

Bruket av tobak och nikotin ökar bland barn – hur kommer hälsan att påverkas?

Linnéa Hedman

Docent i epidemiologi och folkhälsovetenskap

Chef för OLIN-studierna, Region Norrbotten

Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin, Umeå Universitet



Jeanette Carlsson

Utvecklingsledare, leg.arbetsterapeut

Folkhälsoenheten region Västerbotten



29 oktober 2025

Tobaksrökning

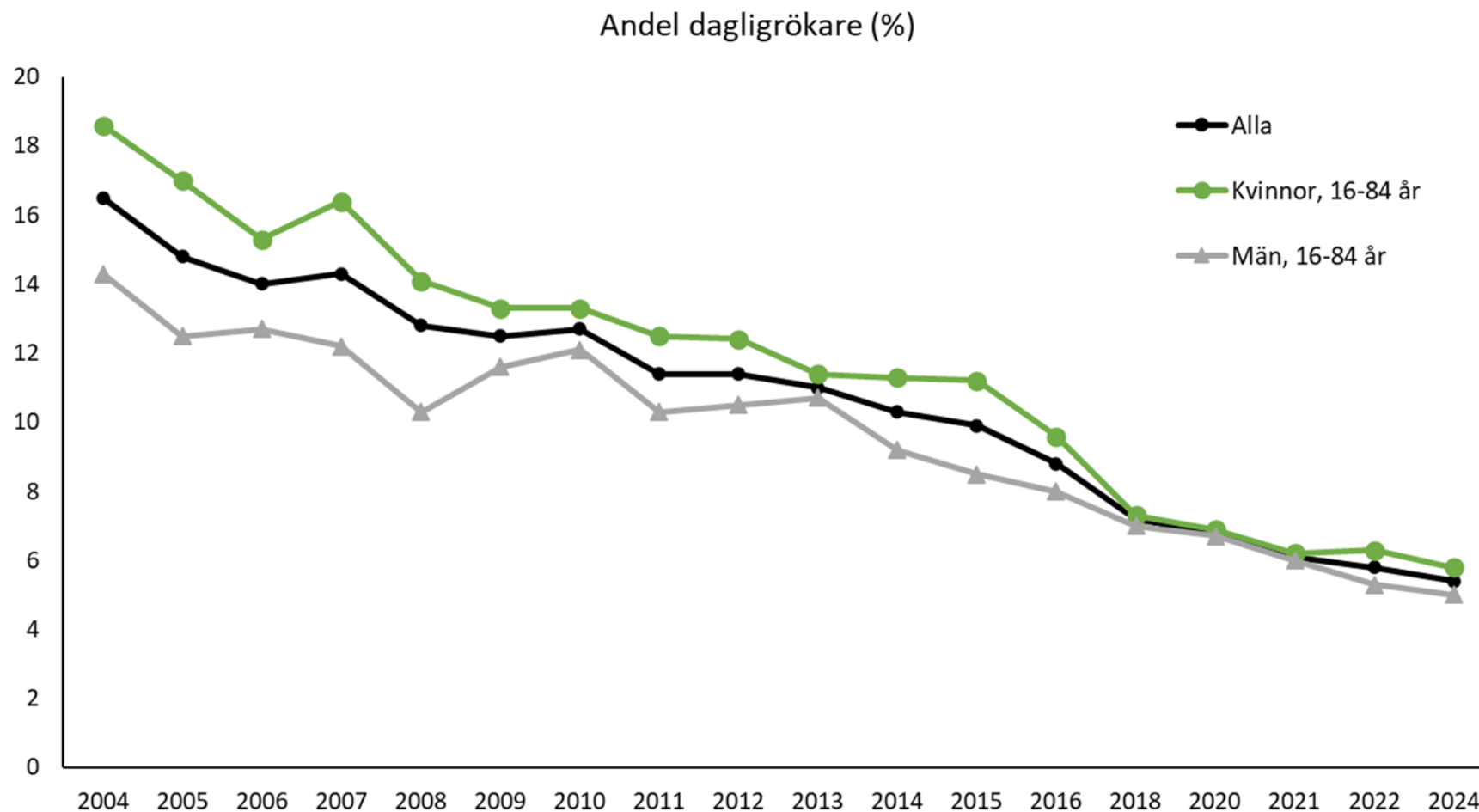
Ökar risken för:

- Luftvägssymptom
- Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)
- Hjärtsjukdom
- Cancer i så gott som alla organ
- För tidig död

Passiv rökning:

