

## Børn og unges nikotinbrug – konsekvenser og forebyggelse

Andelen af børn og unge, der bruger røgfri nikotinprodukter, er steget voldsomt de seneste 5-10 år. Børn og unge eksponeres i dag for et voksende udvalg af nikotinprodukter, såsom e-cigaretter, nikotinposer, snus og tyggetobak.

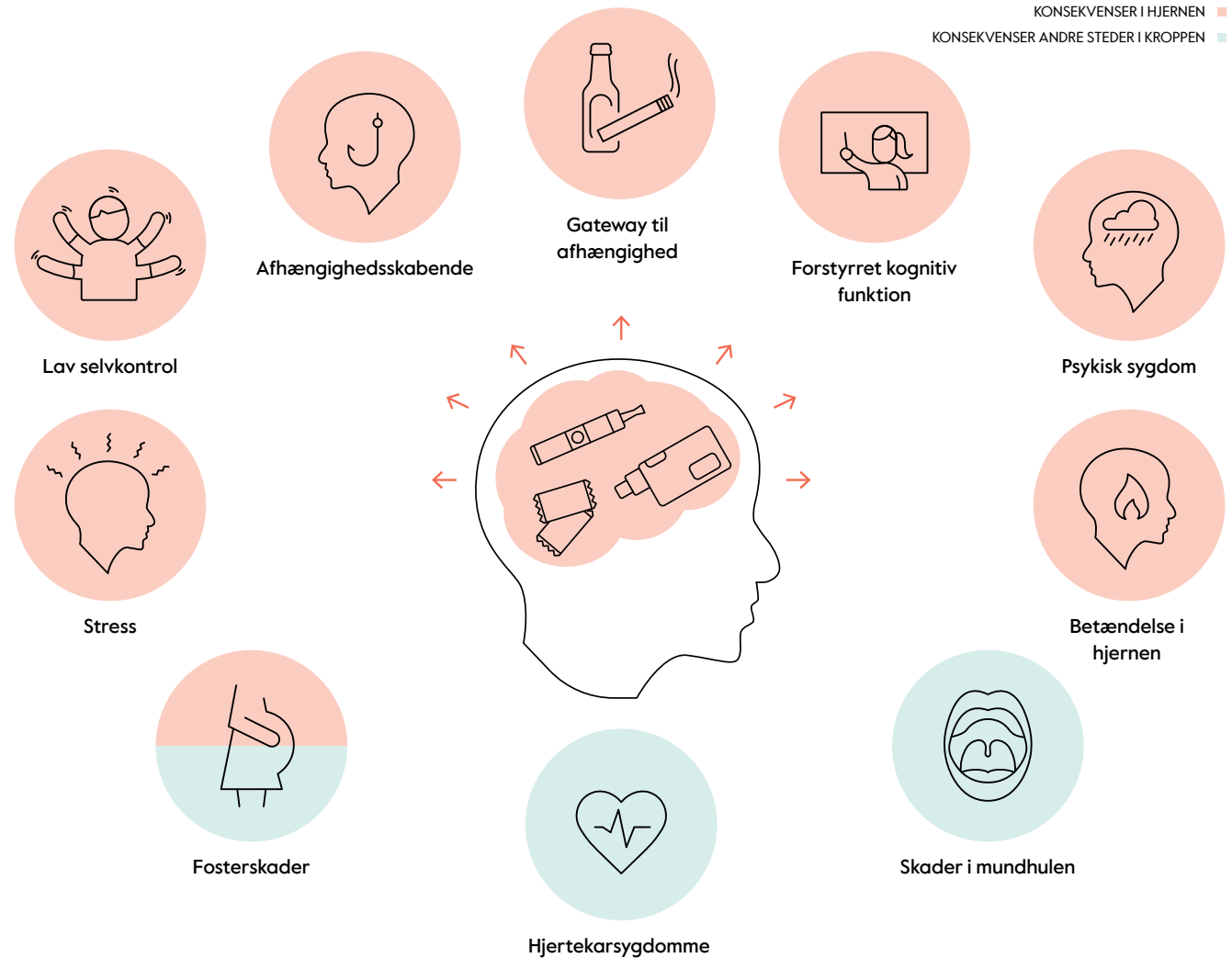
Det store udvalg af tilgængelige nikotinprodukter kombineret med den lave pris (sammenlignet med cigaretter), de tilførte smagstilsætninger og et emballagedesign, der appellerer til børn og unge, kan virke tiltrækkende og bidrage til produkternes stigende popularitet blandt børn og unge.

### Udbredelse af nikotinprodukter

I Danmark bruger omkring hver tredje (31 %) af alle børn og unge mellem 15 og 29 år en form for nikotinprodukt enten hver dag eller lejlighedsvist. Hvis man ikke medtager cigaretter, er andelen af børn og unge, der bruger nikotinprodukter 14,7 %.

Det betyder, at omtrent halvdelen af dem, der bruger nikotinprodukter, udelukkende bruger andre nikotinprodukter end cigaretter. Blandt de røgfri nikotinprodukter er det især brug af snus og nikotinposer, der er udbredt.

