

## 5 saker som vuxna behöver veta om e-cigarett

*För att hemmet, skolan och samhället ska stödja  
barn och unga till att förbli tobaksfria*





Användningen av e-cigarett bland unga har ökat kraftigt de senaste åren, och nått en alarmerande hög nivå. Enligt CAN:s (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning) nationella skolundersökning 2021 har 35 procent av eleverna i årskurs två på gymnasiet testat e-cigarett, jämfört med 24 procent 2014 när e-cigarett inkluderades i undersökningen för första gången. 2021 uppgav 24 procent av eleverna i högstadiets årskurs nio att de har testat e-cigarett.

I A Non Smoking Generations Novusundersökning från 2023, som sammanfattats i rapporten *När ska barns hälsa prioriteras?*, inkluderades en fråga om debutåldern för olika tobaksprodukter. För samtliga tobaks- och nikotinprodukter är den vanligaste debutåldern 14-16 år. Undersökningen visar att mer än nio av tio tobaksbrukare börjar i tonåren eller tidigare.

E-cigarett blir alltmer populära globalt och i Sverige, men ännu finns stora kunskapsluckor och många frågetecken kring produkten. Dessutom sprids motsägelsefull information om e-cigarett i media, olika digitala kanaler, och inte minst via företagets marknadsföring.

- Är e-cigarett skadliga för hälsan?
- Finns det några risker med nikotinfria e-cigarett?
- Kan e-cigarett hjälpa rökare att sluta?
- Hur borde e-cigarett regleras?
- Vad kan jag som vuxen i barns närhet göra för att hindra barn och unga från att använda cigaretter?

Detta material innehåller fem fakta som reder ut förvirringen kring e-cigarett - i syfte att skapa miljöer som genom barns och ungas uppväxt stödjer dem till att själva välja tobaksfria liv.

## Innehåll

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. E-cigarett är ett paraply-begrepp</b>                     | <b>3</b>  |
| <b>2. E-cigarett orsakar allvarliga hälsorisker</b>             | <b>4</b>  |
| 2.1. Nikotinetts påverkan på den unga hjärnan                   | 4         |
| 2.2. Risker med e-vätskorna                                     | 5         |
| 2.3. Risker med e-cigarettens apparatur                         | 5         |
| <b>3. E-cigarett är ingen effektiv metod för rökavvänjning</b>  | <b>6</b>  |
| 3.1 Inkörsport till tobak och andra droger                      | 6         |
| 3.2 Blandbruk                                                   | 6         |
| 3.3 Avvänjningsstöd                                             | 7         |
| <b>4. E-cigarett måste regleras likt övriga tobaksprodukter</b> | <b>8</b>  |
| 4.1. Lagstiftning                                               | 8         |
| 4.2. Skolans roll                                               | 9         |
| 4.3. Föräldrars ansvar                                          | 10        |
| <b>5. E-cigarett medför omfattande hållbarhetsproblem</b>       |           |
| 5.1. Ungas engagemang för global hållbar utveckling             | 11        |
| 5.2. Medias roll                                                | 11        |
| <b>Källor</b>                                                   | <b>12</b> |

## 1. E-cigarett är ett paraply-begrepp

Elektroniska cigaretter, e-cigg, vaporisator, vapes, vejps... E-cigarett är en heterogen grupp av produkter med många olika benämningar. De kan också variera mycket till utseende då vissa designas för att likna vanliga cigaretter medan andra ser ut som USB-minnen, pennor, smink eller leksaker.

**Som vuxen i barns närhet är det viktigt att vara medveten om produktens varierande utseende så att man kan vara extra vaksam på liknande föremål.**

Oavsett form eller färg består e-cigarett generellt av några gemensamma komponenter – ett munstycke, en behållare för rökvätskan (ofta kallad e-vätska eller e-juice), en förångare (atomizer) och ett batteri. Till skillnad från vanliga cigaretter sker ingen förbränning av tobak i e-cigarett. E-vätskan, som består av olika mängd

nikotin, smaktillsatser och andra kemikalier, förångas istället via ett värmelement som drivs av ett batteri. Ångan som sedan andas in via ett munstycke kan ha tusentals olika smaksättningar, såsom godissmaker, frukt eller mint. Detta är en av anledningarna till att produkten är så populär och tilltalande för barn och unga. 2017 infördes 18-årsgräns för köp av e-cigarett i Sverige.

Eftersom mängden nikotin och de kemiska tillsatserna i e-vätskan kan variera i stor utsträckning finns det ingen "typisk" e-cigarett. Ofta är det användaren själv som fyller på behållaren med e-vätska efter eget tycke, men eftersom marknaden för e-cigarett fortfarande är relativt oreglerad är risken stor att innehållet inte stämmer överens med informationen från försäljaren. Detta är en av orsakerna till att fall av nikotinförgiftning har förekommit.



