

Pressemeddelelse:

3 ud af 4 ville stoppe deres forbrug af snus og e-cigaretter – hvis de kunne.

Snus* og e-cigaretter hiter blandt danskerne. Men på trods af at danskernes forbrug af nikotinprodukter er stigende, så vil mange gerne stoppe – hvis de kunne. Det afslører en ny undersøgelse, som bl.a. også peger på, hvad der får danskerne til at gribe til nikotinen i første omgang.

Danskerne ved godt at nikotin er usundt¹. Men på trods af det, vælger flere danskere snus og/eller e-cigaretter som et alternativ til cigaretter, eller fordi det hjælper dem til at slappe af og minimere stress¹. Hvad danskerne ofte ikke ved er, at snus og e-cigaretter indeholder høje nikotinkoncentrationer, hvilket fastholder brugerne i deres nikotinafhængighed – og endda styrker den².

73% ville være stolte, hvis de holdt op

En ny undersøgelse¹ peger på, at 3 ud af 4 danske snus- og e-cigaretbrugere ville stoppe deres forbrug – hvis de kunne. Og at de ville blive moderat til ekstremt stolte, hvis de kvittede snus og/eller e-cigaretterne. Brugere beskriver selv, at udfordringen er, at det er ekstremt svært at stoppe, fordi nikotinprodukter er vanedannende.

Et højt forbrug

Ikke nok med at hver tredje dansker begynder brugen af snus og/eller e-cigaretter, før de fylder 18 år, så får danskernes nikotinafhængighed dem også til at forsøge sig med mange forskellige nikotinprodukter.

Blandt de danske snus- og e-cigaretbrugere har 86% også prøvet cigaretter, 36% nikotinerstatningsprodukter og 23% opvarmet tobak. Snus som nikotinposer er det mest populære nikotinprodukt, som bruges af 3 ud af 4 brugere af nikotinprodukter.

Blandt de snusbrugere, der anvender nikotinposer, bruger 36% 6-10 poser om dagen, 18% 11 til 15 poser om dagen, og 5% bruger plus 15 poser om dagen¹.

*Snus - både tobaks- og nikotinposer. I undersøgelsen¹ har respondenterne svaret, om de bruger snus i form af tobaksposer og/eller som nikotinposer (se vedlagt faktaark for fordelingen). Se forskellen på e-cigaretter og snus som henholdsvis tobaks- og nikotinposer i informationsboksen nederst i dokumentet.

¹ Undersøgelse om brug af tobak og nikotin i Danmark, november 2023, Haleon (Se vedlagt faktaark).

² Sundhed.dk – Snusbrug (<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/rygning/om-rygning/snusbrug/>)

En nikotinfri hverdag kræver hjælp

Nikotinafhængighed viser sig som abstinenssymptomer i form af fx koncentrationsbesvær og søvnløshed³. Symptomer som påvirker og hæmmer hverdagens "flow" – og som derfor medvirker til at holde brugerne i deres afhængighed.

Ligesom med cigaretter kan vejledning og håndkøbsmedicin være vejen ud af nikotinafhængighed. I sommeren 2023 fremlagde Sundhedsstyrelsen nye anbefalinger om nikotinafvænning, hvor det anbefales at bruge håndkøbsmedicin til nikotinafvænning, som på nuværende tidspunkt ellers kun er godkendt til behandling af tobaksafhængighed. Håndkøbsmedicinen anbefales gerne i kombination med vejledning⁴.

[Læs Sundhedsstyrelsens anbefalinger her.](#)

Information om undersøgelsen¹

Undersøgelsen er udarbejdet af Kompas Kommunikation og Norstat på vegne af Haleon, virksomheden bag Nicotinell. Undersøgelsen er udført online i Danmark, Finland og Norge i november 2023 - blandt 1.513 respondenter (502 respondenter i Danmark). [Læs mere i vedhæftet faktaark](#) eller kontakt: Thomas Hartvig, Kompas Kommunikation, M: (+45) 21 65 96 70.

Informationsboks om snus (tobaks- og nikotinposer) og e-cigaretter		
Snus (tobaksposer)	Snus (nikotinposer)	E-cigaretter med nikotin
Det som de fleste kender som <i>snus</i> er pulveriseret tobak. Tobakken pakkes typisk i små poser, som placeres under læben. De indeholder nikotin, tobak og smagsstoffer og kan variere i smag og styrke. Snus kan indeholde op til 3-5 gange mere nikotin/g end en cigaret ⁵	Nikotinposer indeholder – modsat snus – ikke tobak, men er ligeledes små poser bestående af nikotin og forskellige smagsstoffer. Selvom nikotinposer ikke er det samme som snus, bruges betegnelsen 'snus' blandt unge ofte om nikotinposer. ^{6 5}	Vapes, Puff Bars og e-cigaretter refererer til elektroniske dampgenererende enheder, der indeholder e-væske med nikotin, og i nogle tilfælde smag, der omdannes til damp, som brugeren inhalerer. Der

³ Sundhedsstyrelsen – Behandling af nikotinafhængighed, 2024 (<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2024/Nikotinafhaengighed/Behandling-af-nikotinafhaengighed.ashx>).

⁴ Sundhedsstyrelsen – Nyheder, 2023 (<https://www.sst.dk/da/nyheder/2023/laegemidler-til-nikotinafvaenning-kan-bruges-til-afvaenning-af-alle-former-for-tobak-og-nikotin>).

⁵ Myteromsnus.dk – Snus fås i mange styrker (...) (<https://myteromsnus.dk/snus-faas-i-mange-styrker-og-kan-indeholde-lige-saa-meget-eller-mere-nikotin-end-cigaretter/>)

⁶ Min.Medicin.dk – 5 hurtige om nikotinposer (<https://min.medicin.dk/Artikler/Artikel/347>)

<p>³ – og selvom optagelsen af nikotin i blodet går langsommere end ved rygning, så er virkningen længere.⁵ Snus er dog ulovligt at sælge i Danmark³.</p>		<p>findes både varianter til engangs- og flergangsbrug. Puff Bars er engangs-e-cigaretter, der indeholder nikotin og findes forskellige smagsvarianter. Derfor er de også ulovlige at sælge i Danmark. E-cigaretter indeholder ikke tobak og findes også i varianter uden nikotin.⁷</p>
--	--	--

Om Haleon

Haleon er en global consumer healthcare virksomhed. Brandporteføljen i Danmark består bl.a. af produkter inden for smertebehandling (Panodil, Voltaren), nicotine replacement therapy (Nicotinell), næsespray (Otrivin) og tandpleje (Sensodyne).

Læs mere om Haleon her: <https://www.haleon.com/>

For mere information om undersøgelsen, kontakt:

Thomas Hartvig, Kompas Kommunikation

Mail: thomas@kompas.dk

Telefon: (+45) 21 65 96 70

⁷Sundhedsstyrelsen – E-cigaretter (<https://www.sst.dk/da/viden/Forebyggelse/Tobak/E-cigaretter>)