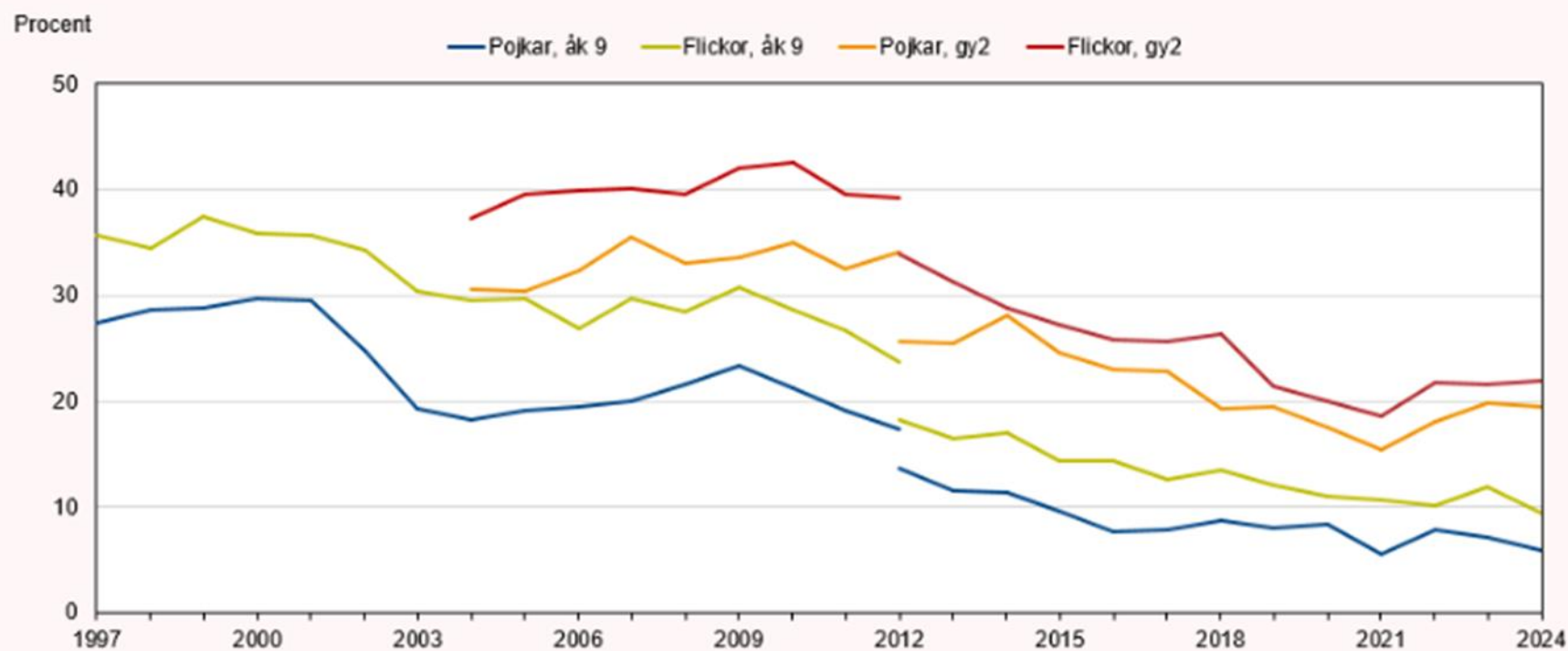
- Under graviditeten: lungfunktion, luftvägssymptom, astma, gomspalt, plötslig spädbarnsdöd
- Luftvägssjukdomar, stroke, lungcancer, hjärtsjukdom

Andelen rökare har stadigt minskat i Sverige

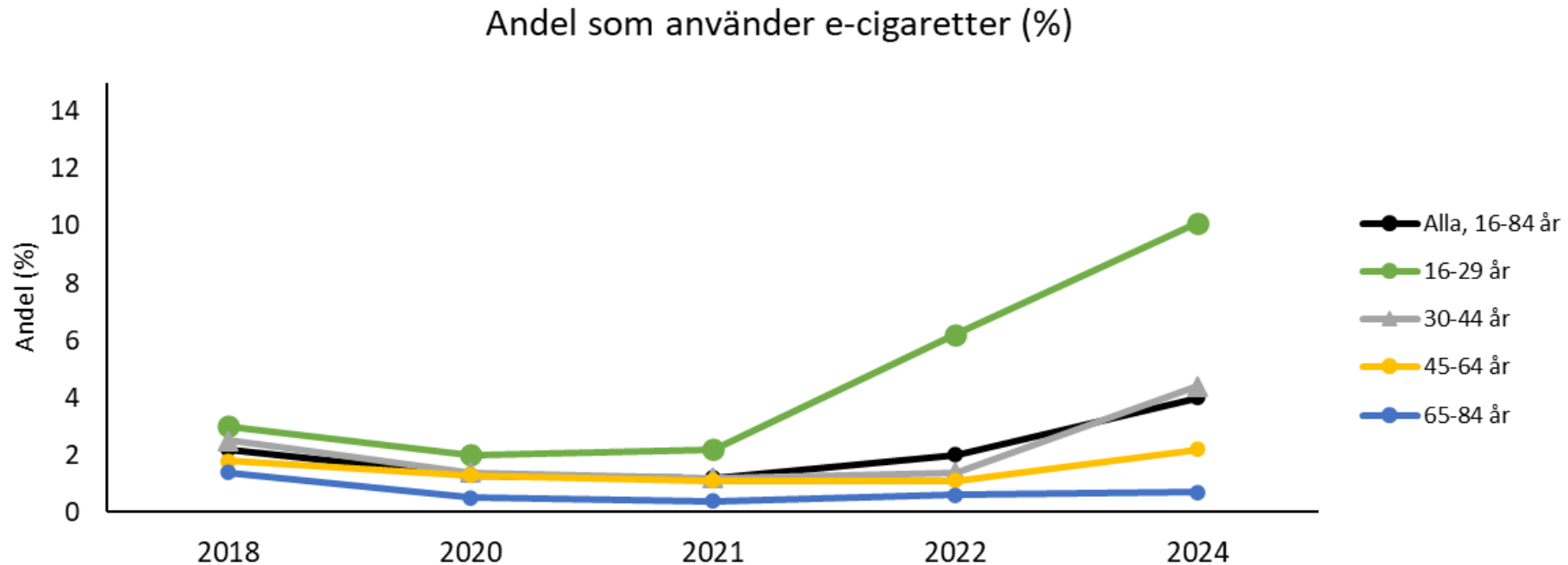


Källa: Hälsa på lika villkor, Folkhälsomyndigheten

Andelen elever som röker (dagligen/nästan dagligen eller sporadiskt), efter kön och årskurs. 1997–2024.