## 2. E-cigarettor orsakar allvarliga hälsorisker



### 2.1 Nikotinets påverkan på den unga hjärnan

Louise Adermark, docent i neurobiologi vid Göteborgs universitet, beskriver i en forskningssammanställning om e-cigarettor hur de fungerar och hur nikotin påverkar kroppen och särskilt hjärnan. När man använder e-cigarettor eller någon annan tobaksprodukt tas nikotin upp via blodet och stimulerar binjurarna, vilket orsakar frisättning av adrenalin som leder till ökat blodtryck, andning och hjärtfrekvens. Nikotin påverkar även hjärnan inom några sekunder och aktiverar hjärnans nervceller samt belöningssystem. Då frisätts dopamin som ger en positiv och belönande känsla, vilket tros vara en av orsakerna som bidrar till den beroendeframkallande effekten.

När hjärnan upprepade gånger utsätts för nikotin ökar vissa typer av nikotinreceptorer, vilket då också kan öka den stimulerande effekten. Samtidigt utvecklas snabbt en tolerans mot obehagliga effekter, såsom illamående och yrsel, som man inledningsvis kan få av nikotin.

Nikotin kan påverka frisättningen av i stort sett alla signalsubstanser i hjärnan, vilket leder till att nikotin förändrar nervcellernas kommunikation och kan orsaka bestående förändringar. Studier

gjorda av forskare i Kalifornien, USA, visar att en kortvarig exponering för en låg dos av nikotin räcker för att orsaka kvarstående skador och störa utvecklingen av hjärnans områden som reglerar kognition och känslor. På längre sikt kan nikotin skapa DNA-förändringar, påverka beteende och ens mottaglighet för andra droger.

**Ungdomar är särskilt sårbara för nikotinets effekter eftersom tonåren är en viktig tid för hjärnans utveckling.**

Under ungdomsåren är hjärnan även extra mottaglig för belöningar. Personer som använder nikotin i ett tidigt skede i livet riskerar i större utsträckning att bli starkt beroende, och risken att man fortsätter i framtiden ökar jämfört med personer som börjar använda nikotin senare.

Nikotin har också förknippats med effekter på hjärnan i form av ökad risk för depression och ångest samt sämre impulskontroll, inlärningsförmåga och uppmärksamhet.

## 2.2 Risker med e-vätskorna

Utöver nikotinets skadeverkningar på hjärnan kan olika smaktillsatser i e-vätskor ge upphov till ytterligare hälsorisker. Oavsett om e-vätskorna innehåller nikotin eller inte skapas nya föreningar och giftiga ämnen, såsom formaldehyd, acetaldehyd och akrolein, när vätskan förångas. Rapporter vittnar om att vissa e-vätskor med smaksättningar, däribland söta, kan vara mer skadliga än e-vätskor med enbart nikotin. E-vätskorna och aerosolen som bildas kan orsaka cellskador i munhåla och lungor, och öka risken för luftvägsinflammationer.

En studie, som publicerats i Journal of the American College of Cardiology, visar att smaktillsatser även kan skada celler i hjärt- och kärlsystemet, vilket i sin tur kan leda till hjärt-kärlsjukdom. I studien undersöktes sex smaksatta e-vätskor med olika nikotinhalt och resultatet visade att vissa celler påverkades negativt av kontakt med vätskorna. Den smak som gjorde mest skada var kanel.

Även *Lungrapporten*, av Hjärt-Lungfonden, sammanfattar forskning som visar på liknande risker för lung-, hjärt- och kärlhälsan. Magnus Lundbäck, läkare vid hjärtkliniken på Danderyds sjukhus och docent i kardiologi på Karolinska institutet, upptäckte att e-cigarett har liknande effekter på lungor och kärl som vanliga cigaretter. En effekt av nikotinet är exempelvis ökad kärlstyvhet som är förknippat med ökad risk för hjärtinfarkt och stroke.

Många ungdomar använder e-cigarett oaksamt och har dålig koll på dess innehåll. Dessutom saknas ofta en innehållsförteckning för e-vätskorna och även när det finns en innehållsförteckning är det vanligt att innehållet inte överensstämmer med det som rapporteras.



**Fall av nikotinförgiftning och lungsjukdomar är exempel på konsekvenser som förekommit på grund av bristfällig eller felaktig kunskap om e-vätskornas innehåll och dess risker.**

Ett tydligt exempel på detta är den epidemi av allvarlig e-cigarettrelaterad lungsjukdom (EVALI) som drabbade cirka 2700 personer, varav 60 dog, i USA under sista halvåret 2019. Under vintern 2019 rapporterades två misstänkta EVALI-fall även i Sverige.

