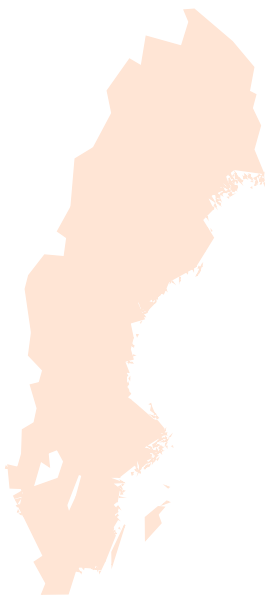


# Tobak

Tobak består av torkade blad från tobaksplantan. I tobaken finns ämnet nikotin, som stimulerar hjärta och blodcirkulation och som är mycket beroendeframkallande. I Sverige består tobaksanvändningen främst av cigaretter och snus. Tobakskonsumtionen orsakar stora hälsoproblem hos befolkningen och är en av de främsta påverkansbara hälsoriskerna i Europa.



## Användning i Sverige

Enligt uppskattningar som gjordes i Stockholms län 2015, står tobaksrökningen för 7 procent av den totala sjukdomsburden<sup>1,2</sup>. De samhällsekonomiska kostnaderna som tobaksanvändningen medför är omfattande<sup>3</sup>.

Andelen som röker varje dag har minskat under en lång tid. Sedan 2003 har andelen dagligrökare halverats och idag är det knappt en tiondel av befolkningen (17-84 år) som röker dagligen<sup>4</sup>. Till skillnad från dagligrökningen, har andelen som röker då och då i stort sett varit oförändrad sedan 1990-talets början<sup>5</sup>. Det är omkring 7 procent som röker då och då. Sammanlagt är det omkring 15 procent av Sveriges befolkning som röker<sup>4</sup>.

I jämförelse med andra EU-länder har Sverige den lägsta andelen dagligrökare, men till skillnad från andra EU-länder är snusförsäljning tillåten i Sverige. Om de dagliga rökarna läggs ihop med de dagliga snusarna ligger den dagliga tobaksanvändningen i Sverige närmare genomsnittet i Europa<sup>5,6</sup>.

Vid jämförelser mellan olika grupper har dagligrökning varit något vanligare bland kvinnor än bland män i Sverige sedan 1990-talet, vilket är ovanligt ur ett internationellt perspektiv<sup>5</sup>. Men i och med att rökningen har minskat mest bland kvinnor har könsskillnaderna jämnats ut<sup>4</sup>.

Det är vanligast att unga vuxna röker (17-29 år), där den sporadiska rökningen är särskilt vanlig. Däremot konsumeras den största mängden cigaretter av rökare i åldrarna 50-64 år, som i huvudsak utgörs av dagliga användare. Dagligrökning är också vanligare bland personer med förgymnasial utbildning än bland personer med längre utbildning<sup>7</sup>.

Andelen som snusar har legat på en förhållandevis stabil nivå sedan 2007, då detta började mätas i Monitormätningarna<sup>4</sup>. Användandet minskade något åren 2007–2011, men har därefter ökat och ligger numera på ungefär samma nivå som i början på mätperioden. Omkring 12 procent av befolkningen (17-84 år) är dagliga snusare och 3 procent sporadiska snusare.

Snusning är klart vanligare bland män (omkring fyra gånger så vanligt) och bland gruppen unga vuxna (17-29 år)<sup>4</sup>. Till skillnad från rökning syns inte samma tydliga skillnader mellan olika socioekonomiska grupper<sup>7</sup>. Det är något vanligare att personer med gymnasial utbildning snusar dagligen jämfört med personer med för- eller eftergymnasial utbildning.

---

## Ruseffekter och skador

Cigaretter och snus innehåller bland annat nikotin som stimulerar hjärta och blodcirkulation<sup>8</sup>. När en person får i sig nikotin kan den därför få en förhöjd uppmärksamhet och koncentrationsförmåga. Många personer rapporterar också att nikotin kan ha en lugnande och ångestdämpande effekt. Koncentrationen av nikotin i lungor, blod och hjärna är som högst fram till ungefär tio minuter efter rökningen. Efter omkring 20 minuter är koncentrationen halverad. Vid snusning tar det längre tid för nikotinet att nå hjärnan, men det finns också kvar i blodet under en längre tid än vid rökning<sup>9</sup>.