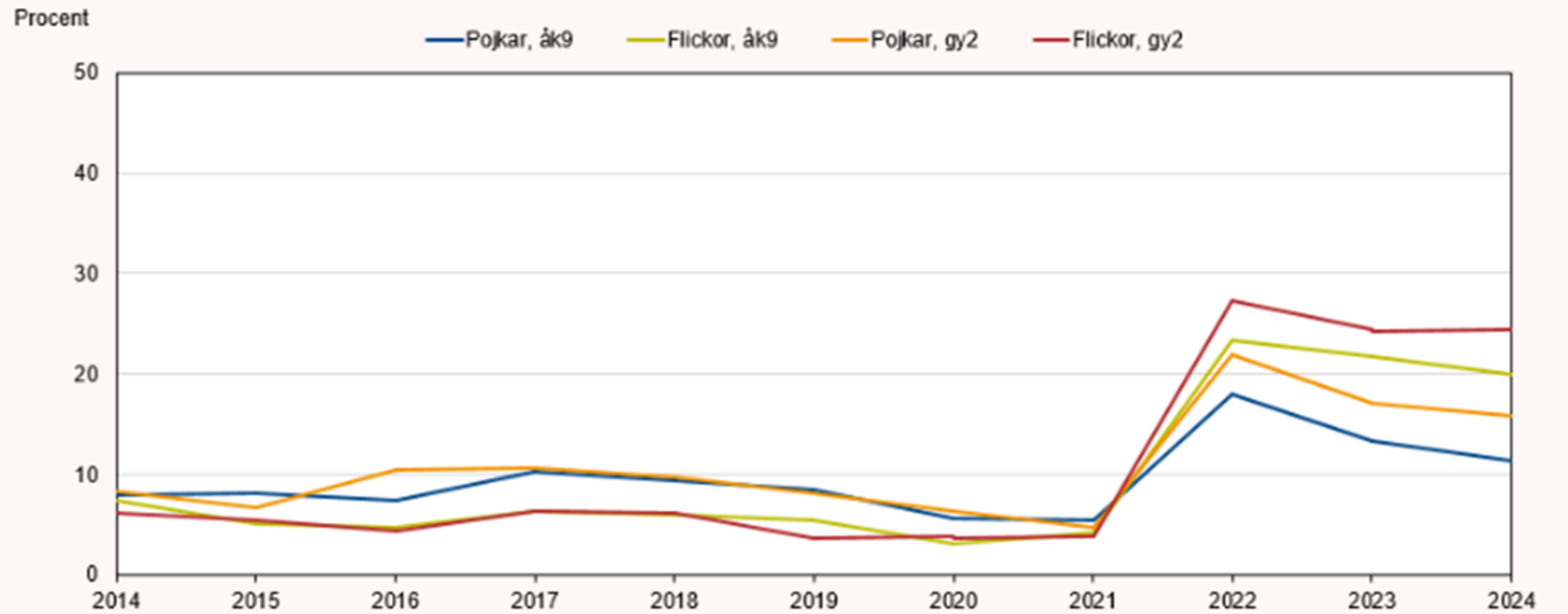


Andelen e-cigarettanvändare ökar bland unga vuxna



Källa: Folkhälsomyndigheten, Nationella
folkhälsoenkäten: Hälsa på lika villkor

Andelen som vejpå under de senaste 30 dagarna, efter kön och årskurs. 2014–2024.



