

Information om Puff bars og andre røgfri nikotinprodukter

Kære forældre

Der er de seneste år kommet flere nye røgfri nikotinprodukter frem, som tiltaler børn og unge med søde smage og flotte farver. Det er forskellige former for snus, nikotinposer og engangs-e-cigaretter som Puff bars. Vi oplever, at produkterne dukker op flere og flere steder – også blandt eleverne på mellemtrinnet og i udskolingen. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på de nye produkter og tale med sit barn om dem.

- **Det er nemt at blive afhængig**

Der er typisk større mængder nikotin i de røgfri produkter end i almindelige cigaretter. Én snuspose indeholder fx op til 16 gange så meget nikotin som én cigaret, og en Puff bar har også store mængder nikotin i sig.

Det høje indhold af nikotin betyder, at man let bliver afhængig, og det kan være rigtig svært at holde op igen. Samtidig viser forskningen, at nikotin ser ud til at have en "gateway"-effekt, så man har lettere ved at blive afhængig af andre rusmidler som cigaretter og alkohol.

- **Nikotin skader børn og unges hjerne og mundhule**

Der er kommet mere og mere viden om, at nikotin skader børn og unges hjerner, fordi hjernen udvikler sig helt frem til 25-30-års-alderen. Hvis unge hjerner udsættes for nikotin over tid, er der større risiko for angst, depression og stress samt indlæringsvanskeligheder og opmærksomhedsforstyrrelser. Samtidig kan snus og andre produkter, som sidder længe i munden, give skader på tandkødet, mundslimhinden og tænderne.

- **Køb og salg af nikotinprodukter**

Salg af røgfri nikotinprodukter sker både lovligt og ulovligt. Flere produkter sælges på lovlig vis i kiosker og butikker. Disse er stadig skadelige for sundheden, men ikke ulovlige i Danmark. Der findes også produkter, som sælges ulovligt, og det er blandt andet alle de tobaks- og nikotinprodukter med smag og dem med voldsomt højt nikotinindhold. Der findes altså salg af røgfri nikotinprodukter på både et reguleret og et ureguleret marked.

På det uregulerede marked findes der kiosker og butikker, som sælger ulovlige røgfri nikotinprodukter, og det kan være svært at gennemskue for køberen, hvad der er ulovligt og lovligt. En tommelfingerregel er, at alle produkter med smag er ulovlige, og uanset hvad skal man være over 18 år for at købe tobaks- og nikotinprodukter.

På det uregulerede marked sælges der også ulovlige røgfri nikotinprodukter på gadeplan. Det kan være almindelige mennesker, som forsøger at tjene nogle hurtige penge, men det kan også være organiserede sælgere, som samtidig sælger ulovlige rusmidler. Udover at det er ulovligt at købe røgfri nikotinprodukter på gadeplan – udenom

told og skat – så er der samtidig en risiko for, at køberen kommer i kontakt med andre rusmidler og bliver fristet af dem. Kontakten med røgfri nikotinprodukter på gadeplan øger altså risikoen for, at man får tilbudt andre rusmidler.

Her kan du hente hjælp eller stille spørgsmål

- I er altid velkomne til at kontakte skolens sundhedsplejersker eller en medarbejder fra Trivsel og Kriminalitetsforebyggelse, hvis I har spørgsmål eller brug for råd og vejledning
- Stoplinien tilbyder gratis og anonym telefonisk rådgivning til både forældre, børn og unge på 80 31 31 31: [Stoplinien](#)
- Her kan du få inspiration til, hvordan du kan tage snakken om tobak og nikotin med dit barn:
<https://www.cancer.dk/roegfrifremtid/foraeldre/>

Hvis du vil vide mere

- Sundhedsstyrelsens kampagne om nikotin: [Brug af snus, vapes og nikotinposer er farligt for dit barn - Sundhedsstyrelsen](#)
- Kort film om, hvordan nikotin skader børn og unges hjerner: <https://vidensraad.dk/rapport/nikotinbrug-blandt-boern-og-unge-konsekvenser-og-forebyggelse>
- Rapport om nikotins betydning for børn og unges sundhed: <https://vidensraad.dk/rapport/nikotinbrug-blandt-boern-og-unge-konsekvenser-og-forebyggelse>

Med venlig hilsen

Sundhedsplejen og Trivsel og Kriminalitetsforebyggelse
Frederikssund Kommune