

Kære Forældre

13.juni, 2022

I SSP Helsingør oplever vi at unges brug af nikotinposer (i daglig tale ofte omtalt som "snus") fylder mere og mere. Derfor har SSP valgt at skrive dette brev til jer som forældre, hvor vi fortæller om snus og hvorfor vi mener det er vigtig at i er opmærksomme på dette.

Når vi er ude og snakke med jeres børn, fortæller de, at de ikke ved særlig meget om snus og at det gør deres forældre heller ikke.

SSP Helsingør har derfor kort sammenfattet nogle faktuelle forhold, som helt ny forskning dokumenterer omkring brugen af nikotinposer. Vi opfordrer jer til at tale med jeres børn om brugen af nikotinposer og håber at informationen i dette brev vil klæde jer på, til at hjælpe jeres børn til at forstå hvilke sundhedsskadelige virkninger et forbrug af nikotin poser har både nu samt konsekvenserne af et forbrug for deres fremtidig. Vær opmærksom på at nikotinposer ikke er tilladt i den røgfri skoletid.

Blandt unge er der opstået myter om, hvordan et forbrug af nikotinholdige produkter kan hjælpe dem i deres hverdag samt, at nikotinposerne er langt mindre skadelige end fx cigaretter. Nikotinposerne appellerer til børn og unge, da poserne kan købes i smagsvarianter fra mentol, pebermynte, citrus, cola, lakrids, tropiske fugter, ingefær, røde bær, kaffe & chokolade, etc.

Nikotinposer kan forveksles med tyggegummi eller andet slik i både forpakningernes udseende og posernes lugt. Man vil som forældre derfor ikke nødvendigvis lægge mærke til, at barnet eller den unge har et forbrug.

Mængden af nikotin i en enkelt nikotinpose kan være helt op til 47mg. Da nikotinposen placeres mellem læbe og tandkød, hvor posen vædes af spyttet og nikotin og smag frigives – optages nikotin koncentratet direkte gennem slimhinderne og efterfølgende i blodet.

Nikotin har en skadende effekt på tandkødet, mundslimhinden og tænderne og unge har oplevet permanent indhuling af tandkødet og blottede tandhalse allerede efter kortvarig forbrug.

Da hjernen først er færdigudviklet i midten af 20'erne, er hjernen ved et nikotinforbrug i denne periode særlig udsat for varige skadeeffekter som fx svækket hukommelse, indlærings- og koncentrationsevne. Undersøgelser tyder på, at unge også nemmere bliver afhængige af nikotin end voksne – og dermed øger risikoen for at begynde at ryge almindelige cigaretter og indtage andre rusmidler.

Yderligere er der mistanke om, at nikotinindtag i ungdommen kan medføre en betændelseslignende tilstand i hjernen, der øger risiko for depression, angst, manglende motivation samt forstyrrer hjernens udvikling og modning og selvkontrol, fx evnen til at regulere følelser og impulsivitet.

Stress og nikotin påvirker hinanden negativt og er gensidigt forstærkende. Ved stresspåvirkning øges risikoen for at påbegynde et nikotinbrug, og omvendt øger nikotinbrug hos børn og unge risikoen for senere at udvikle en forhøjet stressfølsomhed. Endvidere er der stærk evidens for nikotins skadelige virkning på hjerte og kar, som på længere sigt øger risikoen for forhøjet blodtryk, hjertesygdom og blodpropper.

I altid velkommen til at kontakte SSP Helsingør, hvis I søger råd og vejledning eller bare vil vide mere om unges forbrug af nikotinholdige produkter.

Fakta boks

nikotinposer: lille hvid pose, nikotin i pulverform, koncentreret nikotin ekstrakt udvundet af tobaksplanten og tilsat en række øvrige ingredienser (nikotinsalte blandet med microcrystalline cellulose, øvrige salte, citric acid) og smagaroma. Tyske studier har målt op til 47mg nikotin i en enkelt nikotinpose.

cigaret: En enkelt cigaret indeholder gennemsnitlig 12 mg. Tobaksrøg, som en ryger inhalerer og udånder, indeholder 4000 kemiske forbindelser.

snus: lille brun-grå farvet pose, identisk med nikotinposer. Indeholder tobak og nikotin. Misfarver tænder. Salg af snus er ulovligt i Danmark.

Lær mere om børn og unges nikotinformbrug

Hjemmesider

Myteromsnus.dk (Region Syddanmark, Region Hovedstaden, Klar Livet – uden røg og rusmidler samt ti kommuner på Vestegnen og Sydamager)

Snusfornuft.dk (Kræftens Bekæmpelse)

Links

- NOTAT: Konsekvenser af nikotinbrug - for børn og unges sundhed. *Vidensråd for Forebyggelse*, 2022: 1-73.

http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/notat_konsekvenser_af_nikotinbrug_final_25.maj_2022_0.pdf

- Characterization of Total and Unprotonated (Free) Nicotine Content of Nicotine Pouch Products *Nicotine & Tobacco Research*, Volume 23, Issue 9, September 2021, Pages 1590–1596, <https://doi.org/10.1093/ntr/ntab030>

<https://academic.oup.com/ntr/article/23/9/1590/6285126>

- Health Risk Assessment of Nicotine Pouches
Updated Bundesinstitut für Risikobewertung Opinion No. 042/2021 of 21 December 2021 DOI 10.17590/20220204-105615

<https://www.bfr.bund.de/cm/349/health-risk-assessment-of-nicotine-pouches.pdf>