

A photograph of an overturned tin can, tilted to the right. The can is filled with a dark, granular substance, likely snuff or tobacco. The substance is piled up and has spilled out of the can, forming a large mound on the surface below. The can's interior is visible, showing a light-colored, possibly cardboard or paper lining. The entire scene is framed by a thin purple circular border. The text "Om Snus – en dosa sanning" is overlaid in white, bold, sans-serif font across the middle of the image.

Om Snus – en dosa sanning

A circular inset showing a microscopic view of tobacco particles, appearing as dark, irregular shapes against a light background.

Snusandet ökar när rökningen minskar

Rökförbudet på arbetsplatser, barer och restauranger bidrar till att allt fler tar beslutet att bli rökfria. Tyvärr är det många som tar snus till hjälp för att bli kvitt cigaretterna, i tron att snus är ett hälsosammare alternativ. Nu står snusautomater där det tidigare stod cigarettautomater och det finns ett bredare utbud av snusprodukter idag än någonsin förr. Unga kvinnor är en ständigt växande målgrupp för marknadsföringen med bla en rad nya snussmaker.

A circular inset showing a microscopic view of tobacco particles, appearing as dark, irregular shapes against a light background.

Den skenheliga prillan

En "prilla" kan innehålla minst dubbelt så mycket nikotin som en vanlig cigarett. Så att ersätta cigaretten med snus är bara att byta ett beroende mot ett annat, med nya skaderisker. Snus innehåller nämligen flera tusen olika ämnen varav flera är giftiga. Dessutom får många snusare i sig mer nikotin än rökare, eftersom man fortfarande kan snusa överallt. Många snusare stoppar in en ny snus direkt när de har tagit ut den gamla och har en prilla under läppen, i värsta fall, dygnet runt.

Vad innehåller en dosa snus?

Svenskt snus är en tobaksprodukt som består av finmalen tobak (40–45%), vatten (25–60%), koksalt, bikarbonat, glycerol, propylenglykol och aromtillsatser. Tobaken i sig innehåller cirka 3 000 kemiska beståndsdelar. Den mest kända av dem är nikotinet. Det är inte cancerframkallande i sig, men skapar ett mycket starkt beroende. En dosa snus innehåller nikotin motsvarande 50–75 cigaretter.

Nikotinkick med besk eftersmak

Några av de mindre kända ingredienserna i snus är nitrosaminer och aromatiska kolväten som benzo(a)pyren, som hör till gruppen cancerframkallande ämnen. I snus finns också tungmetaller som kadmium, bly och arsenik. Dessutom ingår formaldehyd och det radioaktiva polonium-210. Det sistnämnda är troligtvis en restprodukt från gödslingen av fälten där tobaken odlas.

Varför är snus inget rökavvänjningsmedel?

Nikotinläkemedel som tuggummi och plåster avger nikotin i små, väl avvägda mängder. Tanken är att de under en behandlingsperiod på 3–6 månader ska hjälpa rökaren att trappa ned sitt nikotinintag steg för steg, för att till slut kunna klara sig utan nikotin helt och hållet. Två av tre rökare som använder snus som avvänjningsmedel istället, blir kvar i ett permanent snusanvändande eftersom snuset ju innehåller minst lika mycket nikotin som cigaretter.

Endast Sverige svenskt snus har

Att sluta röka med hjälp av snus har en annan bedräglig baksida. När snusaren (alltså den före detta rökaren) hamnar i en situation där han eller hon inte kan snusa ökar risken för att man sträcker sig efter cigaretterna igen. Ett typiskt sådant tillfälle är utlandsresan. En snusare har ett starkt nikotinberoende och snus är nästan omöjligt att köpa utomlands. Med cigaretter som enda alternativ för att dämpa suget efter nikotin, är det lätt att drabbas av återfall. Och risken att man fortsätter röka när man kommer hem igen är överhängande.

Snus frestar på hjärta och kärl

I höga doser kan nikotin orsaka yrsel, darrningar, illamående, kräkningar och krampanfall. Nikotin i stora mängder är skadligt, bland annat för hjärta och kärl. Ett bevis på det är att snusare oftare lider av förhöjt blodtryck, ökad hjärtrytm och förhöjda nivåer av blodfetter.

Fler argument mot snus

- Snusare som drabbas av hjärtinfarkt löper högre risk att dö av tillståndet.
- Idrottande snusare löper högre risk för muskel- och senskador.
- Risken att drabbas av åldersdiabetes (Typ 2) är högre för snusare.
- Unga män som snusar konsumerar i regel mer alkohol än de som inte snusar.
- Gravida kvinnor som snusar ökar risken för havandeskapsförgiftning, för tidig födsel, minskad födelsevikt och plötslig spädbarnsdöd.

Snus – inte guld i mun

Bland snusare är det inte ovanligt med skador på munslemhinnan. De uppstår där prillan brukar sitta och läker i allmänhet när snusandet upphör. Tyvärr skadas ofta också tandköttet och det underliggande käkbenet vid de framtänder som kommer i kontakt med snuset. De här skadorna läker inte ut, utan blir bestående i form av frilagda tandhalsar. I värsta fall leder snusandet till tandlossning, även där prillan inte brukar sitta. Något som naturligtvis har negativa effekter även på utseendet.

Hur var det nu med snus och cancer?

I en studie från 1997 ansåg Socialstyrelsen att det inte fanns tillräckliga belägg för att snusning ökad cancerrisken. Men man kunde heller inte dra slutsatsen att det inte gjorde det. Det fanns bara inte tillräckligt med forskning på ämnet då. Nu har en expertgrupp på Karolinska Institutet fastslagit att det finns vetenskapliga belägg för att svenskt snus är cancerframkallande. Man anger cancer i bukspottskörteln som den cancerform för vilka de epidemiologiska bevisen är starkast.



Hitta din motivation att sluta

Alla som har rökt eller snusat vet att det är både påfrestande och irriterande att behöva anpassa vardagen efter nikotinsuget och tillgången på snus eller cigaretter. Att bryta vanan kräver god motivation, fast beslutsamhet och mycket stöd och förståelse från omgivningen. När du har bestämt dig för att bli nikotinfri kan du också få råd och hjälp på Apoteket eller prata med någon av de erfarna rökavvänjare som finns inom primärvården, företagshälsovården och tandvården. Lycka till!

Trycksaken är framtagen i samarbete mellan Pfizer/Nicorette (www.nicorette.se) och Övertandläkare Seppo Wickholm, Centrum för folkhälsa, Tobaksprevention, tel 08-737 35 90. www.folkhalsoguiden.se. Behöver du råd och tips att sluta snusa? Ring Sluta-Röka-Linjen 020-84 00 00.

Pfizer Consumer Healthcare
08-550 520 00