## 2.3 Risker med e-cigaretternas apparatur

Förutom att e-cigarett innehåller olika hälsofarliga ämnen kan dess utformning och beståndsdelar också utgöra en risk. Produkten är inte alltid brandsäker och kan exempelvis explodera vid felaktig användning eller om batteriet är gammalt.

Som vuxen i barns närhet är det viktigt att vara medveten om de generella riskerna med e-cigarett men också att hälsoriskerna kan variera, beroende på dess beståndsdelar och e-vätskornas innehåll. Speciellt med anledning av att många ungdomar använder e-cigarett utan försiktighet och ofta på grund av en uppfattning om att de är ofarliga.

### 3. E-cigarett är ingen effektiv metod för rökavvänjning

#### 3.1 Inkörsport till tobak och andra droger

E-cigarett marknadsförs ofta som ett bättre alternativ till vanliga cigaretter eller som en metod för rökavvänjning. Även om e-cigarett inte innehåller lika många hälsoskadliga som vanliga cigaretter innebär inte det att de är riskfria och dess långsiktiga hälsoeffekter är ännu okända. I Världshälsoorganisationens (WHO) senaste rapport om den globala tobaksepidemin varnar man för riskerna med e-cigarett och fastställer att det saknas övertygande bevis för att e-cigarett är en effektiv rökavvänjningsmetod.

WHO anser att det är oroväckande att dessa nya produkter lockar personer som inte tidigare har använt tobak, såsom barn och unga vuxna.

**Det finns studier som pekar på att minderåriga som använder e-cigarett åtminstone fördubblar risken att börja röka vanliga cigaretter senare i livet.**

Louise Adermark skriver liknande i sin sammanställning att det är ovanligt att ungdomar använder e-cigarett för att sluta röka. Istället visar

forskning att de som använder e-cigarett i större utsträckning också börjar röka vanliga cigaretter och använda andra droger, jämfört med de som inte använder e-cigarett. De främsta orsakerna till att ungdomar testar e-cigarett verkar vara smaksättningarna och viljan att experimentera. Flera svenska forskare, däribland Linnéa Hedman som också forskat om e-cigarett, hoppas att Sverige och EU beslutar om att förbjuda smaktillsatser i e-cigarett som kan locka barn och unga att vilja testa. Hennes studier (OLIN-studierna baserade på data från Norrbotten och Västra Götaland) visar också att e-cigarett lockar personer som inte har rökt tidigare och riskerar att bli en inkörsport till tobaksbruk bland unga.

#### 3.2 Blandbruk

I kontrast till tobaksindustrins marknadsföring finns vetenskapliga bevis för att e-cigarett istället skulle kunna vara ett hinder för rökavvänjning. De svenska OLIN-studierna som visar att e-cigarett lockar ungdomar visar även att e-cigarett i stor utsträckning används av personer som redan röker vanliga cigaretter. Denna forskning tyder på att användning av e-cigarett inte hjälper personer att sluta röka utan kanske snarare förstärker eller bevarar rökvanan. En annan upptäckt från samma forskning är att blandbruket leder till ökad risk för luftvägssymtom jämfört med bruk av enbart en





av produkterna. En rökare som då också börjar använda e-cigarettor med förhoppningen om att minska hälsoskadorna från rökningen kan då istället riskera att försämra sin lungfunktion. Ny forskning från USA visar att blandbruk av båda produkterna även ökar risken för stroke, jämfört med icke-rökare och de som enbart använder en av produkterna.

*Lungrapporten 2019* beskriver resultat från brittiska studier som visar på liknande tendenser där e-cigarettor ofta används av personer som redan röker vanliga cigaretter eller av icke-rökare. Från 2006-2016 var antalet rökare i Storbritannien relativt konstant samtidigt som antalet e-cigarettanvändare ökade markant.

### 3.3 Avvänjningsstöd

Om man behöver hjälp med att sluta röka, snusa eller bli av med sitt nikotinberoende finns evidensbaserad hjälp att få. Vad många inte vet är att man kan få hjälp med rök- och nikotinavvänjning hos sin skolsköterska eller vårdcentral. Man kan även vända sig till Sluta-Röka-Linjen för stöd och råd. För personer över 18 år kan nikotinläkemedel underlätta abstinensbesvär under avvänjningsperioden.

