

Information om snus, tyggetobak og nikotinposer

Snus, tyggetobak og nikotinposer blandes i daglig tale ofte sammen under begrebet "snus". De tre produkter minder meget om hinanden, men der er små forskelle. Fælles er dog at alle produkter kommer i små portionsposer, som købes i runde æsker med 10-20 poser i. De benyttes og virker på nogenlunde samme måde.



Snus

- ◆ Snus er fintskåret tobak.
- ◆ Er ulovligt at sælge i Danmark, men er tilladt at importere til eget forbrug fra fx Sverige.
- ◆ Afhængigt af hvor snus købes kan der være tilsat forskellige smagsformer.
- ◆ Risiko for kræft i mundhulen, spiserøret og bugspytkirtlen.
- ◆ Kan give skader på tænder og tandkød.

Tyggetobak

- ◆ Tyggetobak er groftskåret tobak.
- ◆ Er lovligt at sælge i Danmark.
- ◆ I tyggetobak, der sælges i Danmark, må der foreløbig være tilsat smagsstoffer, men Folketinget arbejder på at få indført et forbud mod andre smage end tobak.
- ◆ Risiko for kræft i mundhulen, spiserøret og bugspytkirtlen.
- ◆ Kan give skader på tænder og tandkød.

Nikotinposer

- ◆ Nikotinposer indeholder ikke tobak.
- ◆ Er lovligt at sælge i Danmark.
- ◆ Må gerne være tilsat smagsstoffer.
- ◆ Formentlig ikke kræftfremkaldende.

- ◆ Alle produkterne indeholder store mængder nikotin og er meget afhængighedsskabende.
- ◆ Særligt blandt unge kan langvarigt forbrug have en negativ effekt på indlæringssevne, koncentrationsevne, opmærksomhed, evnen til problemløsning og evnen til at løse konflikter. Effekten er større blandt unge, fordi deres hjerne endnu ikke er færdigudviklet.
- ◆ I gennemsnit er der 10x så meget nikotin i en snuspose som i en cigaret. Der er store variationer i mængden af nikotin pr. pose.
- ◆ Alle produkterne er ulovlige at sælge til unge under 18 år.

Se mere om snus på
www.MyterOmSnus.dk



Udbredelse

- ◆ 11,4 % af danske unge i alderen 15-29 år anvender snuslignende produkter dagligt eller lejlighedsvist.
- ◆ Næsten 2/3 af de unge, som bruger snuslignende produkter, har et dagligt forbrug.
- ◆ Forbruget er steget markant de seneste par år.
- ◆ Tidligere har det primært været drenge/unge mænd, som har brugt snuslignende produkter, men de seneste år er det også blevet væsentligt mere udbredt blandt pigerne.

Hvordan hjælper vi de unge?

- ◆ Unge vil gerne have tydelige voksne.
- ◆ Unge vil gerne have klare regler.
- ◆ Unge værdsætter voksne, som hjælper dem.
- ◆ Tal med de unge om jeres holdning til brug af tobak og nikotinprodukter.
- ◆ Usynliggør brug af tobaksprodukter, der hvor unge færdes. Vær særligt opmærksom på trænere, forældre og andre rollemodeller.

Hjælp til at stoppe:

- ◆ Man har større chance for at lykkes med at blive tobaksfri/nikotinfri, hvis man får hjælp og støtte til det.
- ◆ Det kan være nødvendigt at forsøge flere gange før det lykkes.
- ◆ På Sundhedscenter Vest tilbyder vi samtaler med råd og vejledning til snusstop/rygestop. Samtalerne kan foregå individuelt eller i små grupper.

Vidste du, at nikotin blev brugt som insektgift, indtil man i 1987 vurderede, at det var for giftigt?

Se mere om snus på
www.MyterOmSnus.dk

