

E-cigarett stödjer arbetet mot tobak

E-cigarett används idag som ett alternativ till och ett sätt att sluta med tobakscigarett. Användandet växer snabbt globalt med många nya aktiva konsumenter och produkter.

Det behövs därför en sammanställd information om e-cigarett och jämför den med tobakscigaretten. Därför har vi sammanställt det här faktabladet.

Tobaksrökning är ett av vår tid största hälsoproblem

Sverige har idag ca 1,6 miljoner rökare och 2,3 miljoner nikotinister¹ (främst rökare och snusare). Enligt Socialstyrelsen dör varje år ca 12.000 rökare i förtid och rökningen kostar samhället totalt ca 30 miljarder kronor bara i Sverige.

Med tanke på de betydande hälsorisker som förknippas med långvarig rökning samt behovet av effektiva hjälpmedel för rökavvänjning, anser många² det vara viktigt att undersöka e-cigarett som ett hälsosammare alternativ till att röka cigarett.

Hälsoriskerna med att röka tobak

Läkare och forskare är alla ense om att tobaksrökning är livsfarligt och att avstå från tobaksrökning är det långsiktigt mest hälsosamma. Förutom nikotin innehåller tobaksrök fler än 4000 substanser. Man vet att minst 60 av dessa orsakar cancer. Kolmonoxid skadar hjärtat och försämrar syreupptagningsförmågan. Andra skadliga ämnen som tobaksrök innehåller är: aceton, ammoniak, arsenik, benspyren, bly, cyanväte, tjära och kadmium med mera.

Många vill sluta röka cigarett

Enligt studier³ säger 70%-85% av Sveriges rökare att de vill sluta. Många rökare försöker sluta flera gånger men nästan alla återfaller efter en period. De har under de senaste årtiondena varit en viss minskning av rökare i Sverige, framförallt bland män, men samtidigt har antalet snusare ökat. Många brukar både cigarett och snus. Sverige har ungefär lika stor andel nikotinister som andra jämförbara länder i Europa. Detta trots att vi i Sverige har en bra information om rökningens skadeeffekter.

Hjälper effektivt människor sluta använda tobak

E-cigarett är mer effektiva som hjälp vid rökstopp, än diverse nikotinprodukter. Under fem år följde forskare vid University College London⁴ knappt 6.000 personer som försökte sluta röka. Efter att ha justerat för diverse faktorer som kunde påverka resultatet, som ålder och antal försök, stod det klart att 20 procent av dem som tog hjälp av så kallade e-cigarett lyckades sluta röka vanliga cigarett, jämfört med 10,1 procent av dem som tog till nikotin, fast i andra former, som plåster eller tuggummi. Bland dem som enbart förlitade sig på sin egen vilja lyckades 15,4 procent att sluta.

Vad är en e-cigarett och hur används den

Den elektroniska cigaretten utvecklades i Kina omkring år 2000 av den kinesiske apotekaren och uppfinnaren Hon Lik. Han hade själv slutat röka efter att hans far hade dött av lungcancer efter ett liv av tobaksrökning. E-cigaretten introducerades till Europa runt 2005. Marknaden växer snabbt och miljoner människor har redan bytt från tobaksrökning till e-cigarett världen över.

Produkterna utvecklas snabbt med mer avancerade typer av e-cigarett, sk vapes, och nya e-vätskor i en mängd olika smaker och blandningar. Att blossa en e-cigarett kallas på engelska för "vaping", från vapor – ånga. Den första generationen av e-cigarett, sk cigalikes, liknade en vanlig cigarett till utseendet. Nu finns det många andra utformningar och de flesta ser ut som påfyllningsbara pennor men fler designs kommer hela tiden och idag har de ett helt eget uttryck som inte alls påminner om den konventionella cigarettens.

E-cigaretten har en förångare fylld med e-vätska och ett batteri. När användaren drar luft genom e-cigaretten startar upphettningsprocessen med batteriets hjälp. Användaren andas in och blåser ut ångan på liknande sätt som när man röker en vanlig cigarett.

E-cigarett är inte en homogen produkt utan det finns en stor mängd olika e-cigarett, vätskor och producenter på marknaden, alla med olika kvalitetsnivåer och innehåll. De tester som gjorts på e-cigarett visar att det är stora variationer i innehållet av ämnen i ångan från e-cigarett. Det är därför viktigt att använda produkter av hög kvalitet.

