen, som sedan 2020 är lag i Sverige, är tydlig med att alla barn ska få goda och likvärdiga förutsättningar till en god hälsa och välmående under hela livet. Genom att anta utredningens förslag om (68) en rök-, tobaks- och nikotinfri skoltid, så visar vi att vi står upp för våra unga – för en trygg och hälsosam framtid.

” De flesta har börjat sitt tobaks/nikotinbruk under tonåren och fastnat i ett beroende. De trodde ju inte då att det skulle vara så svårt att sluta. Många mår mycket dåligt psykiskt. Många som rökt länge känner även av sin rökning fysiskt och upplever hosta, andfåddhet och sämre cirkulation.”

Rådgivare vid Sluta röka-linjen

Så tycker svenska folket, 18–84 år**FLER ÄN ÅTTA AV TIO TYCKER DET ÄR ETT BRA FÖRSLAG
ATT INFÖRA EN TOBAKS- OCH NIKOTINFRI SKOLTID**

Tycker du att det är ett bra eller dåligt förslag att införa en tobaks- och nikotinfri skoltid, dvs. att elever från förskoleklass till och med gymnasiet inte får använda tobaks- eller nikotinprodukter under skoltid?



KÄLLA: NOVUS PÅ UPPDRAG AV HJÄRT-LUNGFONDEN

FÖRSLAG 3 HÖJ SKATTEN PÅ VITT SNUS.

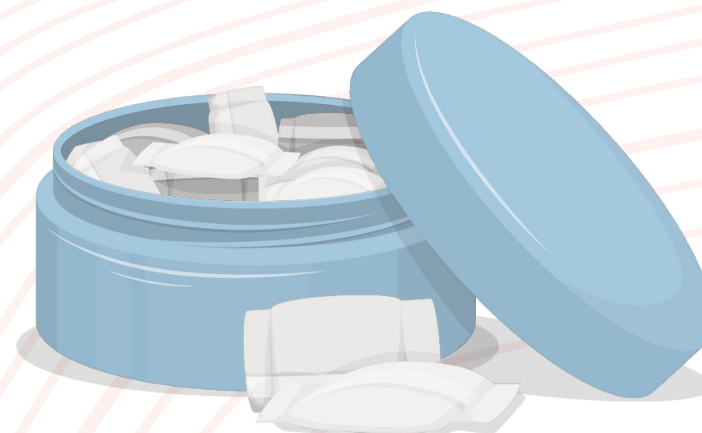
I Sverige skiljer sig beskattningen idag mellan olika tobaks- och nikotinprodukter. I stället för tobaksskatt är de nya produkterna belagda med den betydligt lägre nikotinskatten, vilket kan göra till exempel en dosa vitt nikotinsnus prismässigt jämförbar med en glasspinne, vilket sänder fel signaler. Skatten på det vita nikotinsnuset med höga halter av nikotin är i dagsläget mindre än hälften så stor som på det bruna tobakssnuset, trots att man den 1 november 2024 sänkte skatten på brunt tobakssnus med 20 procent. En dosa vitt nikotinsnus eller en engångsvejp går att köpa för inte mer än cirka 20 kronor.

Tobaksskatter är enligt WHO det mest kostnadseffektiva sättet att (71) minska tobaksanvändningen, särskilt bland ungdomar och låginkomstgrupper. För att försvåra tillgängligheten till nikotin, framför allt för barn och unga, behöver samtliga nikotinprodukter ha ett högt pris. En skattehöjning som ökar tobakspriserna med 10 % minskar tobakskonsumtionen med cirka 4 % i höginkomstländer och cirka 5 % i låg- och medelinkomstländer.

Sverige ratificerade (godkände) WHO:s ramkonvention om tobakskontroll (72) redan 2005, där pris- och beskattningsåtgärder lyfts fram som viktiga och kostnadseffektiva medel för att sänka nikotin- och tobaksanvändandet, speciellt bland unga. I artikel 5:2b är det tydligt att Sverige även åtagit sig att minska nikotinberoendet genom att anta och genomföra effektiva lagar, verkställande åtgärder, administrativa åtgärder och/eller andra åtgärder för att förebygga och minska tobakskonsumtion, nikotinberoende och exponering för tobaksrök. Ändå har Sverige betydligt lägre priser på nikotin- och tobaksprodukter än våra nordiska grannländer, även efter den föreslagna tobaksskatten. I Sverige bör därför mer göras för att harmonisera skatteinivåerna genom att höja dem för att undvika gränshandel.

En Novusundersökning på uppdrag av Hjärt-Lungfonden visar att nära sex av tio vuxna (57 procent) anser att skatten på vitt snus borde höjas. En Novusundersökning från A Non Smoking Generation (73) visar att tillgången till nikotinprodukter fortsätter att öka bland svenska ungdomar, trots att 18 års gräns för köp gäller sedan 2022. Fler än sju av tio unga uppger att det är lätt för minderåriga att få tag på vitt snus och e-cigarett. Dessutom har andelen unga som uppger att föräldrar köper ut dessa produkter till sina barn ökat markant sedan 2024, från 28 till 35 procent.

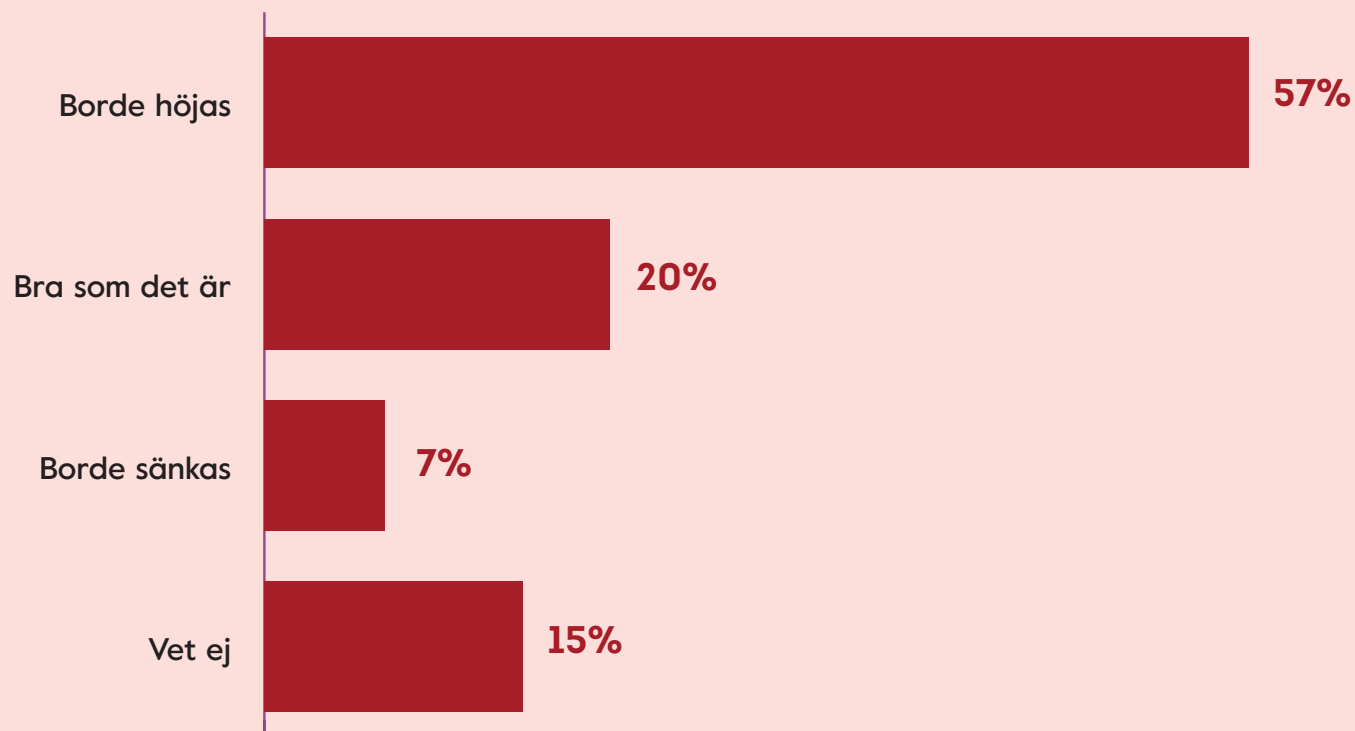
Unga människors egna vittnesmål tillsammans med konsumtionen av nikotinprodukter som ökar i en aldrig tidigare skådad takt, visar att det är hög tid att konsultera både oberoende vetenskap och tidigare erfarenheter. För att skydda nästa generation från nikotinberoende, pekar all vetenskaplig evidens på behovet av ökad reglering och beskattning av tobaksindustrins alla produkter. Därför anser vi att skatten bör höjas på alla nikotinprodukter.



Så tycker svenska folket, 18–84 år**NÄRA SEX AV TIO ANSER ATT SKATTEN PÅ VITT SNUS BORDE HÖJAS**

Idag beskattas vanligt brunt tobakssnus dubbelt så mycket som vitt snus.