**Här är det viktigt att poängtera skillnaden mellan nikotinprodukter och nikotinläkemedel.**

**Tobaksindustrins nikotinprodukter såsom e-cigarettor och snus innehåller höga halter nikotin i syfte att göra konsumenten beroende, medan nikotinläkemedel som tuggummi och plåster innehåller en låg dos nikotin i syfte att hjälpa konsumenten att sluta.**

WHO förespråkar inte e-cigarettor framför de beprövade nikotinavvänjningsprodukter och hjälpmedel som finns och har bevisad effekt. Att byta en tobaksprodukt mot en annan är varken den mest effektiva eller hållbara metoden av flera anledningar. Som nämnt ovan är risken stor att man istället för att sluta med exempelvis cigaretter och övergå till e-cigarettor börjar använda båda produkterna. Om man försöker sluta med hjälp av en liknande, och också beroendeframkallande, produkt kan det bli svårt att sluta helt eftersom själva beteendet med en rök- eller snusvana bevaras.

## 4. E-cigarett måste regleras likt övriga tobaksprodukter

### 4.1 Lagstiftning

E-cigarett medför många utmaningar i arbetet med folkhälsa och tobakskontroll. E-cigarett marknadsförs som en effektiv metod för att sluta röka och som ett bättre alternativ till vanliga cigaretter. Företagen försöker framställa sig som en viktig aktör i arbetet för att främja folkhälsan. Den vilseledande informationen som tobaksindustrin sprider om e-cigarett försätter beslutsfattare i en svår situation. E-cigarett och liknande nya produkter riskerar att undergräva åtgärder och befintliga regelverk för tobakskontroll, genom att exempelvis undantas från regler för tobaksreklam eller rökfria miljöer. Osäkerheten kring olika typer av produkter ökar risken för att tobaksindustrin ska kunna hitta strategier för att kringgå lagstiftningen med hjälp av produktutveckling och marknadsföringsknep.

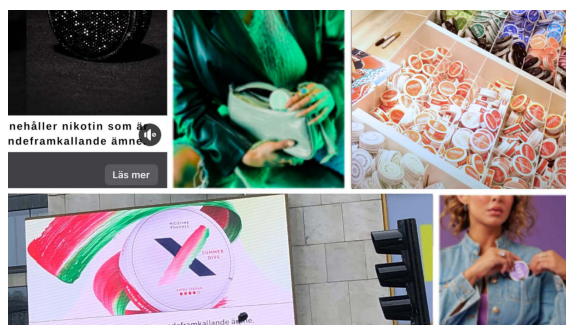
**Samtidigt som e-cigarett framställs som en rökavvänjningsprodukt marknadsförs produkten aggressivt mot unga med hjälp av smaktillsatser, design och reklam via influencers i sociala medier. Beslutsfattare behöver kunskap om att e-cigarett riskerar att bli en inkörsport till nikotinberoende bland ungdomar.**

I en WHO-rapport från 2019, baserad på en granskning av tillgänglig forskning, betonas behovet av mer forskning om e-cigarettens effekter på folkhälsan, men också att det redan nu finns evidens som visar att produkten är tveklöst skadlig och borde regleras likt andra tobaksprodukter. WHO betonar särskilt att en sådan reglering ska:

- *Hindra att e-cigarett marknadsförs mot eller attraherar icke-rökare, ungdomar eller gravida kvinnor.*
- *Minimera potentiella hälsorisker både för de som använder och de som inte använder e-cigarett.*
- *Förbjuda påståenden kring e-cigarettens hälsoeffekter som inte är vetenskapligt bevisade.*
- *Skydda befintliga ramverk för tobakskontroll från tobaksindustrins kommersiella intressen.*

WHO uppmärksammar att e-cigarett kan bli en inkörsport till nikotinberoende bland unga och riskerar att "åternormalisera" rökning i samhället. Organisationen uppmanar därför länder att införa flera specifika åtgärder i syfte att förebygga spridning av e-cigarett bland barn och ungdomar, samt bland befolkningen i stort:

- *Begränsa företagens möjligheter till marknadsföring, reklam och sponsring. Detta borde regleras av en lämplig myndighet.*
- *Beskatta e-cigarett likt andra tobaksprodukter.*
- *Reglera och definiera e-cigarett tydligt i lagstiftningen så att de kan regleras på ett effektivt sätt, exempelvis genom att klassa dem som tobaksprodukter.*
- *Förbjud smaksättningar som kan locka barn och unga att vilja testa.*
- *Inför regleringar som gör produkterna mindre attraktiva, såsom neutrala paket.*



Mer än hälften av svenska elever i årskurs två på gymnasiet har testat e-cigarett och smaksättningar uppges som en orsak till att vilja testa (CAN, 2023). Sverige underpresterar på samtliga punkter ovan och måste göra mer för att leva upp till både WHO:s tobakskonvention, som ratificerades redan 2005, och FN:s barnkonvention som blev svensk lag 2020. Dessa internationella konventioner fastställer alla barns rätt till god hälsa och uppmanar politiker att skydda barn samt befolkningen i stort från tobakens skadeverkningar genom att förebygga samt fasa ut alla tobaksprodukter.

