



# SNUS

Snus är en tobaksprodukt som används i munnen. I en dosa snus kan det finnas flera olika tobakssorter. Vanligtvis tillsätts smakämnen i snuset, såsom lakrits, citronolja, rosenolja eller lavendel.

Det snuset som används i Finland är vanligtvis fuktigt snus i lösvikt eller portionspåsar. Snus innehåller cirka 2 500 olika ämnen, varav 28 har identifierats som cancerframkallande.



Päihdelinkki

Nuortenlinkki

→ [Nuortenlinkki.fi](https://nuortenlinkki.fi)  
[Paihdelinkki.fi](https://paihdelinkki.fi)

# SNUSETS EFFEKTER

- Nikotinet i snus absorberas i blodomloppet genom slemhinnorna i munnen. Nikotinet från snus absorberas lite långsammare än från tobak, men håller sig på en hög nivå under en längre tid.
- Mängden nikotin kan variera mellan olika varumärken. Kontrollera nikotinhalten i den produkt som används.
- Nikotinet i snus uppgär och ger en känsla av avslappning och välbegär.
- Nikotin höjer tillfälligt blodtrycket och hjärtfrekvensen. Nikotin får blodkärlen att tillfälligt dra ihop sig och minskar blodflödet till musklerna, vilket kan försämra den fysiska prestationsförmågan.

## SNUSETS SKADEVERKNINGAR

- **Psykiska verkningar:** Långvarigt bruk kan leda bland annat till sömnlöshet.
- **Fysiska verkningar:** Användning av snus kan orsaka olika typer av skador i munnen, bland annat tand- och tandköttsskador samt missfärgning av tänderna. Det ökar risken för munsår, hals- och bukspottkörtelcancer samt har kopplingar till hjärt- och kärlsjukdomar. Idrottare löper risk för muskel- och skelettskador på grund av cirkulations- och blodtrycksförändringar som orsakas av nikotinet.
- **Beroende:** Nikotinet i snus förorsakar snabbt ett starkt fysiskt beroende. Vanliga abstinenssymtom är rastlöshet, huvudvärk, trötthet, darrningar, yrsel, nervositet, koncentrationssvårigheter, irritabilitet och sömnlöshet.
- **Graviditet och amning:** Användning under graviditeten kan orsaka utvecklingsstörningar hos fostret samt ökar risken för komplikationer vid förlossningen och risken för plötslig spädbarnsdöd. Nikotinet i blodet överförs via modersmjölken till det ammande barnet.
- **Laglig status:** Försäljning är förbjudet i alla EU-länder utom Sverige. Snus får tas in i landet i begränsad omfattning för personligt bruk. Att beställa snus på internet är förbjudet. Personer under 18 år får inte inneha snus eller ta in det i landet och det är förbjudet att ge snus till personer under 18 år.

**OBS!** Det finns betydande variationer mellan individer när det gäller effekter och skadeverkningar.