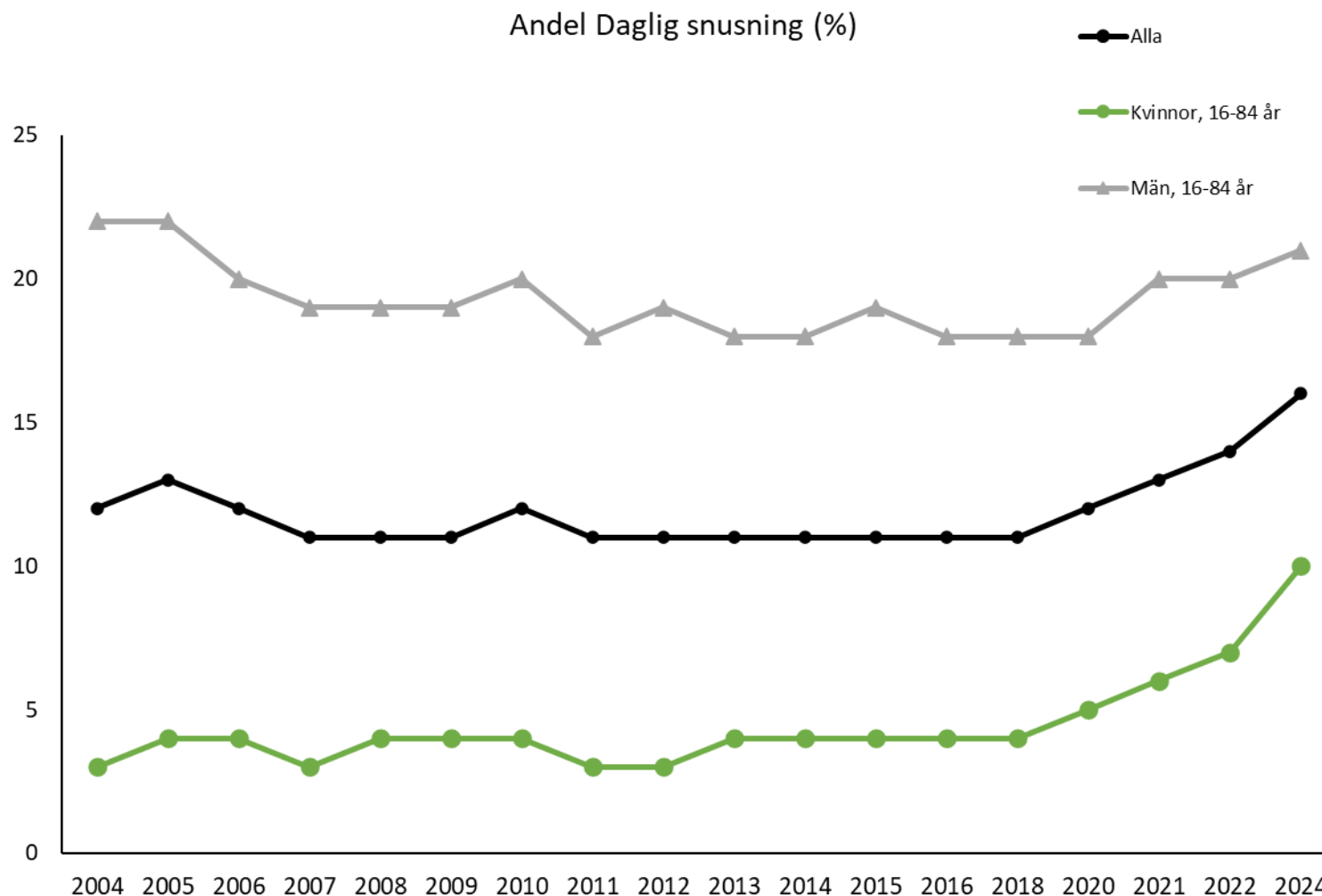
C.A.N

Vad innehåller ångan i e-cigaretter?

Hälsoeffekter av e-cigarett

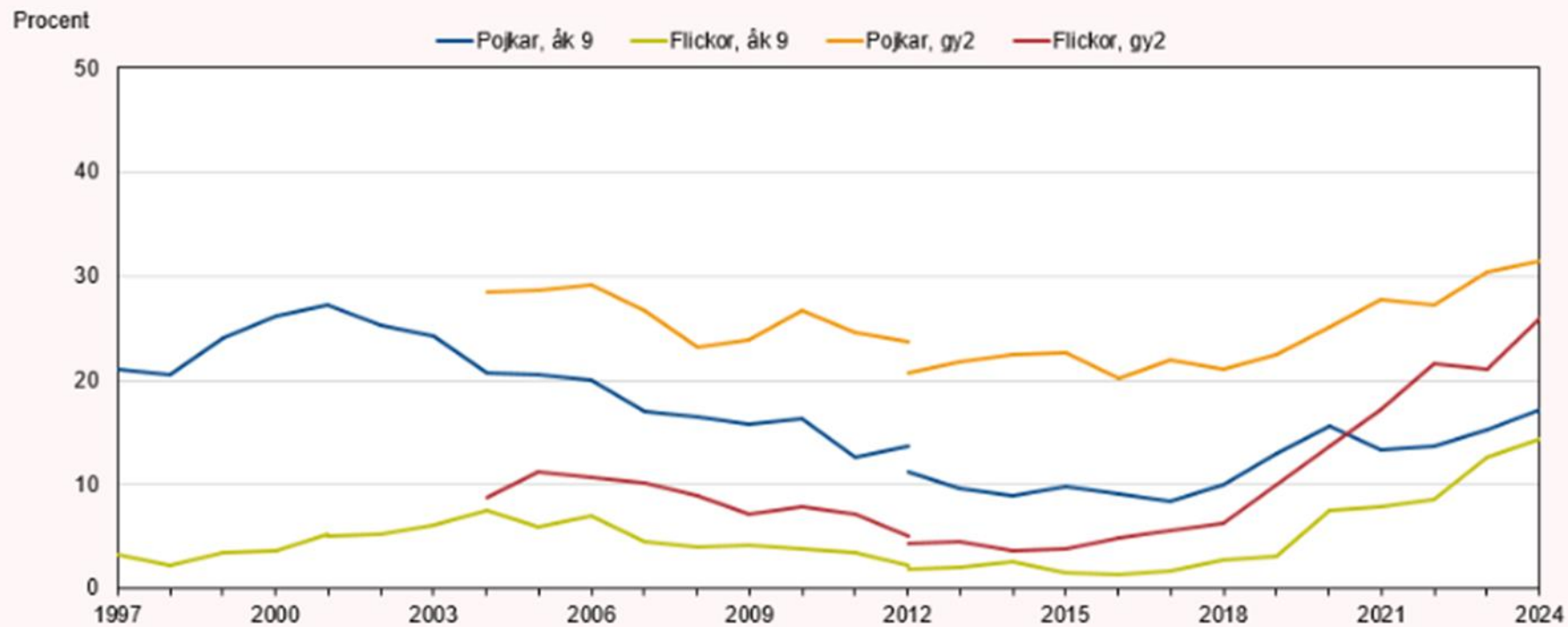
Hälsoeffekter	Källa
Astma och kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)	Meta-analys: Willis et al. European Respiratory Journal 2021; Chand BR Journal of Asthma 2021
Luftvägssymptom	Hedman et al. JAMA Network Open 2018
EVALI – E-cigarette or vaping product use-associated lung injury	Zulfiqar et al. StatPearls Publishing 2025
Evidens för samband med explosioner och brännskador, förgiftning och nikotinberoende	Evidensrapport: Asfar et al. Tobacco Control 2022
Nikotinberoende, förgiftningar, akuta kardiovaskulära effekter, irriterar luftvägarna och förvärrar astmabesvär. Barn är särskilt känsliga.	Rapport: Folkhälsomyndigheten 2023
Mental ohälsa bland ungdomar	Gardner LA ANZJP 2024

Andelen snusare har ökat de senaste åren



Källa: Hälsa på lika villkor, Folkhälsomyndigheten

Andelen elever som snusar (dagligen/nästan dagligen eller sporadiskt), efter kön och årskurs. 1997–2024.