## 4.2 Skolans roll

Skolans roll är mycket viktig i arbetet med att förebygga tobaksbruk och användningen av e-cigarett bland unga. Skolan är en av de miljöer där barn och unga spenderar en stor del av sin uppväxt, och är därför ofta den plats där ungdomar gör sin tobaksdebut på grund av grupstryck bland kompisar.

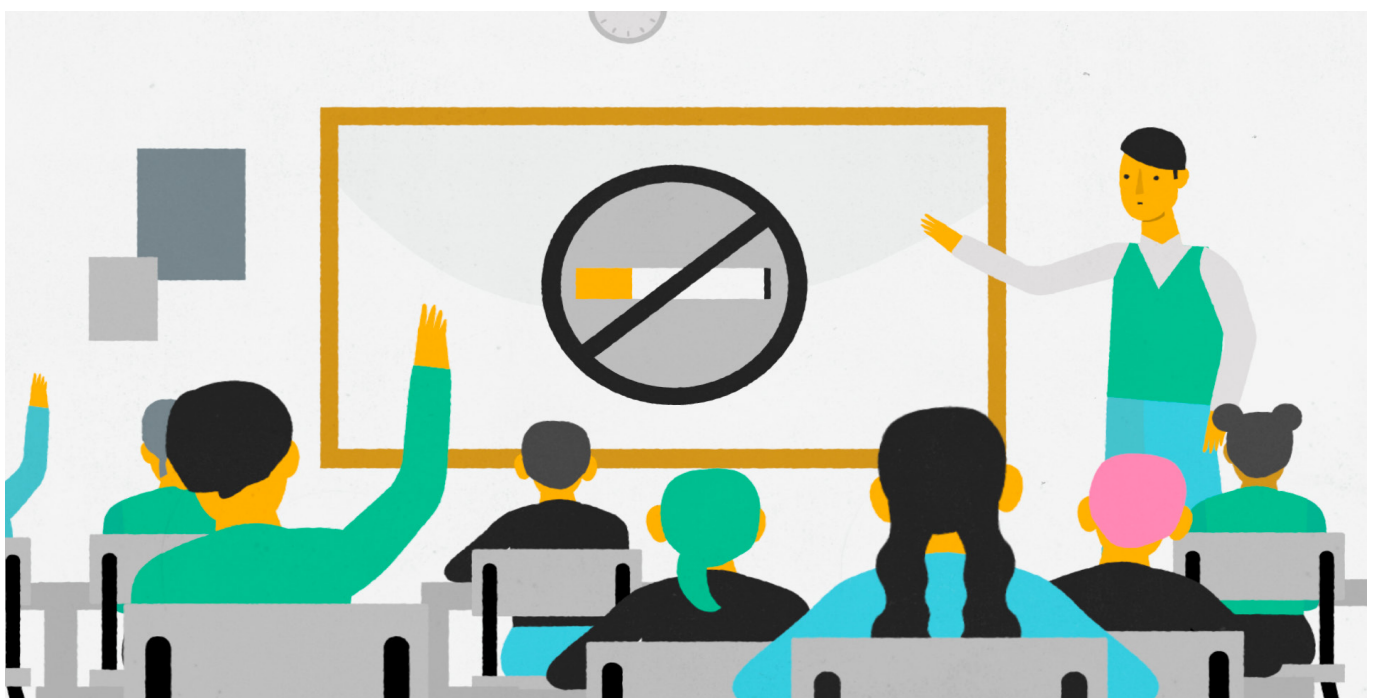
**I A Non Smoking Generations årliga Novusundersökning ligger "kompisars påverkan" och "viljan att passa in" i topp på listan över orsaker till att börja med tobak bland unga. Därefter följer psykisk ohälsa, att förebilder använder tobak och bristande stöd från föräldrar och andra vuxna.**

Trots att det sedan 1994 finns en lag om rökfri skolgård röks det på en stor andel av Sveriges skolor, och ofta precis utanför skolans område. Det första problemet med den lagen är att den reglerar ett geografiskt område, skolgården, istället för den tid som barn och vuxna spenderar i skolan. Det har i praktiken lett till att den gamla rökstugan har flyttat till skolans entré där skolans personal anser det svårt eller direkt omöjligt att förhindra elever från att röka under rasten. Det andra problemet är att lagen enbart reglerar rökning och vaping, och utelämnar

samtliga övriga tobaksprodukter som konventionellt snus och vitt snus.