### Helbredsrisici ved nikotinformbrug for børn og unge.



## Helbredsrisici

Når man ser på skadevirkningerne af nikotin på børn og unges helbred, er det især påvirkningen på hjernens udvikling, der er bekymrende. Den menneskelige hjerne er først færdigudviklet omkring 25-30-års-alderen, og brug af nikotin i ungdommen har en negativ indflydelse på hjernens udvikling på flere områder.

**Afhængighed:** Nikotin er appellerende, fordi det har en opkvikkende effekt og løfter humøret og samtidig er det et af de mest afhængighedsskabende rusmidler. Lige så afhængighedsskabende som kokain, og man kan derfor ikke nødvendigvis bare stoppe med at have et nikotinbrug, når man vil.

**Gateway-effekt:** På baggrund af den eksisterende forskning, som stammer fra både menneske- og dyrestudier, vurderer arbejdsgruppen, at nikotin kan øge sandsynligheden for at blive afhængig af både cigaretter og af rusmidler i almindelighed. Nikotin ser således ud til at have en såkaldt 'gateway' effekt.

**Kognitive funktioner:** Nikotin kan ved tidlig debut have en skadelig effekt på kognitiv funktion bl.a. på opmærksomhed og motivation.

**Selvkontrol:** Derudover kan nikotinindtag i barn- og ungdommen få betydning for udvikling af selvkontrol, f.eks. evnen til at regulere følelser og impulsivitet.

**Psyisk sygdom:** Nikotin kan have en skadelig effekt på psykisk helbred og kan medvirke til at fremkalde symptomer på angst og depression.

**Stress:** 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.

**Betændelse i hjernen:** Nikotinindtag i ungdommen kan medføre, at der udvikles en betændelseslignende tilstand (inflammation) i hjernen, og det lader til, at netop inflammationen er involveret i de forstyrrelser af hjernens modning, der medfører øget risiko for depression, angst og afhængighed.

Udover påvirkning af hjernen ses også en række andre skadelige virkninger af nikotin:

**Fosterskader:** Nikotinbrug i graviditeten kan føre til øget risiko for reduceret vækst af fosteret, dårligere lungefunktion hos barnet, samt for tidlig fødsel og dødfødsel.

**Hjertekarsygdomme:** Nikotin kan have en skadelig virkning på hjerte og kar og på længere sigt øge risikoen for forhøjet blodtryk, hjertesygdom og blodpropper.

**Skader i mundhulen:** Undersøgelser tyder på, at nikotin har en skadende effekt på tandkødet, mundslimhinden og tænderne, men området er sparsomt undersøgt.

**Præstationsfremmende:** Mange sportsfolk bruger snus, fordi de tror det er præstationsfremmende. Videnskabelige undersøgelser har dog ikke kunnet bekræfte dette. Det er undersøgt, om nikotin er doping, men nikotin er ikke kommet på listen over dopingmidler, fordi det ikke virker præstationsfremmende.

## Forebyggelse

Arbejdsgruppens vurdering er, at der kan drages væsentlige paralleller mellem traditionel tobaksforebyggelse og forebyggelse af nikotinprodukter. Arbejdsgruppen anbefaler derfor, at anvende de strukturelle indsatser, hvor vi ved at evidensen fra

tobaksforebyggelse er stærk, i forebyggelsen af børn og unges brug af andre nikotinprodukter. Den mest effektive forebyggelse opnås gennem multikomponente indsatser som kombinerer statslige strukturelle indsatser med lokale tiltag og ved at inddrage så mange aktører som muligt.

## Handlemuligheder

Staten kan bl.a. sikre at den lovgivning, der gælder for tobaksområdet, omfatter alle produkter, der indeholder nikotin og ikke som nu hvor det kun er enkelte produkter, herunder indføre neutrale pakker for alle nikotinprodukter, afgiftsbelægge alle nikotinprodukter og forbyde alle smagstilsætninger. Staten kan også hæve aldersgrænsen for salg af nikotinprodukter.

Derudover kan kommuner, skoler, detailhandlen og ejere af sociale medier sikre at den nuværende lovgivning håndhæves f.eks. udstillingsforbud, røgfri og nikotinfri skoletid, aldersgrænse for salg af nikotinprodukter og reklameforbud.

## Konklusion

Barndommen og ungdommen er både en periode med øget risiko for at blive afhængig af nikotin og en særligt sensitiv periode for varige skadeeffekter af nikotin, navnlig på hjernens udvikling. Derudover øger nikotin risikoen for at begynde at ryge cigaretter og indtage andre rusmidler.

Baseret på evidensen for skadelige effekter på børn og unges helbred er der god grund til at være bekymret, når et stigende antal børn og unge bruger det stærkt afhængighedsskabende rusmiddel nikotin. Der er derfor et presserende behov for indsatser, der hurtigst muligt kan forebygge yderligere afhængighed og skade.