Hälsoeffekter av snus

Hälsoeffekter	Källa
Dödlig hjärtinfarkt	Arefalk <i>Circulation</i> 2014; Hergens <i>J Intern Med</i> 2007; Boffetta <i>BMJ</i> 2009
Metabolt syndrom, Diabetes typ 2	Norberg <i>Scand J Public Health</i> 2006; Carlsson <i>J Intern Med</i> 2017
Munhälsa	Cnattingius <i>Hälsorisker med snus: Statens folkhälsoinstitut</i> 2005
Snusning under graviditeten: för tidig födsel, lägre födelsevikt, missfall, intrauterin fosterdöd, plötslig spädbarnsdöd	Dahlin <i>BJOG</i> 2016; Gunnerbeck <i>PLoS One</i> 2014; Gunnerbeck <i>Pediatr Res</i> 2023
Ökad dödlighet (kardiovaskulär)	Byhamre <i>Int J Epidemiol</i> 2021
Sömnpblem, mental ohälsa bland ungdomar	Gudnadóttir <i>BMJ Open</i> 2017; Tjora T <i>Nicotine Tob Res</i> 2023

Det vita snuset - Nikotinsnus



Vitt snus, nikotinpåsar, "tobaksfritt" snus



- Nikotinsalt:** Nikotin som utvinns från tobak och sedan renas.

Syntetiskt nikotin finns på marknaden. Bedöms ha jämförbar hälsopåverkan (2,3-40 mg/nikotin/portion)

- Växtfibrer:** Används som basmaterial istället för tobak

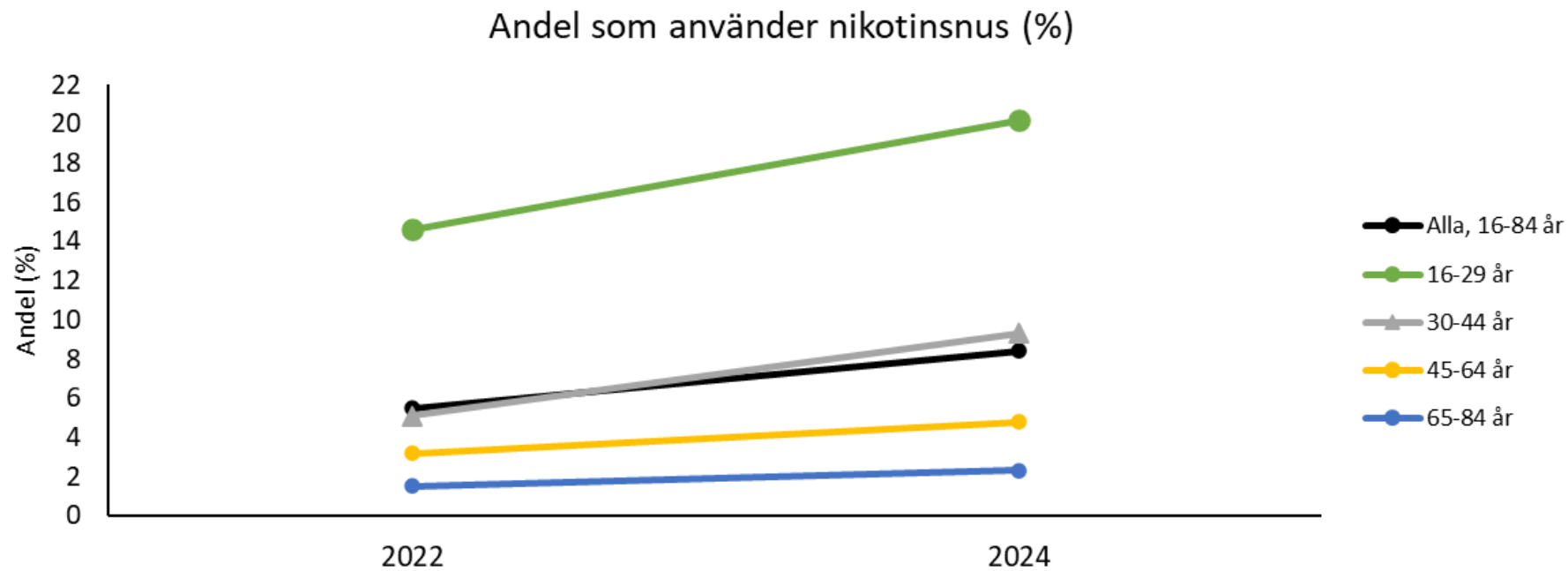
- Smaksättare:** För att ge olika smakprofiler Finns omkring 17000 smaker

- Sötningsmedel:** För att balansera smaken Nikotin är beskt och bittert

- PH-justerare:** För att reglera surhetsgraden och förbättra nikotinupptaget Surare miljö förbättrar nikotinupptag

- Fuktighetsbevarande medel:** propylenglykol och glycerol för att hålla snuset fuktigt