Förutom nikotin innehåller cigarettröken många andra ämnen som påverkar kroppen. Sammanlagt innehåller cigarettrök drygt 7000 kemikalier, varav minst 250 är giftiga och 69 av dem kända för att orsaka cancer<sup>10</sup>. Tobaksrökning har identifierats som en riskfaktor för minst 28 sjukdomar, som till exempel lungcancer och andra cancersjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar, sjukdomar och infektioner i andningsorganen såsom kol med mera. Med detta som grund beräknades tobaksrökningen i Sverige år 2010, kosta befolkningen omkring 191 000 friska levnadsår<sup>1</sup>. Tobaksrökning kan också minska möjligheten att bli gravid och vid graviditet orsaka skador på foster<sup>11</sup>.

Utöver de omfattande hälsomässiga skador som drabbar rökarna själva, beräknas 1,2 miljoner personer världen över dö i förtid varje år på grund av så kallad passiv rökning<sup>10</sup>. Baserat på befolkningsundersökningar uppger omkring en tiondel av Sveriges befolkning att de påverkats negativt av rökning hos en person som finns i deras liv<sup>12</sup>. Barn och vuxna som arbetar på tobaksplantager drabbas också av nikotinförgiftning och andra hälsomässiga skador<sup>9</sup>. Tobaken orsakar även skador både på miljö och samhälle i de länder där tobaksprodukter framställs och produceras<sup>13</sup>.

Hälsoeffekterna av snusning är inte lika tydligt fastställda som hälsoeffekterna av rökning. En systematisk litteraturoversikt som norska Folkehelseinstituttet publicerade 2014 visade dock att det finns ett samband mellan högkonsumtion av snus (5 dosor eller mer i veckan) och typ 2 diabetes, samt en ökad risk att dö efter en hjärtinfarkt eller stroke<sup>14</sup>. Ett visst samband fanns även mellan snusning och cancer i bukspottkörteln, matstrupen och munhålan.

---

## Riskbruk och beroende

Eftersom tobaksrök innehåller en stor mängd giftiga ämnen, är all rökning riskabel för hälsan och nikotinet är starkt beroendeframkallande. För att mäta hur omfattande tobaksberoendet är i befolkningen, finns olika definitioner och metoder. I en undersökning från 2017 mättes tobaksberoendet i Sverige enligt kriterierna för Cigarette Dependence Scale (CSD-12), som består av 12 frågor<sup>12</sup>. I Sverige uppfyllde omkring två procent av befolkningen kriterierna för cigarettberoende, vilket motsvarar cirka 150 000 personer. Andelen med snusberoende uppmättes till 5 procent och motsvarar cirka 370 000 personer.

## Politik och lagstiftning

Det övergripande målet för den svenska tobakspolitiken är att minska allt tobaksbruk och förhindra att minderåriga börjar använda tobak<sup>15</sup>. En minskad tobaksanvändning beskrivs, av regeringen, som ett viktigt mål för den svenska folkhälsopolitiken. Under 2016 anpassades tobaksregleringen i Sverige till EU:s tobaksdirektiv, vilket bland annat innebar att hälsovarningarna på tobaksförpackningarna skulle göras större och omfatta en varningsbild, samt att cigaretter och rulltobak med karakteristisk smak förbjöds<sup>16</sup>.

Många generella åtgärder tillämpas för att begränsa användningen av tobak. Den svenska tobakslagen förbjuder till exempel försäljning av tobak till personer under 18 år och det är förbjudet att röka på bland annat skolgårdar och restauranger<sup>17</sup>. I samband med att den nya lagen om tobak och liknande produkter trädde i kraft år 2019, utökades rökförbudet till att även gälla bland annat uteserveringar, entréer och perronger. I den nya lagen inkluderas också e-cigaretter och andra tobakslänkande produkter. Alla tobaksprodukter ska förses med varningstexter och tobakslagen reglerar marknadsföringen av tobak. Sverige har även skrivit under WHO:s tobakskonvention<sup>18</sup>.