Ångan från e-cigarett

E-vätskan innehåller inte tobak, men finns både med och utan nikotin. Den ånga som användaren andas in bildas genom upphettning av en e-vätska. De grundläggande ämnena i e-vätska är propylenglykol (PG) (E1520) och vegetabiliskt glycerin (VG) (E422) vilka båda är godkända och används frekvent inom livsmedels och läkemedelsindustrin.

- Propylenglykol (PG) är godkänt av Naturskyddsföreningen som bra miljöval. PG betraktas inte som giftigt vid förtäring i små mängder (3 gram per kilo). Av alkoholerna betraktas Propylenglykol (PG) som en av de minst giftiga.
- Vegetabilisk Glycerin (VG) är egentligen ett annat namn på glycerol. Glycerin och glycerol är olika namn sockeralkoholer. Användningsområdena inom livsmedelsindustrin är som fuktighetsbevarande medel, men även sötningsmedel. Det finns också en del läkemedel som innehåller glycerin/glycerol.
- I övrigt innehåller e -vätska olika smakämnen och kan väljas med nikotin.



Forskning och undersökningar

Kritiker menar ofta att det saknas undersökningar som visar på de fördelar som e-cigarett har jämfört med cigaretter. Det är inte sant. Det finns numer massor av internationella undersökningar om e-cigarett.^{5 6 7 8}Några slutsatser är:

- E-vätskor (och dess ångor) innehåller långt färre antal substanser än tobaksrökens 4000-8000.
- E-vätska/ånga saknar helt många av de farliga ämnena från cigaretter såsom kolmonoxid, ammoniak, arsenik, benspyren, bly, cyanväte, tjära och kadmium.
- Många testade e-cigarett har inte avgett ens mätbara mängder av några farliga kemiska ämnen i de genomförda testerna.
- När ett ämne uppmätts i ångan från en e-cigarett har doserna oftast varit väldigt låga jämfört med tobaksrök. (1/20 till 1/1800)
- Formaldehyd har vid experiment uppmätts vid vissa förutsättningar till jämförbara nivåer som vid tobaksrökning. Då har den spänning (volt) som e-cigarett testades på varit hög. Vid låg volt uppmättes inte ämnet men vid höga volt har formaldehyd genereras i jämförbara (högre och lägre) nivåer.

Finns passiv vaping?

Konventionella cigaretter avger en brandrök från att de tänts till att de släcks, oavsett om man röker dem eller inte. Det gäller inte vejping då e-cigarett endast avger ånga när den inhaleras av användaren. Den eventuella "passiva vapingen" kommer därmed uteslutande från utandningsluften från vaparen och innehåller knappt mätbara nivåer av ämnen, främst nikotin, som kan spridas till omgivningen. Doften från vapingången (smakämnen) upplöses fort i luften. I en tysk vetenskaplig studie⁹ från 2012 påvisades att passiv vaping endast har en mycket liten påverkan på omgivningen jämfört med passiv tobaksrökning.

Nikotin

Nikotin används traditionellt som ett njutningsmedel. Nikotin ger hos de flesta en allmän känsla av välbefinnande och har både en lugnande och en uppiggande effekt. Nikotinet anses vara orsaken till det beroende som utvecklas.

Nikotin i sig orsakar inte cancer. Höga doser kan ge biverkningar såsom hjärtklappning, darrningar och illamående. Barn och ungdomar är särskilt känsliga för nikotin och bör inte använda nikotin. Detsamma gäller gravida eller ammande kvinnor då nikotin i blodet kan påverka fostrets tillväxt och passera över till modersmjölken.

En väg ut från tobaksrökning

Det finns bland skeptiker farhågor för att e-cigarett dels kan skapa nikotinberoende hos tidigare nikotinfria ungdomar, och dels fungera som *inkörsport* till tobaksrökning. Det finns inga undersökningar som styrker att personer skulle börja med e-cigarett för att sedan gå över till cigaretter. Tvärtom visar gjorda undersökningar¹⁰ att en betydande majoritet av de som använder e-cigarett har varit tidigare rökare. Många rökare som

FAKTABLAD

Fakta om rökning och e-cigarett

12 februari 2015

bytt till e-cigarett nämner att de aldrig kan tänka sig att gå tillbaka till cigaretter då dessa upplevs som skadliga och smakar äckligt när de blivit vana vid fräscha e-cigarett.

