



TOBAKSFAKTA

OBEROENDE TANKESMEDJA

# Fakta och myter om e-cigarett

19 februari 2016

Den elektroniska cigarett utvecklades i Kina omkring år 2000 och introducerades i Europa kring 2005. Marknaden växer lavinartat, det finns 100-tals märken och de flesta tobaksbolag utvecklar egna märken. En studie som publicerades i juni 2014 visade att det då fanns över 7000 e-cigarettsmaker. Studien visade också att det varje månad dyker upp i genomsnitt tio nya märken och över 240 nya smaker på internet. Att använda e-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka eller minska konsumtionen samt som ett sätt att kunna röka där rökning är förbjuden.

## Ånga i stället för rök

Att röka e-cigarett kallas på engelska för "vaping". En e-cigarett liknar ofta en vanlig cigarett till utseendet, men många andra utformningar finns och fler kommer hela tiden. E-cigarett innehåller inte tobak, men däremot (oftast) nikotin. Den ånga som användaren andas in bildas genom upphettning av en rökvätska där den huvudsakliga beståndsdelen är propylenglykol. Vätskan innehåller olika smakämnen och kemikalier, däribland vanligen nikotin. Det finns dock även nikotinfria rökvätskor.

Rökvätskan finns i en patron som sitter intill ett batteri. När användaren drar luft genom e-cigarett startar upphettningsprocessen med batteriets hjälp. Användaren andas in och blåser ut ångan på liknande sätt som när man röker en vanlig cigarett.

## Tre viktiga frågor och problem

Världshälsoorganisationen WHO konstaterade 2014 i en rapport om e-cigarett och närbesläktade produkter att den vetenskapliga kunskapen om dem ännu är väldigt låg. Detta är ett problem eftersom användningen ökar så snabbt. Allt fler människor använder e-cigarett utan att vi vet hur det påverkar dem själva, deras närmaste omgivning eller folkhälsan i stort.

WHO delar in diskussionen om e-cigarett i tre huvudfrågor:

Vilka hälsorisker innebär produkterna för användarna och deras omgivning?



Hur inverkar e-cigarett på arbetet för att minska tobaksanvändningen bland barn, ungdomar och vuxna? Finns det en risk att effekten av rökfria miljöer och andra tobaksförbyggande åtgärder försvagas?

Kan e-cigarett på ett effektivt sätt hjälpa människor att sluta använda tobak?

När det gäller den sista frågan pågår nu mycket forskning. Vi kan konstatera att e-cigarettens effektivitet som en långsiktig hjälp att sluta röka ännu inte är vetenskapligt bevisad. Argumenten mot e-cigarett som avvänjningsmetod handlar om att man underhåller nikotinberoendet samtidigt som man behåller stora delar av rökproceduren, vilket skulle kunna göra det svårare att sluta röka. Argumenten för bygger på ungefär samma faktorer – e-cigarett tillåter rökaren att behålla sitt invanda beteende, men utan att få i sig förbränningsprodukterna från en brinnande cigarett.

## Hälsorisker

De flesta e-cigarett har inte testats av oberoende forskare. De få tester som ändå gjorts visar att det är stora variationer i innehållet av skadliga och andra ämnen i ångan från e-cigarett. Detta gäller även nikotinhalten. Att nikotin har en rad negativa hälsoeffekter vet vi.

I sin rapport om kunskapsläget kring e-cigarett framhåller WHO att nikotin är starkt beroendestärkande och varnar därför ungdomar för att använda e-cigarett. WHO varnar även gravida kvinnor och kvinnor som vill bli gravida för att

använda e-cigarett. Att använda nikotin under graviditet medför allvarliga risker för barnet och mamman. Nikotin ökar riskerna för havandeskapsförgiftning, för tidig födsel, dödfödsel, låg födelsevikt, vissa missbildningar och plötslig spädbarnsdöd.

Nikotinanvändning kan även öka risken att avlida om man drabbas av hjärt-kärlsjukdom.

