

# Helbredsrisici ved røgfrie nikotinprodukter

Bemærk, at denne information ikke handler om de godkendte nikotinprodukter.

Røgfrie nikotinprodukter er forbundet med en række helbredsrisici. Nikotin er et stærkt afhængighedsskabende giftstof, som optages via lunger, hud og slimhinder. I blodet føres nikotinen hurtigt til hjernen og resten af kroppen.

## Helbredsrisici

### Hos alle

Nikotin øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme med forhøjet blodtryk, hjertesygdom og blodpropper.

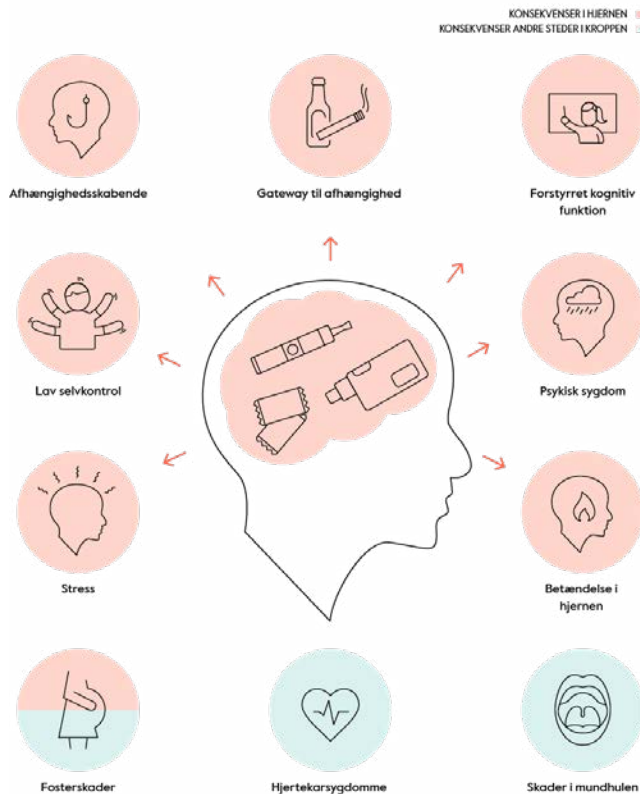
### Hos unge

Hjernen er først færdigudviklet omkring 25-30-årsalderen, og nikotinforgbrug i ungdomsårene kan skade hjernens udvikling og øge risikoen for psykisk sygdom og nedsat kognitiv funktion.

### Hos gravide

Et nikotinforgbrug kan give fosterskader med øget risiko for reduceret vækst af fosteret, for tidlig fødsel og dødfødsel.

*'Børn og unges nikotinbrug – konsekvenser og forebyggelse', Vestbo J, Andreasen JT, Bast LS, Lund L, Pisinger C, København: Vidensråd for Forebyggelse, 2022 (undersøgelse der omhandler 15-29-årige).*



## Røgfrie nikotinprodukter med helbredsrisici

### E-cigaretter

Der findes mange forskellige typer og mærker af e-cigaretter. Nogle kan være genopfyldelige, og andre kan være til engangsforbrug, fx Puff Bars. E-cigaretter indeholder ikke tobak, men består af en lille beholder med væske – med eller uden nikotin – en brænder og et batteri. Brænderen opvarmer væsken, og der dannes en aerosol af partikler og gasser, som indåndes.

E-cigaretter fås med forskellige nikotinmængder og smagsstoffer. Mange af disse varianter er ulovlige at sælge i Danmark.

### Snus og tyggetobak

Snus og tyggetobak minder om hinanden og indeholder begge tobak. Snus er pulveriseret tobak, som ligger i poser og puttes i munden, hvorefter nikotinen optages gennem slimhinden. Tyggetobak er groftskåret tobak, som er beregnet til at tygge på.

Snus er ikke lovligt at sælge i Danmark.

### Nikotinposer

Nikotinposer er et snuslignende produkt og forveksles ofte med snus. Nikotinposer anvendes og optages ligesom snus, men indeholder ikke tobak.

Nikotinposer er lovligt at sælge i Danmark og kan indeholde forskellige smagsstoffer. Disse er især blevet udbredt blandt unge.

### Opvarmet tobak

Opvarmet tobak kaldes også 'heated tobacco', 'heat-not-burn' eller 'heat-sticks'. Produktet består af en elektronisk del, hvori der indsættes tobakspinde, som derefter opvarmes. Derefter inhaleres den nikotinholdige aerosol ved at suge på mundstykket.

### Du kan læse nærmere om skader og tendenser her:

*Børn og unges nikotinbrug – konsekvenser og forebyggelse*, Vestbo J Andreassen JT, Bast LS, Lund L, Pisinger C, København: Vidensråd for Forebyggelse, 2022

*Nikotin kan give skader på hjernen og øge risikoen for angst og depression* - Sundhedsstyrelsen,  
<https://www.sst.dk/da/Nikotin/Viden-om-risici>, 2023

*Flere og flere børn og unge bruger snus, nikotinposer, e-cigaretter og vapes* - Sundhedsstyrelsen,  
<https://www.sst.dk/da/Nikotin/Fakta-om-forbrug>, 2023