En bättre väg även för ungdomar

Många ungdomar experimenterar med alkohol och tobak. Det är en stor hälsovinst om dessa ungdomar inte fastnar i tobaksrökning. Studier¹¹ i Sverige visar att hela 37 % av pojkarna och 30 % av flickorna i årskurs 2 på gymnasiet brukar tobak – en siffra som legat relativt konstant de senaste 10 åren. Enligt studien är det de rökande ungdomarna som främst använder e-cigarett och 20% har testat e-cigarett under de senaste 12 månaderna. I USA fördubblades e-cigarettanvändningen bland unga mellan 2012 och 2013 och bedömare uppskattar att de nu används av flera miljoner unga.

Vapotekets kommentar: Vi har en självpåtagen 18årsgräns för alla produkter, i likhet med de flesta andra i branschen.

Olika perspektiv i debatten

Läkare och forskare är alla ense om att tobaksrökning är livsfarligt och att helt avstå från tobaksrökning är det långsiktigt mest hälsosamma. Men all evidens idag visar också att e-cigarett är ett mindre farligt sätt att njuta nikotin än den traditionella tobakscigarett.

Både i den vetenskapliga världen och i den publika folkhälsodebatten uppmärksammas de relativa hälsofördelarna med e-cigarett jämfört med cigarettökning. Debatten om e-cigaretters hantering är dock delad.

Vissa förespråkare¹² vill förbjuda e-cigarett idag eftersom man inte vet med "fullständig vetenskaplig säkerhet" om de är farliga eller inte. De menar att bevisbördan ligger hos e-cigarett-tillverkarna och förespråkarna för användning av dem.

På andra sidan menar forskare att då e-cigarett är ett mindre skadligt alternativ till tobaksrökning, ska detta effektiva sätt att minska tobaksrökningens skador på folkhälsan inte skjutas upp.

Vapotekets kommentar: Om konventionella cigaretter nu är tillåtna, så blir den allmänna folkhälsan bättre om vi kan få människor att använda e-cigarett istället. När det finns nya produkter som minskar riskerna så bör dessa introduceras, tex så är el-bilar inte heller bevisat helt ofarliga.

E-cigarett och svensk lag

E-cigarett är en ny företeelse och täcks därför inte specifikt i svensk lagstiftning.

Cigarett omfattas av tobakslagen som reglerar distributionen av cigaretter. Då e-cigarett inte innehåller tobak, utan endast nikotin, omfattas e-cigarett ännu inte av tobakslagen.

Är e-cigarett en tobaksvara eller ett läkemedel?... Eller något helt nytt?

Så som lagstiftningen är utformad idag utgår den från att en nikotinprodukt antingen är en tobaksvara (cigarett eller snus) eller en rökavvänjningsprodukt (tuggummi eller

FAKTABLAD

Fakta om rökning och e-cigarett

12 februari 2015

plåster). Innehåller en produkt tobak (cigarett eller snus) skall den punktbeskattas särskilt pga av dess farlighet. Huruvida en produkt ska anses vara ett läkemedel bestäms av två saker: Innehåll och användning. E-cigarett innehåller inga läkemedelsklassade ämnen. Den kan användas som rökavvänjningsprodukt men också som ett hälsosammare alternativ till tobakscigaretten.

Vapotekets kommentar: Lagstiftningen är idag inte anpassad för en produkt som e-cigaretten. E-cigaretten kan användas som en rökavvänjningsprodukt och kan då likt nikotintuggummi anses vara ett läkemedel. Men e-cigaretten kan också vara ett produkt likt ett vin – man gillar helt enkelt att njuta av nikotin/alkohol tillsammans med en smak (oljans/druvans smak).

Ny lagstiftning på väg

EU-parlamentet och EU:s ministerråd enades under 2014 om ett nytt tobaksproduktdirektiv, som också reglerar e-cigarett. Överenskommelsen innebär att e-cigarett inom EU måste uppfylla en rad krav som gäller allt ifrån produktkvalitet och innehåll till förpackningarnas utformning, konsumentinformation och marknadsföring.

Medlemsländerna kan också frivilligt besluta om en mer omfattande reglering av e-cigarett, till exempel åldersgräns.