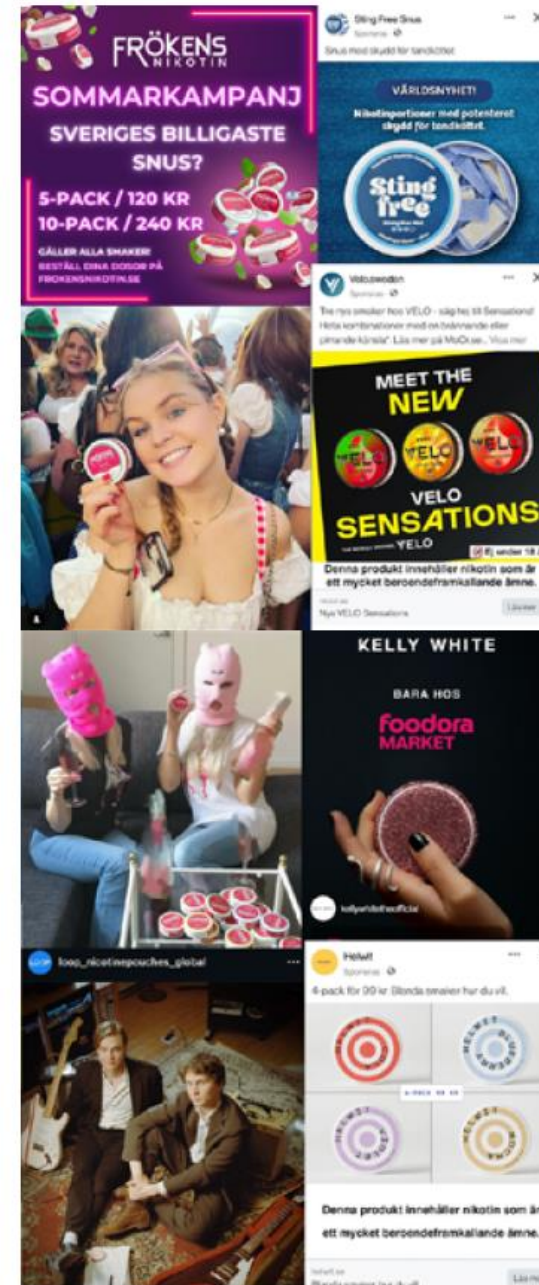
Ökning bland unga vuxna



Källa: Hälsa på lika villkor, Folkhälsomyndigheten

Ungdomar lockas via sociala media

Källa: A non-smoking generation. Den svenska modellen – Tobaksindustrins intressen före ungas hälsa. 2024



Vitt snus

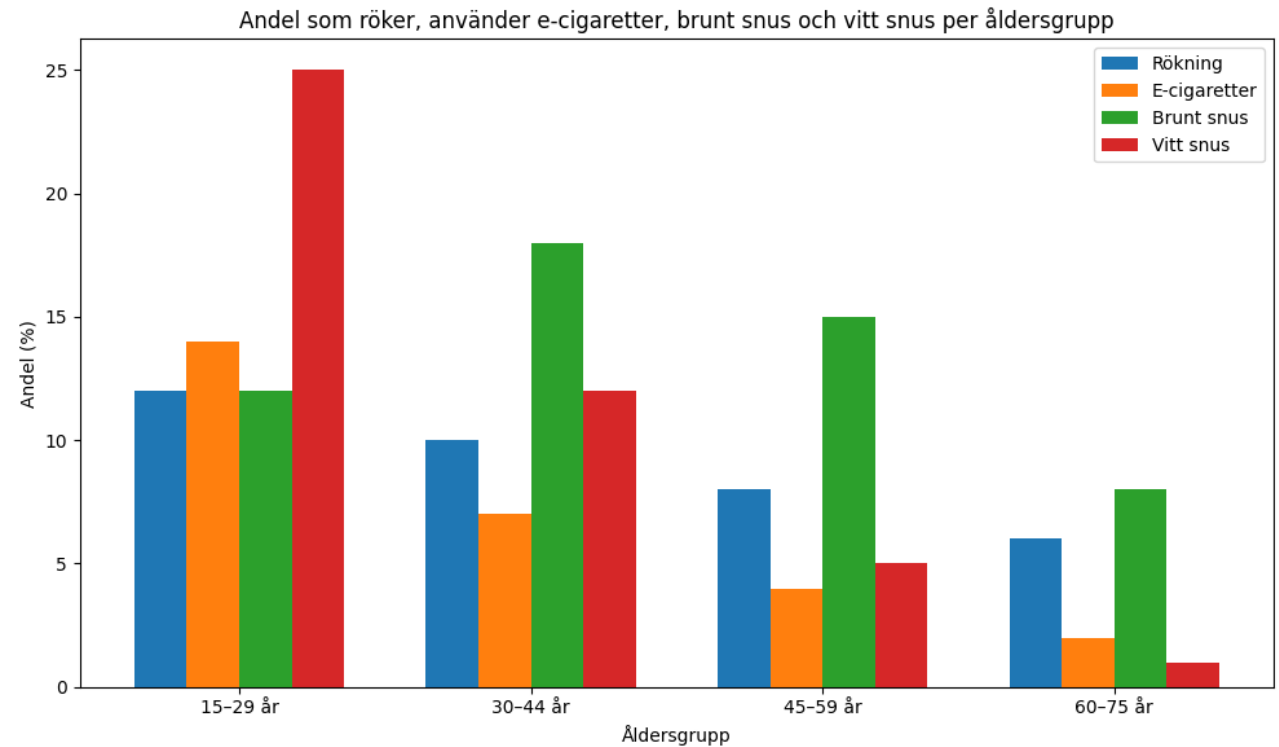
- Bruk av vitt snus har alla risker som nikotin, de innehåller ofta en hög dos nikotin
- Pågående studier indikerar tidiga skador i munslemhinna ökad förekomst av karies och blottade tandhalsar.

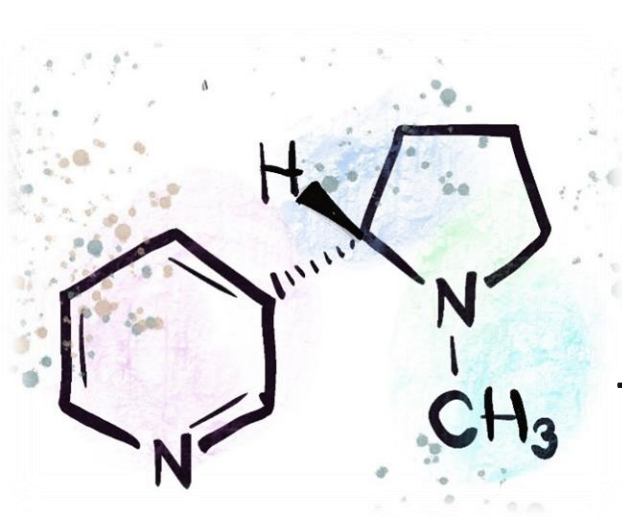


•[Tandvård mot Tobak – Pressmeddelande från Sahlgrenska](#)

•[Göteborgs universitet – Långvariga inflammationer väcker frågor om vitt snus](#)

- **Vitt snus** är vanligast bland de yngsta (15–29 år), medan **brunt snus** är vanligast i åldersgruppen 30–44 år.
- **Rökning** och **e-cigarett** är vanligast bland unga
- I de äldre grupperna dominerar brunt snus över vitt snus.