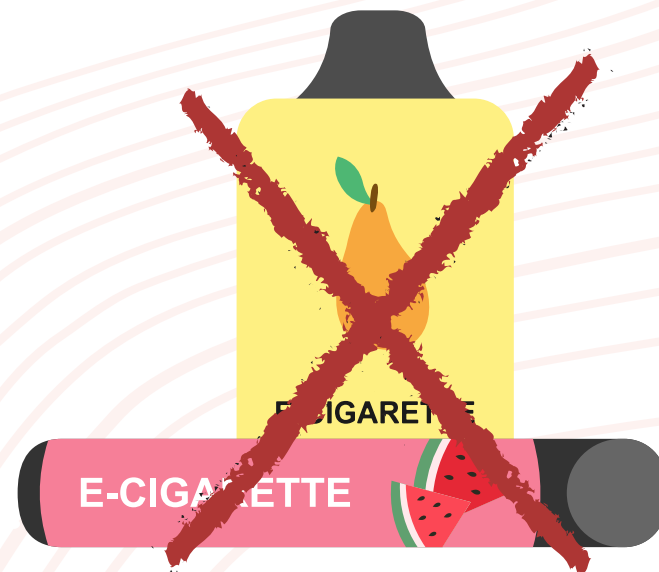
Anser du att skatten på vitt snus borde höjas, är bra som den är eller borde sänkas? Skatten för vitt snus ...



FÖRSLAG 4 FÖRBJUD SMAKTILLSATSER SOM TILLTALAR BARN OCH UNGA I NIKOTINPRODUKTER.

Godis- och fruktsmaker i nikotinpåsar och e-cigarett attraherar ofta barn och unga, som är extra känsliga (68) under uppväxttiden. Samtidigt marknadsförs både nikotinsnus och tobakssnus liksom elektroniska cigaretter ofta och utan vetenskapliga belägg som hjälpmedel för att sluta röka, trots att både oberoende forskning och statistik från verkligheten tyder på det motsatta. Tvärtom är det ofta i ung ålder som ett beroende utvecklas och unga personer som använder snus eller e-cigarett riskerar att också börja röka med tiden. Därför anser Hjärt-Lungfonden att smaktillsatser som tilltalar barn och unga i nikotinprodukter ska förbjudas.

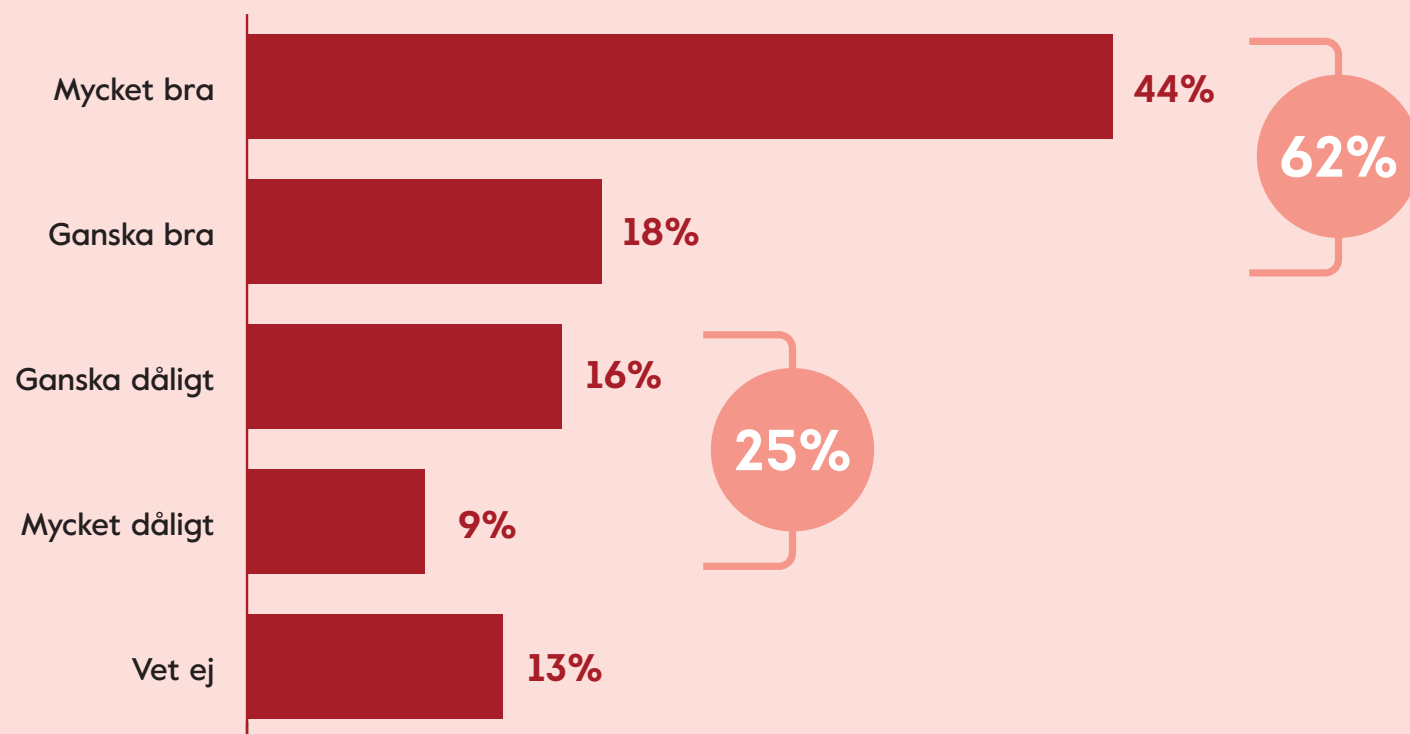
I en Novusundersökning från A Non Smoking Generation (73) uppgav en majoritet av unga (6 av 10) att tilltalande smaktillsatser är en anledning till att testa nya nikotinprodukter.



Så tycker svenska folket, 18–84 år**DRYGT SEX AV TIO TYCKER DET ÄR ETT BRA FÖRSLAG ATT FÖRBJUDA SMAKTILLSATSER I NYA NIKOTINPRODUKTER**

Många nya nikotinprodukter finns att köpa med smaker som till exempel frukt eller godis.

Tycker du att det är ett bra eller dåligt förslag att förbjuda smaktillsatser i nya nikotinprodukter, till exempel vitt snus och e-cigarettor?



FÖRSLAG 5 FÖRBJUD REKLAM FÖR NIKOTINPRODUKTER.

Vetenskapliga belägg finns redan för att såväl snus som e-cigarett ökar risken för att även börja röka (66) och ju större mängd nikotin, desto starkare beroende och desto fler allvarliga hälsorisker. Ändå marknadsförs vitt snus och e-cigarett med påståendet att produkterna är säkra och hjälper rökare att sluta. Resultatet har inte låtit vänta på sig: Användningen av nya nikotinprodukter har rusat i höjden bland ungdomar, där ökningen har varit störst bland flickor.

Marknadsföring av nya nikotinprodukter som vitt snus och e-cigarett får inte riktas särskilt till eller skildra barn eller ungdomar som inte fyllt 25 år (74). Ändå visar Konsumentverkets granskning att marknadsföringen lyfter nikotinprodukter som ett naturligt inslag i en ung, aktiv eller attraktiv livsstil och att reklamen trots förbudet även skildrar personer under 25 år.