I 2023 års Novusundersökning svarade hälften av tillfrågade ungdomar att de inte har fått ingående information om tobak i skolan. Att rökning ger svarta lungor känner alla till men den forskning som gjorts under 2000-talet visar på betydligt fler hälsorisker för samtliga tobaksprodukter – något som färre känner till och som skolan måste informera om. Bara elva procent av allmänheten är medvetna om att nikotin ökar risken för psykisk ohälsa och endast sex procent vet att nikotin kan ge inlärningssvårigheter. Den unga målgruppen 14-18-åringar svarar i högre grad än allmänheten att de känner till dessa risker, men även där finns stora kunskapsluckor. 19 procent uppger att de känner till att nikotin ökar risken för psykisk ohälsa och 11 procent vet att det kan ge inlärningssvårigheter.

Detta är särskilt alarmerande då tobaksindustrin ständigt arbetar med produktutveckling och marknadsföring av nya produkter. Produkter som e-cigarett och vitt snus marknadsförs som "tobaksfria" och mindre skadliga alternativ till cigaretter, men kan innehålla 20 gånger mer nikotin. Marknadsföringen av "tobaksfria" nikotinprodukter är vilseledande eftersom allt kommersiellt nikotin framställs av tobak. Eftersom nikotinet i samtliga nikotinprodukter innebär allvarliga hälsorisker, som är särskilt stora för ungdomar, efterlyser A Non Smoking Generation



en lag om tobaksfri skoltid som omfattar samtliga produkter med nikotin (som inte är läkemedelsklassade). Nikotin är tobak och skadar barns utveckling både vad gäller hälsa men också möjligheten att lära och prestera i skolan.

En lag om tobaksfri skoltid skulle även skapa starkare incitament för skollädaingar att ta frågan på allvar och ge skolpersonalen verktyg att säkerställa att lagen följs. Något som få rektorer och skollädaingar känner till är att de själva kan bestämma att tobaksfri skoltid gäller på deras skola.

**Om skolan arbetar aktivt för att skapa en tobaksfri norm på skolan, för både elever och personal, skapas bättre förutsättningar för att minska grupptricket kring tobak och samtidigt stärka barnen att stå emot. Sju av tio tillfrågade ungdomar vill själva ha tobaksfri skoltid enligt 2023 års Novusundersökning.**

Skolans uppdrag att också informera eleverna om tobak blir extra viktigt mot bakgrund av att endast var tredje ungdom har föräldrar som pratar ingående med dem om tobak. I Novusundersökningen 2023 svarade 13 procent av tillfrågade ungdomar att deras föräldrar inte alls har pratat med dem om tobak. Kunskaperna om tobak måste integreras i den övriga undervisningen för att skapa medvetenhet om tobakens alla negativa effekter, både på den egna hälsan och ekonomin men också på global hållbar utveckling gällande skydd av mänskliga rättigheter och miljön. A Non Smoking Generation ser i sin enkätundersökning från projektet Tobaksbarn 2023 att 90 procent av de elever som tagit del av föreläsningen "Barnarbete i ny förpackning" anser att den innehåller argument för att avstå från tobak. Det indikerar att det är kunskap som kan rädda liv och skulle behöva en mer omfattande spridning genom den ordinarie skolundervisning.



Läs mer på [tobaksfriskoltid.nu](https://tobaksfriskoltid.nu). Där finns även en namninsamling där man kan skriva under för att stödja A Non Smoking Generations förslag:

- En lag om tobaksfri skoltid
- Krav på att skolan informerar ingående om tobakens hälsorisker
- Krav på att skolan informerar ingående om tobak ur ett hållbarhetsperspektiv

### 4.3 Föräldrars ansvar

I Novusundersökningen svarade 31 procent av unga att bristande stöd från föräldrar och andra vuxna är en orsak till att börja röka, och 35 procent svarar att föräldrars inställning eller krav kan vara ett skäl att avstå tobak. Detta visar att unga behöver vuxnas stöd och engagemang för att förbli tobaksfria. Det finns en utbredd myt om att föräldrars förbud mot tobak skulle göra det extra spännande att testa eller locka fram en vilja att provocera. Forskning gällande föräldrars förhållningssätt till tobak visar tvärtom att deras förbud har en positiv inverkan. Unga som har föräldrars förbud i ryggen blir stärkta att stå emot grupptrick och är en "ursäkt" att tacka nej när de erbjuds tobak. Detta kan vara direkt avgörande då unga i störst utsträckning ser kompisars påverkan och viljan att passa in som orsaker till att börja med tobak.