Ett annat problem är att koncentrationerna av nikotin i rökvätskorna till e-cigarett är så höga att man kan drabbas av akut förgiftning om man får i sig vätskan eller får den på huden. Från USA och Storbritannien rapporteras en kraftig ökning av nikotinförgiftningarna sedan e-cigaretterna introducerades. I USA inträffade under 2014 det första kända dödsfallet i landet på grund av e-cigarett då en fyraåring avled efter att ha fått i sig nikotinvätska. I Sverige rapporterades till Giftinformationscentralen under 2014 ett 50-tal fall av nikotinförgiftning genom olyckshändelser där e-cigarett och påfyllnadsflaskor till dessa var inblandade.

Det har också visat sig att e-cigaretternas ”rök” innehåller en mängd skadliga ämnen och partiklar. En del av ämnena är cancerframkallande, konstaterar WHO. Japanska forskare publicerade hösten 2014 en större studie där ånga från e-cigarett av många märken testats. I den studien fann forskarna höga nivåer av vissa cancerframkallande ämnen i ånga från några e-cigarettmärken.

Andra av ämnena i ångan är skadliga på andra sätt. En direkt och övergående bieffekt som kan drabba e-cigarettbrukare är irritation i ögon och luftvägar orsakad av propylenglykol. En del av smakämnen, som mentol och vanilj, är dessutom kända kontaktallergener.

Vilka långtidseffekter e-cigaretthanvändarna kan komma att drabbas av får vi inte veta förrän om flera decennier, framhåller WHO. Detsamma gäller frågan hur människor som utsätts för passiv e-cigarettbruk påverkas. Även om e-cigaretterna inte är lika skadliga som vanliga cigaretter, tyder mycket på att de kan ha negativa långtidseffekter både för användaren själv och för människor i omgivningen.

## En inkörsport till tobak

Det finns starka farhågor för att e-cigarett dels kan skapa nikotinberoende hos tidigare nikotinfria ungdomar, och dels fungera som inkörsport till tobaksrökning. WHO skriver i sin rapport att många länder rapporterar om en snabb ökning av experimenterandet med e-cigarett bland unga. Enligt de flesta studier röker unga e-cigaretthanvändare även vanliga cigaretter.

Även andra faktorer kan göra att e-cigaretterna banar vägen för vanliga cigaretter bland ungdomar. Eftersom e-cigarett utseendemässigt ofta liknar traditionella cigaretter och röks på liknande sätt, finns en risk att attityderna till rökning

påverkas. Dessutom är e-cigaretternas förpackningar inte sällan utformade efter förebild av kända cigarettmärkens paket. Det finns en uppenbar risk att rökning glamouriseras och åter börja ses som något ”normalt”.

I USA fördubblades e-cigaretthanvändningen bland unga mellan 2012 och 2013 och bedömare uppskattar att de nu används av flera miljoner unga. Även i Sverige prövar ungdomar e-cigarett allt mer. Detta visar en undersökning från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN. Enligt CAN:s studie Skolelevers drogvänor 2014 har en femtedel av eleverna i nian och gymnasiets årskurs 2 rökt e-cigarett under de senaste 12 månaderna.

Vissa av smakerna på e-cigaretternas rökvätskor, som bubbelgum, kola, popcorn med smör, coca-cola och kakdeg tyder på att tillverkarna inriktar sig på ungdomar. Ungå personer, inte minst unga kvinnor, som röker e-cigarett avbildas ofta i reklamen.

## Försvårar arbetet mot tobak

Många experter anser att e-cigaretternas entré kan göra det svårare att minska tobaksbruket inte bara bland ungdomar utan i samhället i stort. Nästan alla stora tobaksbolag tillverkar och marknadsför i dag även e-cigarett. E-cigaretternas likhet med vanliga cigaretter riskerar att göra det svårare att hålla på rökförbudet i rökfria miljöer. Och om e-cigarettbruk tillåts i ”rökfria” miljöer försvagas en viktig sidoeffekt av lagar om rökfri miljö – att öka motivationen att sluta röka eller aldrig börja. Därtill kan förbud mot tobaksreklam urholkas om e-cigarett får marknadsföras. E-cigaretterna kan helt enkelt fungera som en väg förbi tobaksbegränsande lagstiftning för tobaksindustrin.