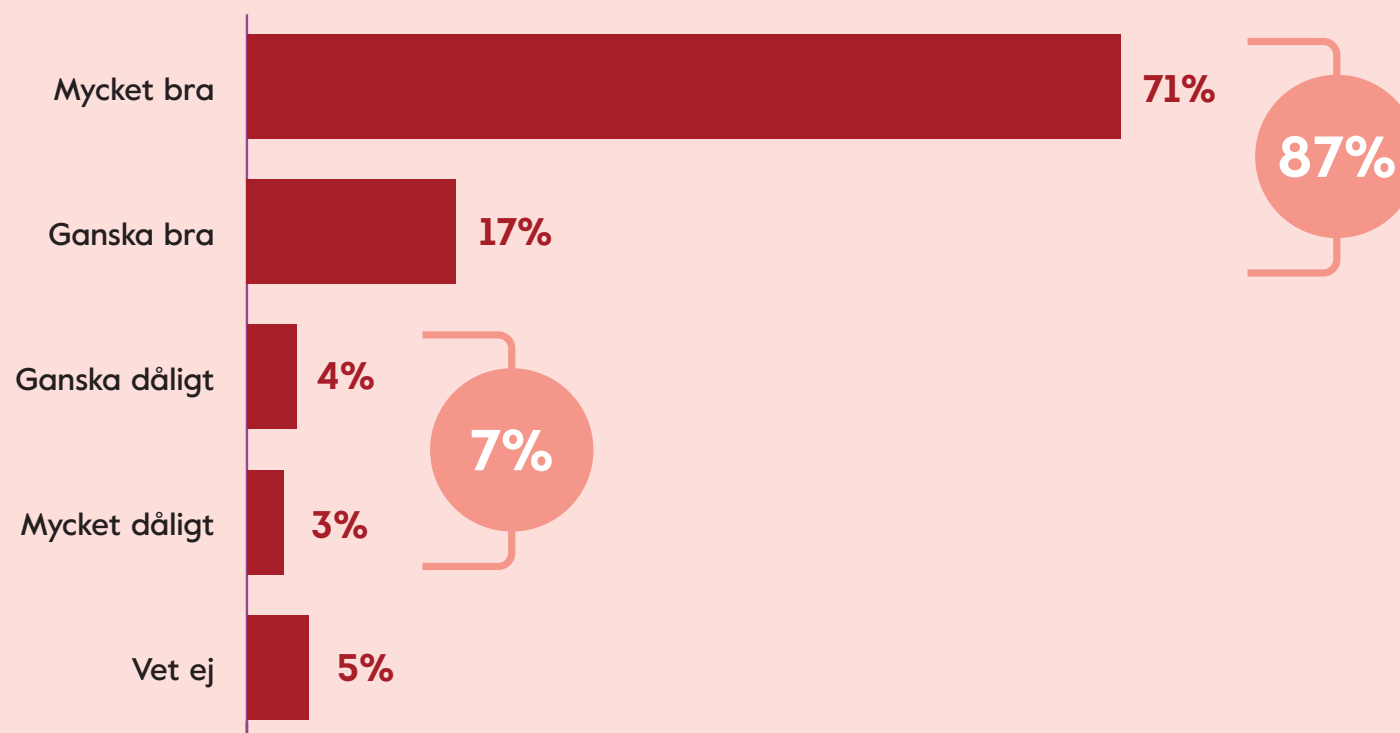
Enligt Konsumentverket finns stora brister i efterlevnaden (75) beträffande marknadsföring mot barn och unga. Inläggen måste vara tydligt reklammärkta när influencers gör reklam i sociala medier. Men många bryter mot marknadsföringslagen genom att göra reklam utan att märka inläggen. Särskilt utsatta är barn och unga som tillbringar mycket tid på sociala medier. De har inte hunnit utveckla ett kritiskt förhållningssätt än och många influencers har ett stort inflytande på barn och unga. Under 2025 öppnade Konsumentverket ett 50-tal tillsynsändanden mot en rad kända influencers och annonsörer.

En Novusundersökning från A Non Smoking Generation visar att fler än en fjärdedel (27 procent) av unga 14–18 år ofta ser reklam för vitt snus eller e-cigarett i sociala medier (73). Reklamen bidrar till att normalisera användningen av nikotinprodukter och får dem att framstå som ofarliga för unga människor, som är extra sårbara.

**WHO:S
TOBAKSKONVENTION,
ARTIKEL 13, FÖRESKRIVER
ETT TOTALFÖRBUD MOT
ALL TOBAKSREKLAM
– DET GÄLLER ÄVEN NYA
NIKOTINPRODUKTER SOM
INTE ÄR GODKÄNDA SOM
LÄKEMEDEL.**

Så tycker svenska folket, 18–84 år**NÄRA NIO AV TIO TYCKER DET ÄR ETT BRA FÖRSLAG ATT FÖRBJUDA REKLAM ÄVEN FÖR NYA NIKOTINPRODUKTER**

Tycker du att det är ett bra eller dåligt förslag att förbjuda reklam för nya nikotinprodukter, till exempel vitt snus och e-cigarett, på samma sätt som för cigaretter och vanligt brunt snus, så att samma förbud mot reklam gäller för alla tobaks- och nikotinprodukter?



Det är ofta i ung ålder som ett beroende utvecklas och unga personer som använder snus eller e-cigarett kan också börja röka med tiden.

En studie baserad på en internationell digital enkät, där 151 svenskar deltog, visar att svenskar i högre utsträckning än svarande från andra länder rankar riskerna med vitt snus som betydligt lägre än riskerna med tobaksprodukter (76).

WHO:s Tobakskonvention, artikel 13, föreskriver ett totalförbud mot all tobaksreklam – det gäller även nya nikotinprodukter som inte är godkända som läkemedel. Trots att nya regler för reklam för nya nikotinprodukter tillkom 2022, visar en Novusundersökning (73) från A Non Smoking Generation, att 27 procent av ungdomarna i Sverige uppger att de ofta ser reklam för vitt snus/e-cigarett i sociala medier.

Produkter som vitt snus klassas som "tobaksfria" och undkommer därför många av de restriktioner som gäller för traditionella tobaksprodukter och gör regelverket splittrat. Godisliknande smaker och ungdomlig design ökar attraktiviteten och gör att produkterna uppfattas som ofarliga. Vilket är ytterligare ett starkt skäl till att förbjuda all reklam som inte gäller godkända läkemedel.

Alla idag tillgängliga oberoende data visar att reklam för nikotinprodukter påverkar ungas beteenden, undergräver lagstiftning och försvårar folkhälsoarbetet. Därför anser vi att ett totalförbud – med undantag för godkända rökavvänjningsmedel – är nödvändigt för att minska tillgången, bryta normaliseringen och skydda barn och unga från att bli nikotinberoende.

FÖRSLAG 6 REGLERA NIKOTINHALTEN I NIKOTINPRODUKTER.

Forskning visar att nikotin i höga doser är extremt beroendeframkallande och snabbt kan skapa ett långvarigt beroende med allvarliga hälsokonsekvenser (16). Många av de unga som provar det vita snuset blir snabbt beroende. Det beror dels på de enormt höga nikotinhalter som finns i många av produkterna, dels på att man har höjt pH-värdet så att andelen fritt nikotin som når hjärnan blir högre. Då skapas ett beroende snabbare (78).

Testfakta har gjort en jämförelse (79) mellan brunt snus och 12 vanliga märken av vitt snus. Resultatet visar att de allra flesta varumärken vitt snus har högre nikotinhalt än det bruna snuset och de som har lägre nikotinkoncentration har i stället ett högt pH-värde. En påse vitt snus på 10 mg ger efter 6 timmar dubbelt så mycket nikotin i blodet som en vanlig cigarett. I Sverige behöver inte pH-värdet redovisas som till exempel i USA.

Nikotinkoncentrationen i tobakssnus och nikotinsnus varierar kraftigt (68). Det finns idag en högsta tillåten nikotinhalt i cigaretter och e-cigaretter men motsvarande bestämmelser saknas för både tobakssnus och nikotinsnus. Gränsen för halten nikotin i cigaretter och vätska för användning i e-cigaretter har införts för att begränsa de risker som är förknippade med nikotin. Det vita nikotinsnuset däremot, kan innehålla från några milligram per gram till över 150 milligram per gram (80).

Flera länder har redan infört regler om högsta halt för nikotin i nikotinsnuset. Spanien vill begränsa nikotinhalten i nikotinsnus till 0,99 mg per portion. Finland planerar en gräns på högst 16,6 mg nikotin per gram nikotinsnus och Danmark landar på 9 mg/gram och lagen träder i kraft i april (81). En statlig utredning i Sverige (68) diskuterar en eventuell gräns på 12 mg/gram.

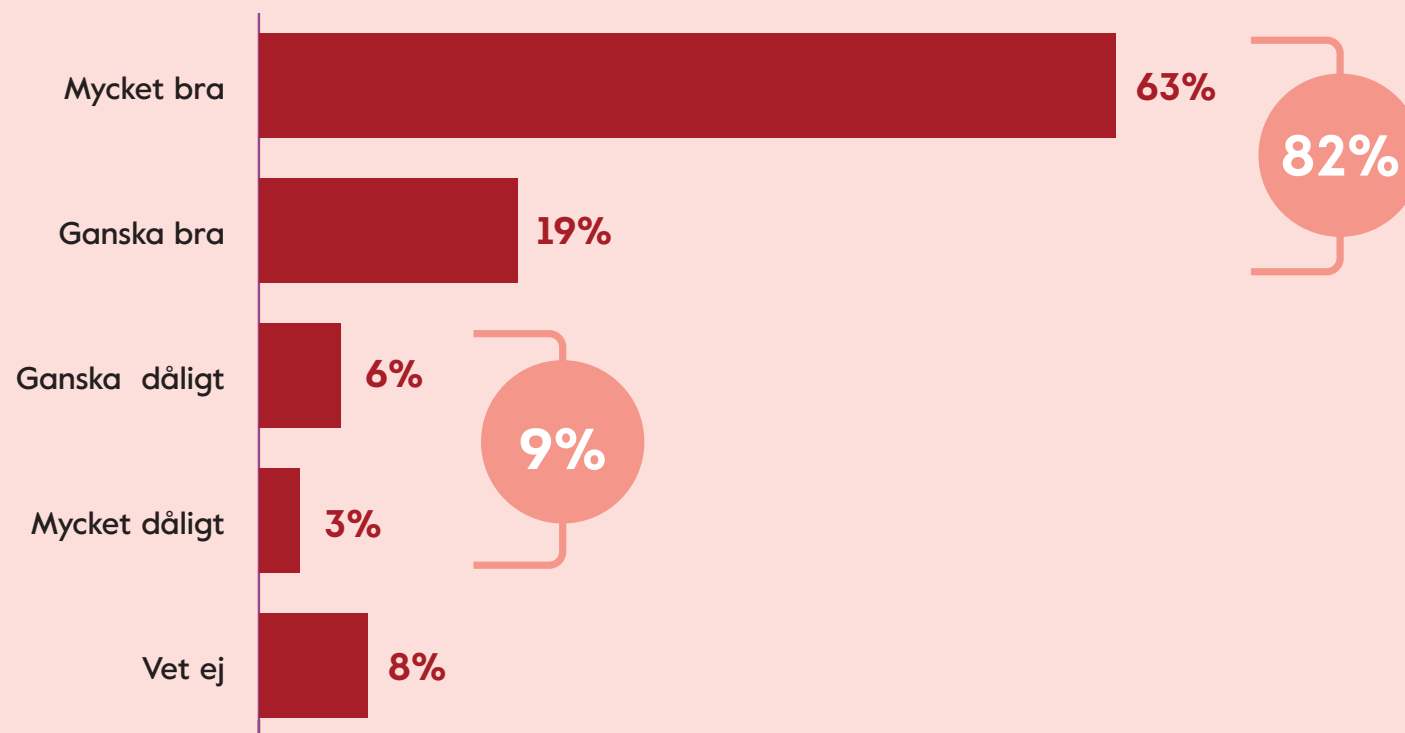
”Eftersom vitt snus ofta innehåller så mycket nikotin så blir även abstinensen många gånger jobbigare än om man använt en produkt med mindre nikotin. Sömnproblem, hjärtklappning, ångest, svettningar, huvudvärk, svårt att fokusera och koncentrera sig är vanliga symptom som vi hör.”