Det viktigaste föräldrar kan göra är alltså att prata med sitt barn om tobak och vara tydlig med att tobak inte är okej. Det är såklart också viktigt att försöka vara en positiv förebild och man kan även hålla koll på sitt barns närmiljöer, exempelvis prata med skolan om hur de hanterar tobak i skolan (tipsa och uppmuntra dem att arbeta för en tobaksfri skoltid), prata med föräldrar till barnets kompisar för att motverka grupptrick kring tobaksbruk i kompisgruppen, prata med närliggande butiker och fråga om de kontrollerar åldersgränsen för tobak.

Läs mer i föräldramaterialet på [nonsmoking.se](https://nonsmoking.se).

## 5. E-cigarett medför omfattande hållbarhetsproblem

### 5.1 Ungas engagemang för global hållbar utveckling

Tobak motverkar samtliga av FN:s 17 globala mål för hållbar utveckling och är ett hot mot mänskliga rättigheter och miljön i alla led av produktionskedjan. I produktionen luras miljontals bönder in i slavliknande arbetsförhållanden och utnyttjande av barnarbete är vanligt förekommande. Familjerna berövas hälsa, ekonomi, utbildning och framtidsutsikter bortom tobaksfälten. Samtidigt orsakar tobaksodlingen massiv skogsavverkning och förgiftade marker och vattendrag på grund av användandet av stora mängder bekämpningsmedel. Även nikotinet i tobaksplantan är giftigt för både arbetarna och miljön. Vägen till konsumenterna består bland annat av stora mängder avfall från fabriker och luftförorenande transporter. Alla dessa hållbarhetsproblem leder fram till en produkt som sedan dödar mer än åtta miljoner människor varje år och som orsakar enorma volymer skräp i naturen.

**Kunskap om hur tobaksindustrin hindrar hållbar utveckling engagerar barn och ungdomar. Det visar resultat från både A Non Smoking Generations enkätundersökning om föreläsningen "Barnarbete i ny förpackning" och 2023 års Novusundersökning där mer än hälften av tillfrågade ungdomar uppgav att de är positiva till att införa en hållbarhetsskatt på tobak.**

Samtidigt visar Novusundersökningen att allmänhetens kunskapsnivå vad gäller tobakens konsekvenser för global hållbar utveckling är alarmerande låg. Endast 11 procent av allmänheten vet att tobaksindustrin orsakar massiv skogsavverkning. Motsvarande siffra bland 14-18-åringarna är 16 procent. Dessutom uppgav endast sex procent bland allmänheten och tolv procent bland unga att de känner till att nikotinet i vitt snus och e-cigarett framställs av tobak. Om fler får kunskap om nikotinet och tobaksproduktionens effekter skulle sannolikt fler kunna se igenom och stå emot tobaksindustrins

strategier, och välja att förbli tobaksfria. Detta är mer aktuellt än någonsin nu när tobaksindustrin utvecklar nya nikotinprodukter som marknadsförs med vilseledande information. Allt nikotin som finns på marknaden framställs av tobak oavsett slutprodukt. I grund och botten är det samma industri som köper råtabak från samma tobaksodlingar – som därför också medför samma hållbarhetsproblem.

Läs mer om tobak ur ett hållbarhetsperspektiv i rapporten *Den Stora Tobakslögna* som finns på [nonsmoking.se](https://nonsmoking.se).



### 5.2 Medias roll

Rapporten *Hur tobak porträtteras i media 2021*, gjord av Meltwater på uppdrag av A Non Smoking Generation, visar att det publicerades närmare 7000 artiklar om tobak under första halvåret 2019. Endast 0,8 procent av artiklarna där tobak var huvudämnet (nämndes i titel eller ingress) handlade om tobak kopplat till miljö och hållbarhet. Bristen på kritisk granskning av tobaksindustrin bidrar till allmänhetens låga kunskapsnivå både när det gäller hälsoeffekter av tobak, men även hur tobaksindustrin påverkar miljö, klimat och mänskliga rättigheter. Många andra industrier granskas hårt när det kommer till arbetsvillkor och klimatpåverkan men den industri som dessutom orsakar åtta miljoner dödsfall varje år får mindre uppmärksamhet. En seriös granskning av tobaksindustrin i media skulle kunna göra stor skillnad både för:

- Allmänhetens kunskaper om tobak och tobaksindustrin.
- Antalet tobaksdebuter bland barn och unga.
- Situationen för alla de familjer med barn som arbetar under oacceptabla förhållanden på tobaksfält runt om i världen.