NIKOTIN är ett nervgift (neurotoxin)

- Bildas i tobaksplantan som ett försvar mot skadeinsekter

Varför använder barn nikotinprodukter?

- Gruppträck?
- Nyfikenhet?
- Tror att det är ofarligt?
- Något annat?



Så här långt vet vi att nikotin

**Ökar
risken
för:**

- att bli beroende (nikotin heroin kokain)
- psykisk ohälsa och inlärningssvårigheter
- ökat alkoholintag och andra droger
- sömnstörningar

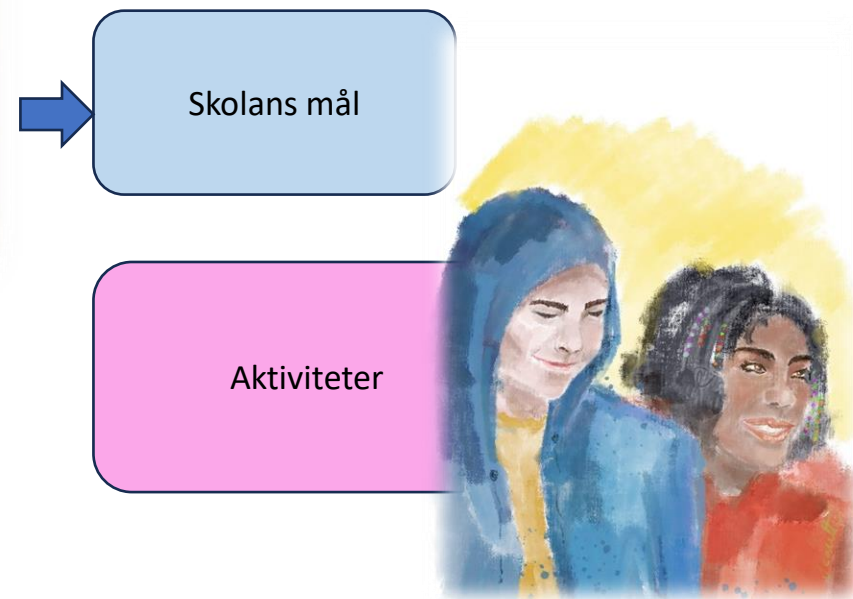
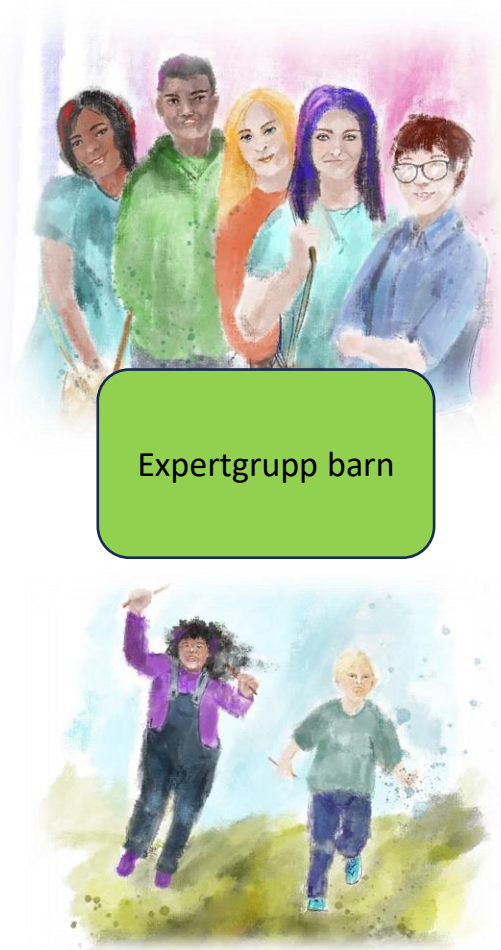
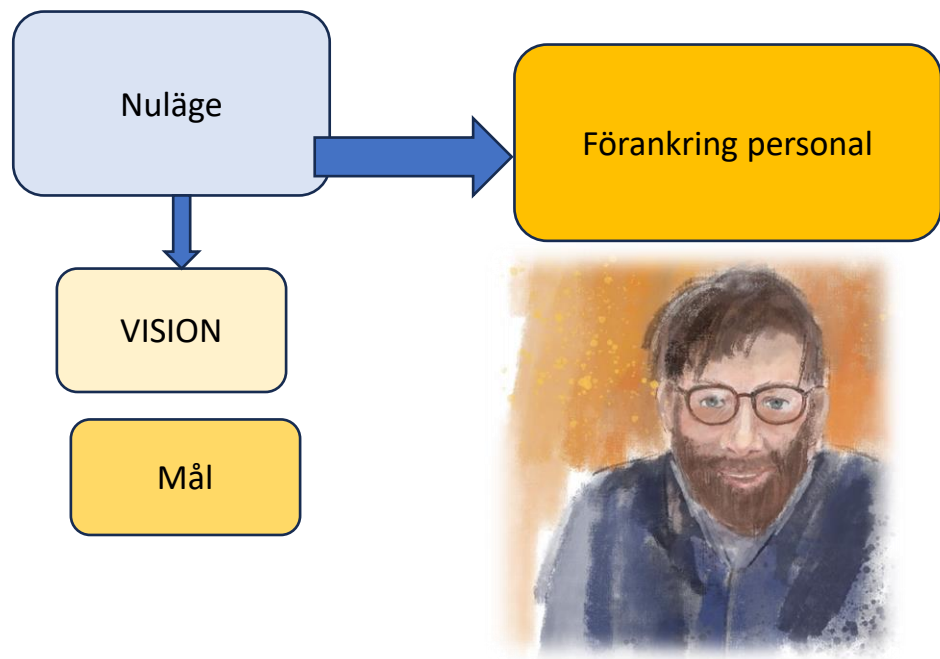
Snusning och rökning 15 och 19-åringar 2024