Rådgivare vid Sluta röka-linjen

Så tycker svenska folket, 18–84 år**ÅTTA AV TIO TYCKER DET ÄR ETT BRA FÖRSLAG ATT NIKOTINHALTEN I VITT SNUS SKA REGLERAS**

Vitt snus lyder inte under tobakslagen. Detta innebär att det inte finns någon begränsning av mängden nikotin i vitt snus (men behöver uppges på förpackningen).

Tycker du att det är ett bra eller dåligt förslag att nikotinhalten i vitt snus ska regleras?



En stor del av nikotinprodukterna har redan i dag en nikotinhalt som understiger 12 milligram per gram så det är önskvärt att den största andelen av produkterna bör ligga långt under denna gräns. Med hänsyn till att barn och unga är särskilt känsliga för nikotinets hälsorisker bör inte snus innehålla en stark nikotinhalt.

Nikotin är ett akuttoxiskt ämne som kan vara dödligt i höga doser. Cigaretter, snus och tobaksfria nikotinprodukter innehåller tillräckligt mycket nikotin för att man ska kunna bli illamående eller till och med kräkas första gångerna man använder det. Det är kroppens sätt att visa att nikotin är farligt. På grund av ämnets giftiga egenskaper orsakar nikotinprodukter varje år ett antal förgiftningsfall hos människor. Förgiftningsgraden är relaterad till dosen. Ju högre koncentration av en produkt desto mindre mängd krävs för att ge en dos som utgör risk för förgiftning (82).

I Sverige har media rapporterat om att barn har kräkts efter att ha fått i sig skyhöga halter av nikotin (83). En amerikansk studie (84) som har granskat 134 663 barn som har fått i sig nikotin visar att antalet medicinska incidenter med det vita snuset sticker ut genom att ha ökat med mer än 760 procent mellan år 2020 och 2023. 1 600 barn visade sig ha drabbats av svåra medicinska problem. I två av fallen, där barn hade svält flytande nikotin, gick deras liv inte att rädda.

Vid bedömningen av vilken högsta nikotinhalt som ska införas i Sverige bör skyddet av barn och unga väga särskilt tungt (68). Därför anser Hjärt-Lungfonden att nikotinhalten ska regleras i alla nikotinprodukter. Förslaget att reglera nikotinhalten till 12 mg/g i nikotinprodukter ingår också i den statliga utredning som presenterades 2024.

FÖRSLAG 7 FÖRBJUD ENGÅNGSVAPES.

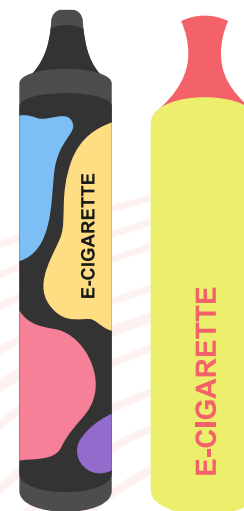
Ny forskning visar att bara ett par bloss på en e-cigarett kan påverka lunghälsan genom att orsaka mätbara tecken på inflammation (46). Ändå kan barn och unga enkelt få tag på engångsvejpar som ser ut som leksaker och kostar 20 kronor styck.

Frankrike och Belgien har förbjudit engångsvejpar med hänvisning till brandrisken. Ett enda batteri som självantänder bland brännbart avfall i hushållssopor eller allmänna papperskorgar kan snabbt orsaka en brand med svåra konsekvenser.

Engångsvejpar är förbjudet i Australien (86) sedan den 1 januari 2024, då det blev olagligt att importera dem för engångsbruk. Sedan 1 juli 2024 är alla e-cigarett, inklusive engångsvejpar, reglerade som terapeutiska varor, vilket innebär att de endast säljs på apotek med recept.

I Storbritannien införde regeringen den 1 juni 2025 ett förbud mot försäljning av engångsvejpar (87). Förbudet gäller alla engångsvejpar, oavsett om de innehåller nikotin eller inte, och omfattar försäljning i både fysiska butiker och online. Syftet är att minska ungdomars användning av e-cigarett och adressera miljöproblem orsakade av engångsvapens omfattande spridning.

De litiumbatterier som engångsvejpar ofta innehåller kan självantända om batterierna krossas, utsätts för värme eller kortsluts i fuktiga miljöer. Förbrukade engångsvejpar ska läggas bland elavfallet på återvinningscentralen där de hanteras på ett säkert sätt. Frågan är bara hur många som hamnar där?

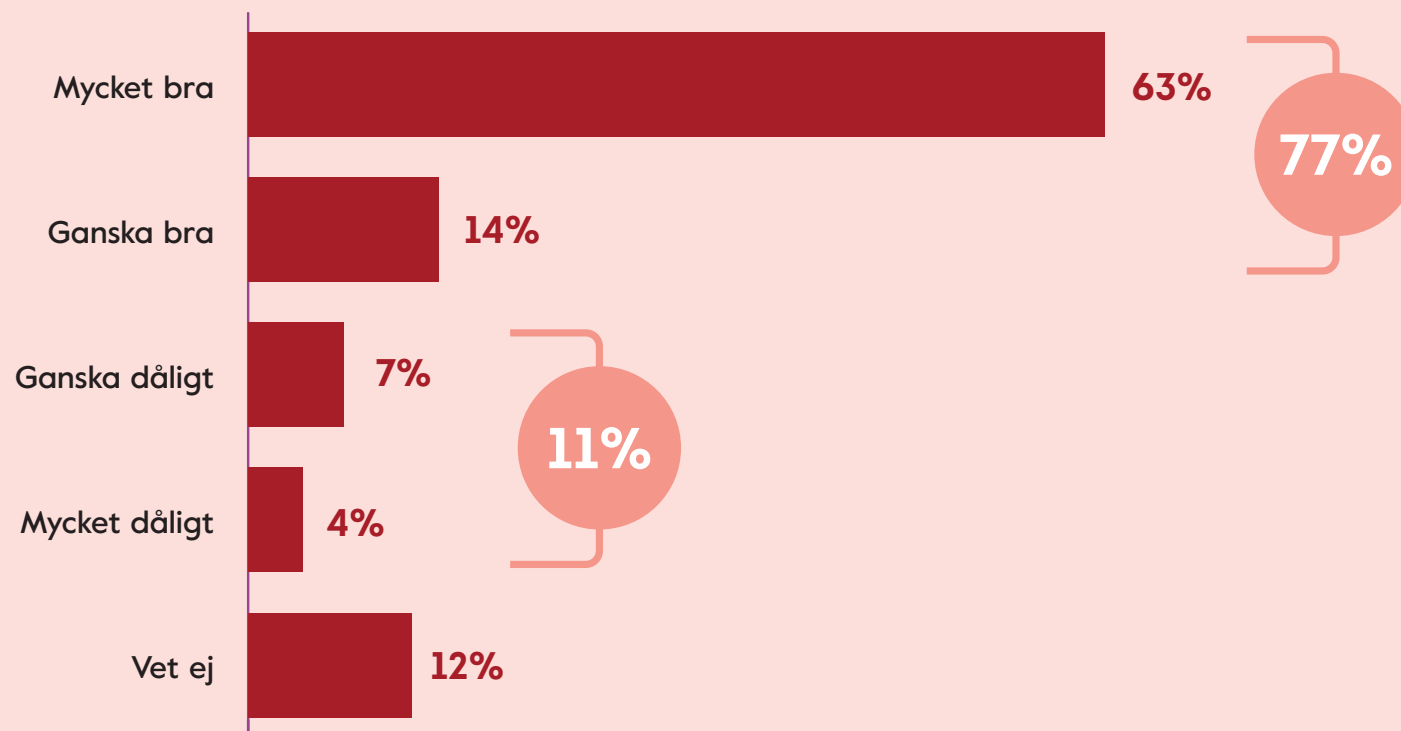


ENGÅNGSVEJPAR INNEHÅLLER OFTA LITIUMBATTERIER SOM KAN SJÄLVANTÄNDA OM BATTERIERNA KROSSAS, UTSÄTTS FÖR VÄRME ELLER KORTSLUTS I FUKTIGA MILJÖER.