## Källor

Adermark, L., Danielsson, K. (2018). *Elektroniska cigaretter: En kunskapssammanställning om användning, attityder, och potentiella hälsoeffekter*. Hämtad från: <http://tobaksfakta.se/wp-content/uploads/2018/05/e-cigaretter-en-kunskapssammanst%C3%A4llning-180424.pdf>

A Non Smoking Generation. (2023). *När ska ungas hälsa prioriteras?: Rapport om ungas attityder till tobak*. Hämtad från <https://nonsmoking.se/wp-content/uploads/2023/10/nar-ska-barns-halsa-prioriteras-.pdf>

A Non Smoking Generation. (2018). *Hur pratar jag med mitt barn om tobak?* Hämtad från: [https://nonsmoking.se/wp-content/uploads/2018/12/nsg\\_foraldramaterial\\_8s\\_broschyr\\_190108.pdf](https://nonsmoking.se/wp-content/uploads/2018/12/nsg_foraldramaterial_8s_broschyr_190108.pdf)

A Non Smoking Generation. (2018). *Den Stora Tobakslöggen: A Non Smoking Generations resa i Malawi*. Hämtad från: <https://nonsmoking.se/wp-content/uploads/2018/11/den-stora-tobaksl%C3%B6ggen-.pdf>

Boseley, S. (2018, 25 juni). *Child labor rampant in tobacco industry*. The Guardian. Hämtad från: <https://www.theguardian.com/world/2018/jun/25/revealed-child-labor-rampant-in-tobacco-industry>

CAN. (2023). *CAN:s nationella skolundersökning 2023*. Hämtad från <https://www.can.se/app/uploads/2023/12/can-rapport-223-cans-nationella-skolundersokning-2023.pdf>

Hjärt-Lungfonden. (2019). *Lungrapporten 2019*. Hämtad från: [https://downloads.ctfassets.net/e8gvzq1fwq00/6M8aY8iq3yQibcDzJ8jjDu/beb23e92519875eec174a798969a81a8/Lungrapporten\\_2019.pdf](https://downloads.ctfassets.net/e8gvzq1fwq00/6M8aY8iq3yQibcDzJ8jjDu/beb23e92519875eec174a798969a81a8/Lungrapporten_2019.pdf)

Lee, W. H., Ong, S.-G., Zhou, Y., Tian, L., Bae, H. R., Baker, N., ... Wu, J. C. (2019). *Modeling Cardiovascular Risks of E-Cigarettes With Human-Induced Pluripotent Stem Cell-Derived Endothelial Cells*. Journal of the American College of Cardiology. Hämtad från: <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.03.476>

Malmberg, N. (2018). *Tobaksindustrins miljöpåverkan – en genomgång av forskningsläget 2018*. Hämtad från: <http://www.visominteroker.se/wp-content/uploads/Rapport-Tobaksindustrins-milj%C3%B6p%C3%A5verkan-en-genomg%C3%A5ng-av-forskningsl%C3%A4get-2018.pdf>

Meltwater. (2022). *Hur tobak porträtteras i media 2021*. Hämtad från: <https://nonsmoking.se/wp-content/uploads/2022/02/hur-tobak-portra%CC%88teras-i-media-2021.pdf>

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Board on Population Health and Public Health Practice; Committee on the Review of the Health Effects of Electronic Nicotine Delivery Systems; Eaton, D. L., Kwan, L. Y., Stratton, K. editors. (2018). *Public Health Consequences of E-Cigarettes*. Hämtad från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507171/>

Parekh, T., Pemmasani, S., Desai, R. (2020). *Risk of Stroke with E-cigarette and Combustible Cigarette Use in Young Adults*. American Journal of Preventive Medicine. Hämtad från: [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(19\)30468-4/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(19)30468-4/fulltext)

Truth Initiative. (2019). *5 Key Things HR Needs to Know about E-cigs in the Workplace*. Hämtad från: <https://www.theexprogram.com/wp-content/uploads/2019/07/5-Things-to-Know-about-E-cigs-The-EX-Program.pdf>

WHO. (2019). *WHO report on the global tobacco epidemic 2019: Offer help to quit tobacco use*. Hämtad från: [https://www.who.int/tobacco/global\\_report/en/](https://www.who.int/tobacco/global_report/en/)  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326043/9789241516204-eng.pdf?ua=1>

Yuan, M., Cross, S. J., Loughlin, S. E., Leslie, F. M. (2015). *Nicotine and the adolescent brain*. The Journal of Physiology. Hämtad från: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4560573/>

### För mer information

Om du vill veta mer om tobak eller stödja A Non Smoking Generations viktiga arbete, besök [nonsmoking.se](https://nonsmoking.se) och följ oss i sociala medier @nonsmokinggeneration