Sveriges regering har under 2016 också ställt sig bakom opinionssatsningen Tobacco Endgame som syftar till att mindre än 5 procent av Sveriges befolkning röka dagligen år 2025 och att rökning inte ska utgöra ett dominerande folkhälsoproblem<sup>19</sup>.

## Referenser

1. Agardh E. m.fl. (2014). Hur stor del av Sveriges sjukdomsburda orsakas av alkohol, narkotika och to-baksrökning? – Kartläggning utifrån "DALY-metoden" 1990–2010. Institutionen för folkhälsovetenskap. Stockholm: Karolinska Institutet.
2. Agardh E. m.fl. (2017). Sjukdomsburda och riskfaktorer i Stockholms län 1990 och 2015. Resultat från den globala sjukdomsburdestudien (GBD). Stockholm: Karolinska institutet/ Stockholms läns landsting, Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin; 2017.
3. Andersson E, Toresson Grip E, Norrliid H & Fridhammar A (2017). Samhällskostnaden för rökningrelaterad sjuklighet i Sverige. IHE Rapport 2017:4, IHE: Lund, Sverige.
4. Zetterqvist, M. & Ramstedt, M. (2019). Tobaksvanor i Sverige 2003–2018. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
5. CAN (2019). Drogutvecklingen i Sverige 2019. Tabell 85 & 91. Specialbeställd tabell från SCB:s undersökningar av levnadsvillkånder (ULF). Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
6. Special Eurobarometer 458. Attitudes of europeans towards tobacco and electronic cigarettes report. European Union, 2017. doi:10.2875/245123.
7. Folkhälsomyndigheten (2020). Bruk av cigaretter, snus och e-cigaretter i den vuxna befolkningen. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/alkohol-narkotika-dopning-tobak-och-spel-andts/tobak/utvecklingen-av-bruket/bruk-av-cigaretter-snus-och-e-cigaretter-i-den-vuxna-befolkningen/> 2020-05-11.
8. Kuhn C. m. fl. (2014). Buzzed : the straight facts about the most used and abused drugs from alcohol to ecstasy. New York : W.W. Norton & Company.
9. Benowitz NL, Porchet H, Sheiner L & Jacob P. (1988). Nicotine absorption and cardiovascular effects with smokeless tobacco use: comparison with cigarettes and nicotine gum. Clin Pharmacol Ther. 1988;44(1):23–28.
10. WHO (2019). Tobacco Fact sheet. Hämtad från: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> 2020-05-11.
11. U.S. Department of Health and Human Services (2020). Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2020.
12. Sundin, E., Landberg, J. & Ramstedt, M. (2018). Negativa konsekvenser av alkohol, narkotika och tobak – en studie med focus på beroende och problem från andras konsumtion i Sverige 2017. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
13. Drope J. m.fl. (2018). The Tobacco Atlas. Atlanta: American Cancer Society and Vital Strategies.
14. Folkehelseinstituttet (2014). Helseisikro ved bruk av snus. Folkehelseinstituttet; 2014.
15. Sveriges Riksdag (2016). En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken 2016 – 2020. Regeringens skrivelse 2015/16:86.
16. 2015/16:82. Regeringens proposition. Åtgärder för ökad folkhälsa på tobaksområdet – genomförandet av EU:s tobaksprodukt direktiv.
17. SFS 2018:2088. Lag om tobak och liknande produkter. Stockholm: Socialdepartementet.
18. World Health Organization (2003). Framework Convention on Tobacco Control. World Health Assembly Resolution 56. 1, May 21, 2003.
19. Motion till riksdagen 2017/2018:2626. Rökfritt Sverige 2025.



SENAST REVIDERAD 2020-05-25

**Martina Zetterqvist**

CAN

FAKTAGRANSKAD 2020-05-25

**Tove Sohlberg**

Stockholms universitet