Så tycker svenska folket, 18–84 år**DRYGT TRE AV FYRA TYCKER DET ÄR ETT BRA FÖRSLAG ATT FÖRBJUDA ENGÅNGSVAPES**

En engångsvape (eller engångs-e-cigarett) är en liten, förfylld och färdigladdad elektronisk cigarett som är avsedd att användas en gång.

Tycker du att det är ett bra eller dåligt förslag att förbjuda engångsvapes?



FÖRSLAG 8 HÅLL TOBAKSINDUSTRIN UTANFÖR POLITISKT INFLYTANDE I FRÅGOR KRING FOLKHÄLSA.

Vi har oberoende forskning vid Sveriges och andra länders universitet att tacka för all kunskap vi har om hälsoriskerna med vanliga cigaretter, det vill säga röktnikot. Efter decennier av forskning upptäcktes till exempel lungsjukdomen KOL, som fortfarande idag är en obotlig lungsjukdom som dödar tusentals människor varje år. Men i dagens rekordsnabba spridning av nya nikotinprodukter hinner forskningen inte fastställa alla hälsorisker innan vi har en helt ny, fullskalig, generation av nikotinister (88).

Hur barn och vuxnas hälsa påverkas kortsiktigt av produkternas ofta extremt höga halter av nikotin och nya inhalationsämnen, finns det redan flera studier som visar. Det finns också pågående forskning och observationer från skolor, myndigheter, andra samhällsaktörer och oroliga föräldrar. Men det finns ännu inte fullständiga bevis. Därför har tobaksindustrin kunnat och fortsätter att locka allt fler människor in i ett nikotinberoende med "harm reduction" (skademinimering) som slagord (89). Tobaksindustrin har även introducerat sina produkter som en värdefull metod för rökavvänjning, trots att det inte finns några bevis för att det skulle vara en framgångsrik metod för rökstopp. Samtidigt riktar de sin marknadsföring mot barn och unga, som kanske aldrig i hela sitt liv har rökt en cigarett.

Tobacco tactics – oberoende forskning om tobaksindustrins metoder

Enligt Tobacco Tactics vid University of Bath har tobaksindustrin ända sedan 1950-talet motverkat folkhälsopolitik genom att sprida branschvänlig information, misskreditera forskare och splittra motståndare (90).

Vanliga taktiker inkluderar (91) rättstvister (92), begäran om att få ut offentliga handlingar (93) för att fördröja forskning samt hot mot forskare (94). Industrin bedriver aggressiv lobbying med incitament och hot, samtidigt som de försöker stärka sitt anseende genom att marknadsföra nya produkter som "harm reduction" (89).

"Den svenska modellen", där snus påstås ha minskat rökning, saknar statistiskt stöd (95). I stället pekar oberoende aktörer som svenska myndigheter, oberoende forskning och civilsamhället på stark tobakslagstiftning (se Appendix) som förklaringen till minskad rökning i Sverige. Till exempel var Sverige ett av de första länderna att införa rökfria utrymmen.

Tobaksindustrin satsar miljardbelopp på forskning som stöder deras produkter, ofta utan att redovisa intressekonflikter (96) och bygger inflytande genom frontgrupper, CSR-projekt (Corporate Social Responsibility) och riktad marknadsföring mot unga och minoriteter. Detta trots WHO:s tobakskonvention (artikel 5.3), som framhåller att folkhälsopolitiken måste skyddas mot direkt och indirekt påverkan från tobaksindustrin. Sverige är anslutet men har ännu inte implementerat tobakskonventionen i form av nationella riktlinjer.

Tobaksindustrin försöker påverka oberoende vetenskap och lagstiftning

Genom att sponsra forskning och driva egna kanaler påverkar tobaksindustrin både vetenskap och lagstiftning (97), särskilt inom områden som neutrala förpackningar, smaksättning och beskattning. Enligt SmokeFree Partnership, en europeisk sammanslutning av icke-statliga organisationer som arbetar för att genomdriva WHO:s ramkonvention om tobakskontroll, är tobaksindustrin det största hindret för effektiv tobakskontroll i EU (98).



SVENSKA MÅL PÅ KOLLISIONSKURS MED WHO

Det finns inga vetenskapliga bevis för att cigaretter och rök-tobak utgör en större hälsofara än exempelvis snus. Ändå är det tobakspolitiska målet ändrat från att minska tobaksbruket till att minska skadorna av tobak och nikotin.

Det nya tobakspolitiska målet står i skarp kontrast till WHO:s tobakskonvention, som tydligt slår fast att allt tobaksbruk och nikotinberoende ska förebyggas. Även till Folkhälsomyndigheten, som i sin sammanställning av skadorna av olika tobaks- och nikotinprodukter har kommit fram till, att även om tobaksrökning innebär särskilt stora risker så kan man inte veta idag vilka risker som andra tobaks- och nikotinprodukter innebär på sikt (57). Alla produkter bör därför enligt Folkhälsomyndigheten regleras lika hårt (102).

På väg mot legitimerat nikotinberoende

Den tidigare policyn att minska tobaksbruket har varit effektiv och lett till stora framsteg, inte minst en kraftig minskning av rökning. Att nu i stället fokusera på att minska skador av tobak och nikotin riskerar att legitimera fortsatt bruk och nikotinberoende. Det är särskilt oroande i en tid då tobaks- och nikotinbruket ökar bland unga.



TOBAKSINDUSTRINS INFLYTANDE KVARSTÅR – NY RAPPORT VISAR OROANDE UTVECKLING

Den nya rapporten *Europe Tobacco Industry Interference Index 2025* (103) visar att tobaksindustrin fortfarande har stort inflytande över folkhälsopolitiken i många europeiska länder.

Indexet mäter sju faktorer, bland annat industrins policyinflytande, CSR, transparens och intressekonflikter. År 2025 rankades Sverige som det 68:e landet av 100 med 70 poäng. Det är sämre än genomsnittet (61 poäng) och långt ifrån Finland och Nederländerna (34 poäng), som klarar sig bäst. Lägre poäng indikerar minde inflytande från tobaksindustrin.

Sverige får kritik för att vitt snus var oreglerat mellan 2016–2022, trots varningar från myndigheter. När regler väl infördes var de svagare än övrig tobakslagstiftning, vilket möjliggjorde marknadsföring mot unga.

Ett positivt undantag är faktorn intressekonflikter, där Sverige förbättrat sina poäng – till exempel genom färre kopplingar mellan politiker och tobaksindustrin.

Sammantaget visar rapporten dock att tobaksindustrins inflytande stärkts i Sverige, i likhet med Frankrike, Israel och Georgien.

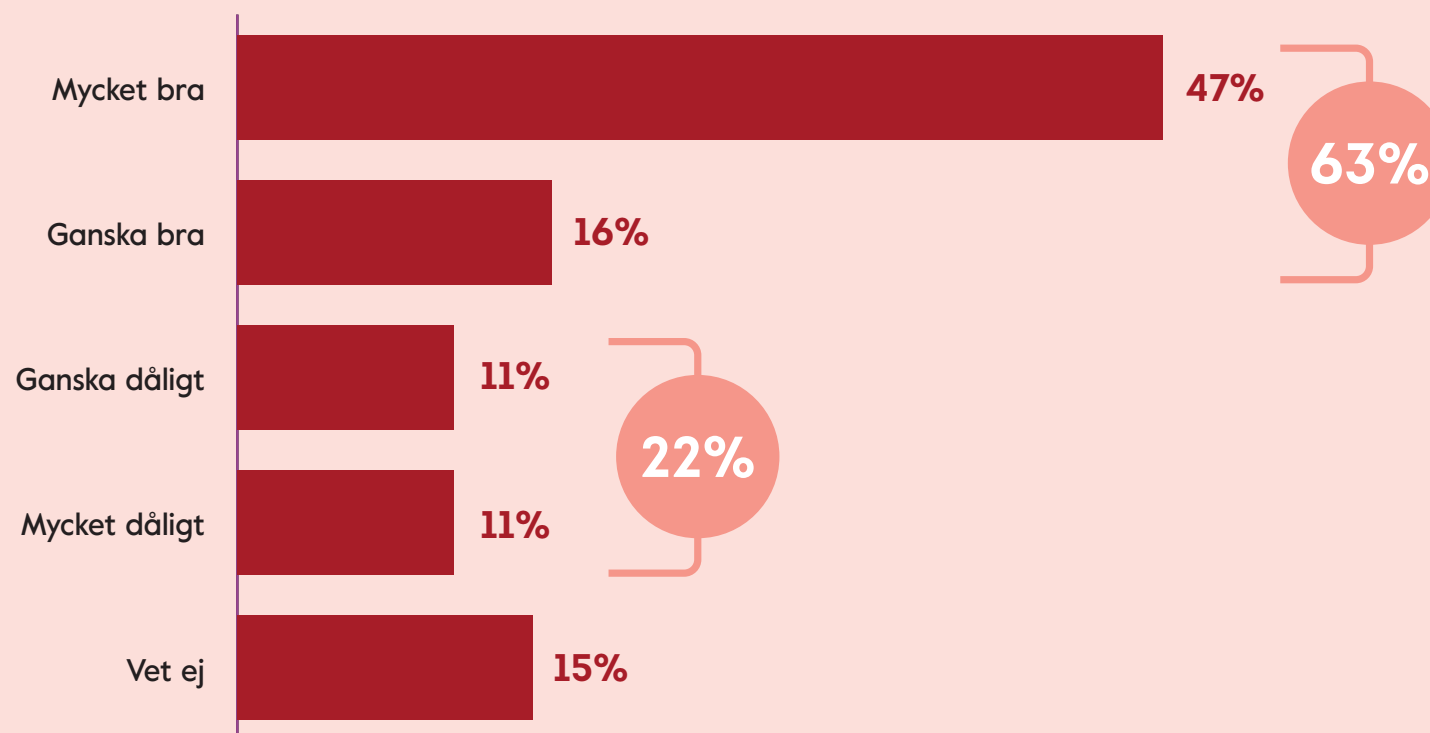
Rapporten avslutas med tio rekommendationer för att motverka industrins påverkan, bland annat att begränsa och synliggöra kontakter med industrin, förbjuda politiska donationer, införa lobbyregister och stödja civilsamhällets granskning.