Andel rökare 2024 per kommun				
Kommun	Flickor-15	Pojkar-15	Flickor-19	Pojkar-19
Bjurholms	7%	7%	11%	11%
Dorotea	0%	0%	0%	0%
Lycksele	0%	0%	4%	5%
Malå	0%	0%	25%	20%
Nordmalings	3%	2%	20%	21%
Norsjö	0%	0%	10%	6%
Robertsfors	3%	3%	0%	0%
Skellefteå	1%	1%	5%	5%
Sorsele	0%	0%	17%	11%
Storumans	4%	3%	20%	22%
Umeå	4%	4%	4%	4%
Vilhelmina	0%	0%	3%	5%
Vindelns	2%	3%	13%	13%
Vännäs	3%	4%	6%	5%
Åsele	0%	0%	9%	17%
Västerbotten	2%	2%	5%	5%

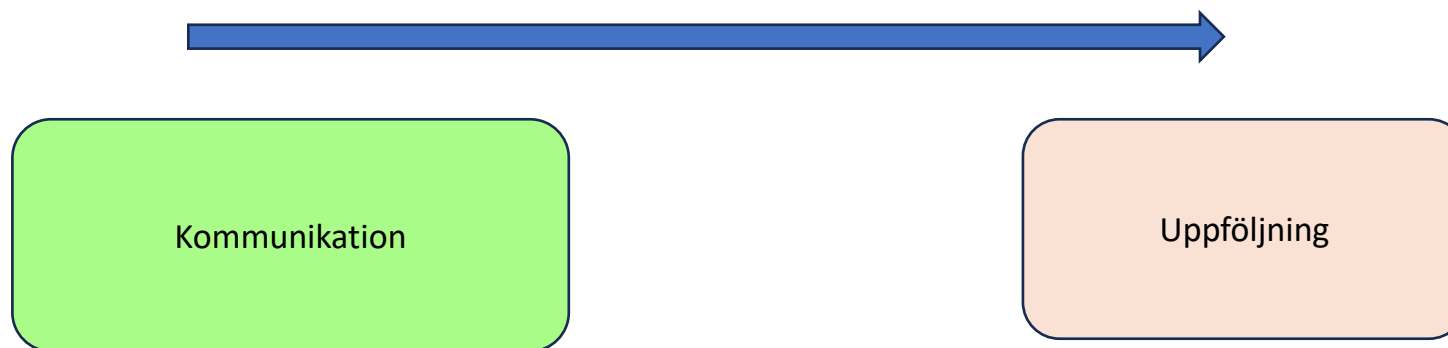
Andel snusare 2024 per kommun				
Kommun	Flickor-15	Pojkar-15	Flickor-19	Pojkar-19
Bjurholms	20%	21%	33%	33%
Dorotea	27%	15%	40%	33%
Lycksele	13%	12%	50%	52%
Malå	0%	0%	38%	30%
Nordmalings	15%	10%	44%	46%
Norsjö	6%	4%	30%	19%
Robertsfors	5%	5%	45%	32%
Skellefteå	3%	3%	33%	29%
Sorsele	0%	0%	50%	33%
Storumans	13%	9%	70%	78%
Umeå	10%	9%	32%	32%
Vilhelmina	7%	5%	41%	79%
Vindelns	9%	13%	31%	31%
Vännäs	5%	5%	46%	41%
Åsele	10%	20%	27%	50%
Västerbotten	8%	7%	35%	34%

Data från FTV Region Västerbotten 2024

92% av 15-åringar och 75% av 19-åringar i länet har via FTV fått frågor om snus och rökning. högsta värdet är rödmarkerat ○



Att lyckas med ANDTS prevention
Tobaksfri skoltid + WHO material



Samtal Om Tobak I Skolan

Manual till SOTIS

ANDTS på schemat

Tips på material

- PmT material – Psykologermottobak

SNUS OCH NIKOTINFRI GRAVIDITET



Vid en graviditet är det många som slutar snusa eller börjar fundera på att sluta. Samtidigt finns det ofta frågetecken och myter runt snuset. I detta faktablad reder vi ut de vanligaste, samt ger en del råd och stöd för att sluta.

ATT SLUTA SOM UNG



Du har säkert egna idéer om hur du kan göra för att nå ditt mål. Här får du några tips på hur andra har gjort för att lyckas. Tro på din förmåga att klara det även om det känns lite jobbigt ibland.

Tänk på att det är du som bestämmer – inte cigaretterna eller snuset. Andra har klarat det. Det gör du också när du väl bestämt dig. **Lycka till!**

- **Sluta gärna tillsammans med en kompis** och stötta varandra.
- **Röker eller snusar någon i din omgivning** be dem att inte göra det framför dig
- **Tänk positivt** – jag klarar det!

Råd och stöd

www.1177.se – All rökning och snusning. Hjälp att sluta röka/snusa.

www.psykologermottobak.org – Infomaterial på både svenska och andra språk

www.slutarokalinjen.se – Samtalsstöd via telefon och chatt, svenska och andra språk. Informationsmaterial

Tack!

Frågor?

linnea.hedman@norrbottn.se

jeanette.carlsson@regionvasterbotten.se



Kunskap om tobaks- och nikotinprodukters skadeverkningar



Folkhälsomyndigheten, 2023. Artikelnummer: 2313

[Kunskap om tobaks- och nikotinprodukters skadeverkningar – Återredovisning av regeringsuppdrag — Folkhälsomyndigheten \(folkalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat/kunskap-om-tobaks-och-nikotinprodukters-skadeverkningar-aterredovisning-av-regeringsuppdrag)