Tobaksdirektivet har trätt i kraft och ska införlivas i svensk lagstiftning senast i maj 2016. Regeringen har tillsatt en utredning som ska föreslå bland annat hur e-cigaretterna ska behandlas i vårt land. I regeringens kommittédirektiv angavs att för e-cigarett som marknadsförs i medicinskt syfte krävs att de uppfyller kraven för läkemedel.

Tillsynsmyndigheten Läkemedelsverket i Sverige vill införa att alla e-vätskor med nikotin ska klassas som läkemedel. Om Läkemedelsverket får gehör för detta synsätt betyder det att inga nikotinvätskor eller nikotinfyllda e-cigarett får säljas i Sverige då det inte finns några e-vätskor i hela världen som är godkända som läkemedel. Inom EU kommer dessa e-vätskor säljas fritt i tex Tyskland, Frankrike och Holland.

Vapotekets kommentar: I Sverige skulle det medföra att de skadliga tobakscigaretterna och snus får fortsätta säljas medan det renare alternativet e-cigarett som inte innehåller lika mycket farliga ämnen, skulle bli läkemedelsklassat och därigenom olagligt att sälja i Sverige. Detta skulle vara rent kontraproduktivt för folkhälsan i Sverige.

Läkemedelsverkets initiala ståndpunkt har ifrågasatts hårt från många håll. När myndigheten ville testa sin ståndpunkt och försökte förbjuda ett företag att sälja e-cigarett och e-vätskor vände sig företaget till domstol. Ärendet är nu hos kammarrätten som har tagit upp ärendet för prövning och meddelat inhibition, vilket betyder att Läkemedelsverket initiala åsikt inte gäller och att alla nikotinprodukter får säljas i väntan på kammarrättens avgörande.

Nikotinfria e-cigarett och e-vätskor faller utanför både tobaks- och läkemedelslagen och hanteras i lagstiftning om konsumentprodukter och elprodukter mm.

Sammanfattande kommentarer om e-cigarett

- Vapoteket stödjer arbetet mot tobak och stödjer cancerfonden.
- Många experter anser att e-cigarettens entré kan göra det enklare att minska tobaksbruket inte bara bland ungdomar utan i samhället i stort.
- E-cigarett utgör ett förnuftigt alternativ till cigaretter framför allt därför att den inte släpper ut samma toxiska förbränningsprodukter.
- Vetenskapliga undersökningar visar att de hälsorisker som kan förknippas med vaping är avsevärt lägre än riskerna med cigarettrökning.
- Trots att e-cigarettarna är mindre skadliga än vanliga cigaretter behövs ytterligare forskning för att reda ut eventuella långtidsbiverkningar.
- Det bästa för hälsan är att helt avstå både från e-cigarett och tobaksrökning.

Vi kommer följa utvecklingen och uppdatera det här faktabladet med jämna mellanrum. Om du har tips på mer information, maila gärna till info@vapoteket.com.

Vapoteket AB

www.vapoteket.com

Källor

¹ Folkhälsomyndigheten, 2012

² MOVE - Medical Organisations supporting Vaping and E-cigarettes

³ Statens folkhälsoinstitut 2010 och (Fagerstrom, Boyle, Kunze & Zatonski, 2001).

⁴ Brown J, Beard E, Kotz D, Michie S, and West R (2014) Publ in Addiction.

⁵ Zachary Cahn, University of California at Berkeley and Michael Siegel, Boston University School of Public Health

⁶ German Cancer Research Center (DKFZ), Heidelberg

⁷ Hidden Formaldehyde in E-Cigarette Aerosols: The New England Journal of Medicine

⁸ Kanae Bekki, Shigehisa Uchiyama, Kazushi Ohta, Yohei Inaba, Hideki Nakagome and Naoki Kunugita, Department of Environmental Health, Japan

⁹ T. Schripp, D. Markewitz, E. Uhde, T. Salthammer: Fraunhofer Wilhelm-Klauditz-Institut (WKI), Braunschweig, Germany

¹⁰ Characteristics, Perceived Side Effects and Benefits of Electronic Cigarette Use: A Worldwide Survey of More than 19,000 Consumers

¹¹ CAN Skolelevers drogvanor 2014

¹² Tobaksfakta; www.tobaksfakta.se