Europe Tobacco Industry
Interference Index 2025

**ÅR 2025 RANKADES
SVERIGE SOM
DET 68:E LANDET AV 100
MED 70 POÄNG.
VILKET ÄR SÄMRE ÄN
GENOMSNIITTET
(61 POÄNG).**

Så tycker svenska folket, 18–84 år**NÄRA TVÅ AV TRE TYCKER DET ÄR BRA ATT TOBAKSINDUSTRIN SKA HÅLLAS UTANFÖR POLITISKT INFLYTANDE I FOLKHÄLSOFRÅGOR**

Enligt WHO:s Tobakskonvention, som Sverige skrev under 2005, ska tobaksindustrin hållas utanför politiskt inflytande i frågor som rör folkhälsa. Tycker du att det är bra eller dåligt att tobaksindustrin ska hållas utanför politiskt inflytande i frågor som rör folkhälsa?



APPENDIX: TOBAKSKONVENTIONEN OCH HISTORISKA MILSTOLPAR

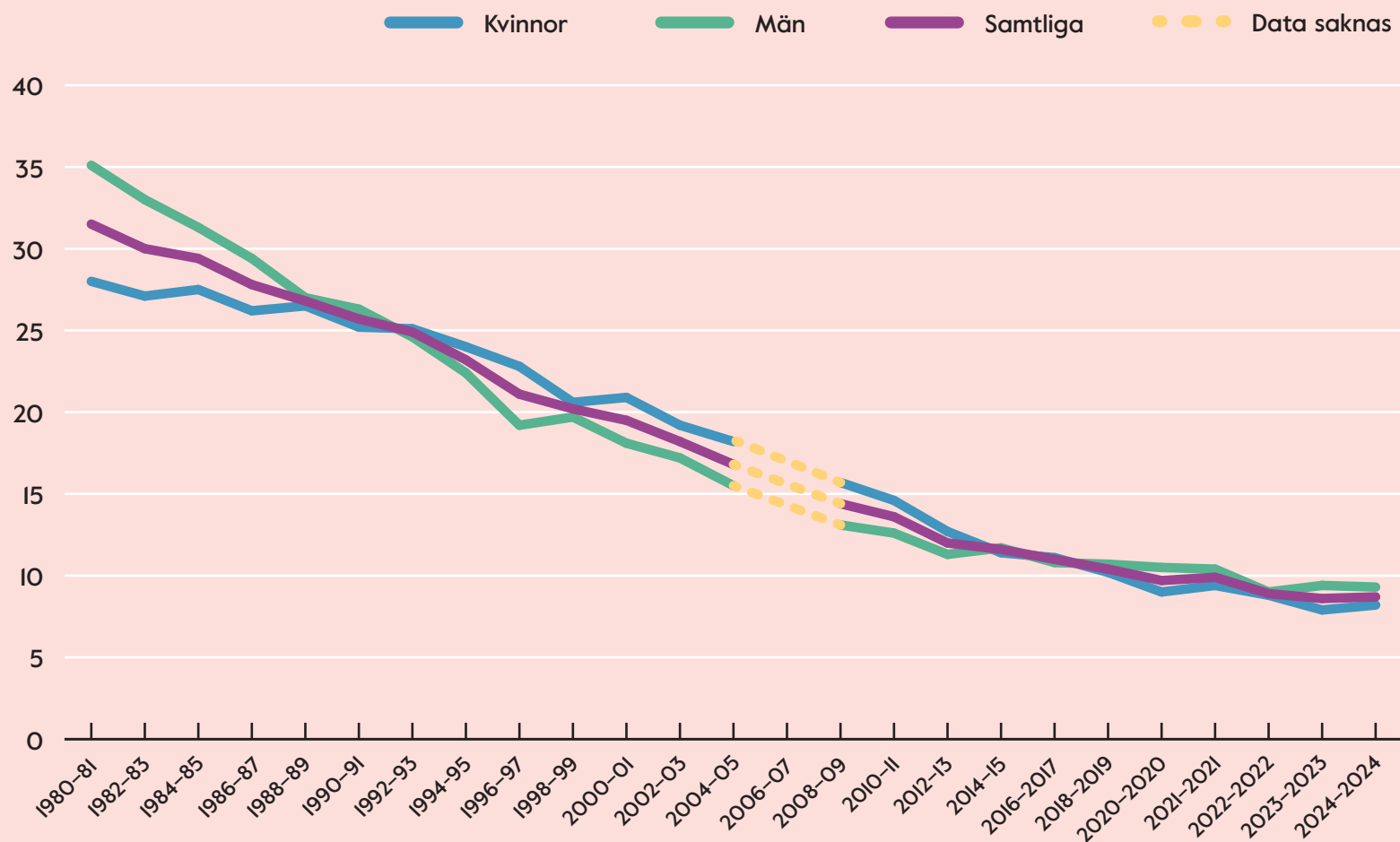
Tobakskonventionen, WHO's Framework Convention on Tobacco Control (104), är ett internationellt juridiskt bindande avtal, som syftar till att minska antalet dödsfall och sjukdomar i världen orsakade av tobak. Konventionen tar upp åtgärder som enligt forskning och erfarenhet förebygger och minskar tobaksbruket. Den kan användas som en verktygslåda med olika metoder och lyfter till exempel pris- och beskattningsåtgärder som viktiga och effektiva medel för att minska användningen.

Sverige anslöt sig till Tobakskonventionen i juni 2005, samma år som den trädde i kraft. I artikel 5:2b är det tydligt att Sverige har åtagit sig att minska nikotinberoendet: "...anta och genomföra effektiva lagstiftande, verkställande, administrativa och/eller andra åtgärder och samarbeta, när så är lämpligt, med andra parter för att utveckla lämpliga riktlinjer för att förebygga och minska tobakskonsumtion, nikotinberoende och exponering för tobaksrök."

Fler än 180 länder har förbundit sig att följa och arbeta med Tobakskonventionen, som tar upp åtgärder som länderna kommit överens om att göra, bland andra att se till att priserna på tobaksvaror höjs kontinuerligt, försvåra för tobaksindustrin att göra reklam för sina produkter (på sikt ska marknadsföring av tobak totalförbjudas), informera befolkningen om tobaksindustrins metoder för marknadsföring av sina produkter och för att påverka ländernas folkhälsopolitik, informera om riskerna med tobak, bestämma vad tobaksvaror får innehålla och hur förpackningarna får se ut, hindra försäljning av tobak till barn och hålla tobaksindustrin utanför folkhälsopolitiken (artikel 5.3).

Tobakskonventionen ska ses som en ram för tobaksförebyggande åtgärder på nationell, regional och internationell nivå i syfte att fortlöpande och kraftigt minska tobaksbruket, exponeringen för tobaksrök och tobaksodlingens miljökonsekvenser. Med tobakskonventionen har fokus flyttats från individens livsstil till samhällets ansvar. Den har förtydligat att tobak är en folkhälsopolitisk fråga och inte en individuell moralfråga.

ANDEL DAGLIGRÖKARE 16-84 ÅR, 1980-2024



KÄLLA: SCB, UNDERSÖKNINGARNA AV LEVNADSFÖRHÅLLANDEN

Tobakskonventionen har också riktat ett obarmhärtigt ljus på tobaksindustrins taktik för att hålla fast människor i nikotinbruk och göra nya användare beroende. Det framgår med all önskvärd tydlighet idag att den tobaksrelaterade ohälsan och dödligheten inte är en effekt av individens fria val. Därför är hårdare lagstiftning och annan reglering nödvändiga i folkhälsoarbetet mot tobak.