Därför är det, skriver WHO, mycket viktigt att alla länder skaffar sig en tydlig lagstiftning om e-cigarett. WHO rekommenderar bland annat att e-cigarettbruk bör förbjudas i de miljöer där tobaksrökning är förbjuden.

Den ståndpunkten delas i Sverige av Folkhälsomyndigheten, tidigare Statens folkhälsoinstitut, som 2013 skrev att områden som i dag är rökfria enligt tobakslagen även bör hållas fria från e-cigarettbruk. Det gäller bland annat arbetsplatser, skolgårdar och serveringsmiljöer.

## Ny lagstiftning på väg

EU-parlamentet och EU:s ministerråd enades under 2014 om ett nytt tobaksprodukt direktiv, som även reglerar e-cigarett med nikotin. Direktivet innebär att e-cigarett med nikotin som inte faller under läkemedelslagstiftning måste uppfylla en rad krav som gäller allt ifrån produktkvalitet och innehåll till barnsäkra förpackningar, konsumentinformation och hälsovarningar. Reklam för e-cigarett med nikotin ska också förbjudas.

Medlemsländerna kan dessutom frivilligt besluta om en mer



omfattande reglering av e-cigarett, till exempel åldersgränser och förbud mot att röka e-cigarett i rökfria miljöer. Tobaksdirektivet ska införlivas i medlemsstaternas lagstiftning senast 20 maj 2016.

California Department of Public Health: State Health Officer's Report on E-Cigarettes/A Community Health Threat. Januari 2015.

E-cigarett omfattas för närvarande inte av den svenska tobakslagen eftersom de inte innehåller tobak. Högsta förvaltningsdomstolen beslutade 17 februari 2016 att e-cigarett inte heller är att betrakta som läkemedel, vilket Läke-medelsverket tidigare har hävdad. För närvarande är försäljningen av e-cigarett i Sverige därför oreglerad. Regeringen väntas komma med ett förslag om hur tobaksprodukt-direktivet ska genomföras i vårt land när det gäller e-cigarett.

Nikotinfria e-cigarett och rökvätskor faller utanför både tobaks- och läkemedelslagen. Det är i praktiken många gånger svårt för konsumenten att veta om en viss e-cigarett innehåller nikotin eller inte, och "nikotinfria" e-cigarett har ibland visat sig innehålla nikotin.

Vid ett möte 2014 mellan de omkring 190 länder (bland andra Sverige) som anslutit sig till den internationella tobakskonventionen enades parterna om att även nikotinfria e-cigarettprodukter måste lagregleras.

Tobaksfakta anser att det är viktigt att reglera både e-cigarett med nikotin och nikotinfria e-cigarett på ett sätt som så långt möjligt skyddar barn och ungdomar från dessa produkter. Det finns en uppenbar risk att de annars blir en inkörsport till tobaksrökning.

## Källor;

EU-kommissionen: E-cigarettes. Faktablad som kan laddas ned på [http://ec.europa.eu/health/tobacco/docs/fs\\_ecigarettes\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/tobacco/docs/fs_ecigarettes_en.pdf)

Kanae Bekki, Shigehisa Uchiyama, Kazushi Ohta, Yohei Inaba, Hideki Nakagome & Naoki Kunugita (2014): Carbonyl Compounds Generated from Electronic Cigarettes. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2014, 11 .Läkemedelsverket: Om e-cigarett. Information på

Läkemedelsverket: Om e-cigarett, information på Läke-medelsverkets webbsida på länken <http://www.lakemedelsverket.se/malgrupp/Allmanhet/Att-kopa-lakemedel/Om-e-cigarett/>

World Health Organization. Conference of the Parties to the WHO Framework Convention on Tobacco Control (2014): Electronic nicotine delivery systems Report by WHO. Kan laddas ned på engelska från [http://apps.who.int/gb/fctc/PDF/cop6/FCTC\\_COP6\\_10-en.pdf?ua=1](http://apps.who.int/gb/fctc/PDF/cop6/FCTC_COP6_10-en.pdf?ua=1)

[www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org)