Historik och milstolpar

Genom regleringar och skatter har Sverige ända sedan 80-talet lyckats minska tobaksrökningen över tid. Det har lett till en låg prevalens av tobaksrökning i Sverige där 5,4 procent (1) nu röker dagligen och 5,5 procent röker sporadiskt (1). Minskningen sammanfaller med det breda tobaksförebyggande arbete som bedrivits under samma tid.

I Sverige såg man tidigt riskerna med tobaksrökning och de första nationella åtgärderna infördes på 1960-talet. Det tobaksförebyggande arbetet i Sverige har

- minskat tillgängligheten till produkterna
- minskat efterfrågan och den sociala acceptansen för att röka cigaretter
- ökat tillgängligheten till tobaksavvänjning

Arbetet har även skett och sker långsiktigt och i samverkan mellan flera aktörer internationellt, nationellt, regionalt och lokalt. Exempel på tobakspreventiva åtgärder som har genomförts är förbud mot tobaksreklam, skattereglering, åldersgräns, införandet av rökfria miljöer, både inomhus och på vissa platser utomhus.

Rökningen har minskat i takt med de tobaksförebyggande insatserna

Andelen kvinnor och män som röker cigaretter dagligen har kontinuerligt minskat. Minskningen sammanfaller med de tobaksförebyggande åtgärderna som införts över tid.

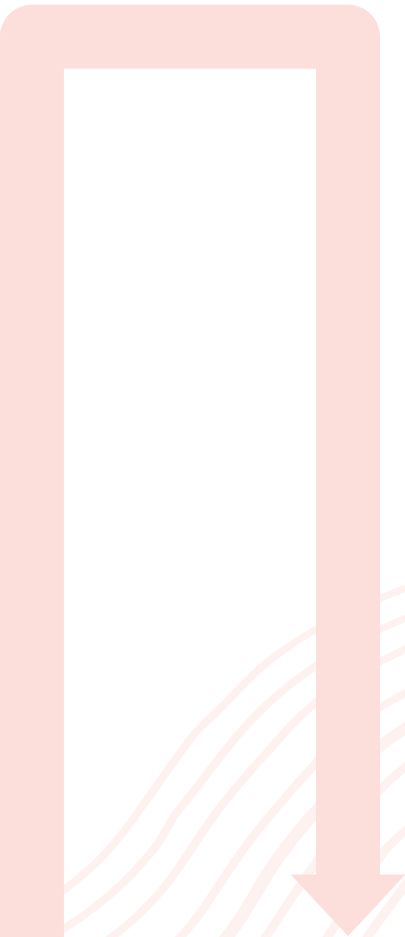
5,4%

**RÖKER DAGLIGEN
I SVERIGE**

5,5%

**RÖKER
SPORADISKT**

Några viktiga internationella och nationella tobaksförebyggande insatser

- 
- **1964** Medicinalstyrelsen (Socialstyrelsens föregångare) får i uppdrag att årligen informera om tobaksrökningens hälsorisker
 - **1977** Lag om varningstext och innehållsdeklaration på tobaksvaror införs
 - **1979** Lag om marknadsföring av tobak och alkohol införs
 - **1993** Tobakslag om rökfria miljöer bland annat inom barnomsorg, offentliga lokaler och färdmedel beslutas
 - **1994** Rökfria skolgårdar införs i Tobakslagen
 - **1995** Lag om skatt på tobak börjar gälla
 - **1997** 18-årsgräns för att få köpa tobaksprodukter införs i Tobakslagen
 - **2001** EU antar direktiv om tillverkning, presentation och försäljning av tobaksvaror
 - **2002** Hälsovarningar och marknadsföringsregler införs i Tobakslagen
 - **2002** Rökning endast tillåten på särskilda rökrommen på restauranger och andra serveringsställen införs i Tobakslagen
 - **2003** Sveriges riksdag beslutar om ett övergripande mål för tobakspolitiken om att minska tobaksbruket
 - **2005** Rökförbud inomhus på serveringar införs i Tobakslagen
 - **2005** WHO:s ramkonvention om tobakskontroll ratificeras
 - **2005** Marknadsföringsförbud, sponsring och utomhusreklam införs i Tobakslagen
 - **2011** Nationell ANDT-strategi (2011–2015) beslutas
 - **2015** Målet om ett rökfritt Sverige 2025 antas
 - **2016** EU:s tobaksprodukt direktiv (TPD) införlivas
 - **2016** ANDT-strategin förnyas (2016–2020)
 - **2017** Lagen om e-cigarett införs
 - **2017/2018** Lag om tobak och liknande produkter beslutas som bland annat innebär ytterligare rökfria utomhusmiljöer och krav på tillstånd för att sälja tobak
 - **2022** ANDTS-strategin förnyas (2022–2025) och inkluderar även nikotinprodukter och spel om pengar
 - **2022** Lag om tobaksfria nikotinprodukter beslutas

REFERENSER

1. Centralförbundet för alkohol- och narkotika och narkotikaupplysning: *Tobaks- och nikotinutvecklingen i Sverige 2023* och Nationella folkhälsoenkäten *Hälsa på lika villkor, Folkhälsomyndigheten*.
2. Folkhälsomyndigheten: *Frågor och svar om tobaks- och nikotinprodukter*.
3. Tobakskonventionen, FCTC 2030: *Successful tobacco control in action*.
4. Byhamre, Marja Lisa, Umeå universitet, Medicinska fakulteten, Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin, Allmänmedicin: *Snus use and mortality: associations, potential mechanisms, and socioeconomic aspects*
5. Nyhetsbyrån Sirens undersökning av nikotinhalten i vitt snus som anmäls till Folkhälsomyndigheten.
6. Statens offentliga utredningar (SOU) 2024:23
7. Göteborgs universitet, Institutionen för odontologi, Sahlgrenska akademien: *"Långvariga inflammationer väcker frågor om vitt snus"*
8. Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU): *Samband mellan snus, e-cigarett och tobaksrökning, en systematisk översikt*.
9. Wang RJ, Bhadriraju S, Glantz SA. *E-Cigarette Use and Adult Cigarette Smoking Cessation: A Meta-Analysis*. Am J Public Health. 2021 Feb;111(2):230-246.
10. Hedman L, Lyytinen G, Backman H, Lundbäck M, Stridsman C, Lindberg A, Kankaanranta H, Rönnebjerg L, Rönmark E, Ekerljung L. *Electronic cigarette use in relation to changes in smoking status and respiratory symptoms*. Tob Induc Dis. 2024 Jan 22;22.
11. CAN:s nationella skolundersökning 2025
12. Su Golder, I Greg Hartwell Rebecca E Glover 2 , 2 Lily M Barnett, 3 Sophie G Nash, 3 Mark Petticrew, 2 *Vaping and harm in young people: umbrella review*
13. Polce et al. *Longitudinal associations of e-cigarette use with cigarette, marijuana, and other drug use initiation among US adolescents and young adults: Findings from the Population Assessment of Tobacco and Health study (Waves 1-6)*
14. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning: *Tobaks- och nikotinprodukter*
15. Lyytinen et al. *Electronic Cigarette Vaping with Nicotine Causes Increased Thrombogenicity and Impaired Microvascular Function in Healthy Volunteers: A Randomised Clinical Trial*
16. Folkhälsomyndigheten: *Kunskap om tobaks- och nikotinprodukters skadeverkningar*
17. Nordenstam et al: *Prenatal Exposure to Snus Alters Heart Rate Variability in the Infant*
18. 1177 Plötslig spädbarnsdöd
19. Skogsdal et al. *The association of smoking, use of snuff, and preconception alcohol consumption with spontaneous abortion: A population-based cohort study*
20. Golli et al. *Neurobehavioral assessment following e-cigarette refill liquid exposure in adult rats*
21. *Nikotinbrug blandt børn og unge. Konsekvenser og forebyggelse | Vidensråd for Forebyggelse (vidensraad.dk)*
22. Tjora et al. *Establishing the Association Between Snus Use and Mental Health Problems: A Study of Norwegian College and University Students*
23. Folkhälsomyndigheten: *Kunskap om tobaks- och nikotinprodukters skadeverkningar – Återredovisning av regeringsuppdrag*
24. Adermark, L., et al., *Acute and chronic modulation of striatal endocannabinoid-mediated plasticity by nicotine*. Addict Biol. 2019. 24(3): p. 355-363.
25. Picciotto, M.R., et al., *Mood and anxiety regulation by nicotinic acetylcholine receptors: A potential pathway to modulate aggression and related behavioral states*. Neuropharmacology. 2015. 96(Pt B): p. 235-43.
26. Mineur, Y.S., et al., *Multiple Nicotinic Acetylcholine Receptor Subtypes in the Mouse Amygdala Regulate Affective Behaviors and Response to Social Stress*. Neuropsychopharmacology. 2016. 41(6): p. 1579-87.
27. Mineur, Y.S., et al., *Pathophysiology of nAChRs: Limbic circuits and related disorders*. Pharmacol Res. 2023. 191: p. 106745.
28. Morud, J., et al., *Progressive modulation of accumbal neurotransmission and anxiety-like behavior following protracted nicotine withdrawal*. Neuropharmacology. 2018. 128: p. 86-95.
29. Alajaji, M., et al., *Early adolescent nicotine exposure affects later-life cocaine reward in mice*. Neuropharmacology. 2016. 105: p. 308-317.
30. Blomqvist, O., et al., *Voluntary ethanol intake in the rat: effects of nicotinic acetylcholine receptor blockade or subchronic nicotine treatment*. Eur J Pharmacol. 1996. 314(3): p. 257-67.
31. Larraga, A., J.D. Belluzzi, and F.M. Leslie, *Nicotine Increases Alcohol Intake in Adolescent Male Rats*. Front Behav Neurosci. 2017. 11: p. 25.
32. Volkow, N.D., *Epigenetics of nicotine: another nail in the coughing*. Sci Transl Med. 2011. 3(107): p. 107ps43.
33. Centralförbundet för alkohol- och narkotika och narkotikaupplysning: *Den totala konsumtionen av cigaretter och snus i Sverige 2003-2024*
34. European Society of Cardiology (ESC): *Vapes, pouches, heated tobacco, shisha, cigarettes: nicotine in all forms is toxic to the heart and blood vessels*
35. *Sluta röka-linjen*
36. Tobaksfakta: *Att sluta snusa: "Abstinensen har blivit svårare"*
37. Lönnberg et al. *Swedish snus use in non-smoking middle-aged men and risk of cardiovascular disease: a population-based cohort study with 27-year follow-up*. Scandinavian Journal of Public Health Jan. 2026.
38. Byhamre et al *Swedish snus use is associated with mortality: a pooled analysis of eight prospective studies*
39. Valen H et al. *A systematic review of cancer risk among users of smokeless tobacco (Swedish snus) exclusively, compared with no use of tobacco*. Int J Cancer. 2023 Dec 15;153(12):1942-1953.
40. Dahlin S, Gunnerbeck A, Wikström AK, Cnattingius S, Edstedt Bonamy AK. *Maternal tobacco use and extremely premature birth - a population-based cohort study*. BJOG. 2016 Nov;123(12):1938-1946
41. Tobaksfakta *Snus under graviditeten*
42. Nordenstam et al. *Blood Pressure and Heart Rate Variability in Preschool Children Exposed to Smokeless Tobacco in Fetal Life* Journal of American Heart Association (JAHA)
43. Gunnerbeck et al. *Association of maternal snuff use and smoking with Sudden Infant Death Syndrome: a national register study*. Pediatr Res. 2023 Aug;94(2):811-819
44. Folkhälsostudio, *datavisualisering*.

45. Antoniewicz et al. *Acute Effects of Electronic Cigarette Inhalation on the Vasculature and the Conducting Airways*
46. Kabelé et al. *Nicotine in E-cigarette aerosol may lead to pulmonary inflammation*
47. World Heart Federation (WHF): *Navigating the crossroads of tobacco use, cardiovascular disease, and the covid-19 pandemic*
48. World Heart Federation: *Nicotine and cardiovascular health: when poison is addictive. A policy brief*
49. WHO European Region has the highest rate of tobacco use in the world, with an alarming rise in young people using e-cigarettes, global report warns
50. The European Commission: *EU cardiovascular health plan: the Safe Hearts Plan*
51. Tobaksfakta: *Finland tar in vitt snus i tobakslagstiftningen*
52. Tobaksfakta: *Danmark vill minska nikotinhalten i vitt snus*
53. Tjekdet: *Organisation med tråde til tobaksindustrien forsøger at påvirke dansk lovforslag*
54. Tobaksfakta: *Nordiska riktlinjer mot tobaksindustrin – men Sverige stänger inte dörren*
55. Folkhälsomyndigheten: *Vägen till ett rökfritt Sverige*
56. Regeringsuppdrag till Socialstyrelsen: *Uppdrag att ta fram en nationell handlingsplan för att förebygga och behandla hjärt- och kärlsjukdom*
57. Folkhälsomyndigheten: *Kunskap om tobaks- och nikotinprodukters skadeverkningar*
58. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning: *Självrapporterade rök- och snusvanor 2003–2024 CAN Rapport 234 Martina Zetterqvist*
59. Folkhälsomyndigheten: *Vuxnas bruk av tobaks- och nikotinprodukter*
60. Sveriges Riksdag: *Nikotinanvändning under graviditet 2024/25:1388*
61. *Graviditetsregistrets årsrapport 2024*
62. Novus på uppdrag av Hjärt-Lungfonden i november 2025
63. CAN: *Självrapporterade rök- och snusvanor 2003–2024*
64. WHO tobacco trends report: *WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2024 and projections 2025–2030.*
65. FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen)
66. Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, SBU: *Samband mellan snus, e-cigaretter och tobaksrökning.*
67. A Non Smoking Generations rapport "Unga behöver en tobaksfri skoltid" 2021
68. SOU 2024:23: *En trygg uppväxt utan nikotin, alkohol och lustgas*
69. Folkhälsomyndighetens remiss till SOU 2024:23
70. Folkhälsomyndighetens kunskapsstöd "Tillgången till e-cigaretter och nikotinsnus bland barn och unga behöver minska"
71. World Health Organization, WHO, *fact sheet on tobacco*
72. WHO Framework Convention on Tobacco Control (WHO FCTC), *tobakskonventionen*
73. A Non smoking Generation: *Novusrapporten "En nikotinepidemi bland barnen"*
74. Konsumentverket: *Marknadsföring av tobaksfria nikotinprodukter*
75. Konsumentverket: *Många influerare och annonsörer bryter mot lagen*
76. Prasad K, Shetty M, Kanitscheider C, Szentes B, Nassar R, Edward L. *Assessing consumer use and behaviour patterns of oral nicotine pouches in a multi-country study.* Int J Sci Rep. 24 maj 2022;8(6):173
77. Forskningsrådet för hälsa arbetsliv och välfärd, Fortes: *Tobaksfria nikotinprodukter – användning och risker.*
78. Tobaksfakta: *Tobaksbolagen kämpar för "sina definitioner"*
79. Testfakta: *"Det vita snuset – en lömsk nikotinfälla"*
80. *Snusgods.com*
81. Tobaksfakta: *Gemensam nordisk gräns för nikotinhalt i vitt snus och Regeringen vill stoppa andra länders reglering av vitt snus*
82. Giftinformationscentralen: *Förgiftningsfall orsakade av tobaks- och nikotinprodukter, 27 juni 2023.*
83. SVT Nyheter: *Kräkkaos på skola i Robertsfors – rektorn varnar för starkt snus*
84. Olivas et al. *Nicotine Ingestions Among Young Children: 2010–2023,* Pediatrics aug 2025
85. *Lag (2018:1197) om Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter*
86. Australian Government: *New regulation of vapes starting January 2024*
87. Department of Health and Social Care Media Centre: *Creating a smokefree generation and tackling youth vaping: what you need to know*
88. Tobaksfakta: *Tobaksindustrin manipulerar i det dolda*
89. University of Bath, Tobacco Tactics: *Harm Reduction*
90. University of Bath, Tobacco Tactics: *Tobacco Industry Tactics*
91. University of Bath, Tobacco Tactics: *Philip Morris vs the Government of Uruguay*
92. BBC News: *Philip Morris: Tobacco giant ordered to compensate Australia*
93. University of Bath, Tobacco Tactics: *Freedom of Information Requests*
94. University of Bath, Tobacco Tactics: *British American Tobacco vs the Government of Namibia*
95. University of Bath, Tobacco Tactics: *The Swedish Experience*
96. The Lancet Oncology Volume 22, Issue 6, June 2021, Page 758 *Conflicts of interest in tobacco industry-funded research*
97. University of Bath, Tobacco and Public Health: *How corporations influence science, and why they do it*
98. Smokefree partnership: *Inside Big Tobacco's EU Lobbying Budget – 2023 Data*
99. SVT Nyheter: *Svenskar i EU pratar flitigast med tobakslobbyn*
100. Budgetpropositionen för 2025, Prop. 2024/25:1
101. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN: *Att snusa blir allt vanligare i Sverige*
102. Tobaksfakta: *Folkhälsoexperter i Sverige och Danmark vill reglera nikotinet*
103. Smokefree partnership, Global Center for Good Governance in Tobacco Control (GGTC): *Report: Europe Tobacco Industry Interference Index 2025*
104. World Health Organization: *WHO Framework Convention on Tobacco Control (WHO FCTC)*
105. Gustaf Lyytinen, thesis: *Health effects of electronic cigarettes and alternative tobacco products with a focus on vascular function*



Hjärt-Lungfonden Box 2167, 10314 Stockholm | Besökare: Stora Nygatan 27, 11127 Stockholm.
Org nr 802006-0763 | PG 909192-7 | www.hjart-lungfonden.se