

E-cigarett – vad vet vi?

Den elektroniska cigarett (EC, E-cigg) marknadsförs, främst på internet, som en metod för att sluta röka eller minska konsumtionen, samt för användning på platser där rökning är förbjuden – trots att det finns för lite tillförlitlig forskning om produkten rökavvājningseffekt eller hälsoeffekt. E-cigarett ett samtidigt ett substitut för en vanlig cigarett genom att tillfredsställa nikotinbehovet och bevara rökritualen – vilket inte direkt underlättar att sluta. Marknaden växer lavinarta – och tobaksbolagen utvecklar snabbt sina egna märken. Argument finns för att e-cigarett glamouriserar både cigarett-rökning och "njutning av nikotin" och fungerar som en tillvājning till cigarett-rökning för ungdomar. Det finns också tydliga varningar för att e-cigarett inte är en säker produkt och att det inte finns någon produktkontroll. E-cigarett avger en ånga eller "passiv rök" som innehåller flera ämnespartiklar och bör inte vara tillåten i rökfria miljöer.

Hur fungerar e-cigarett?

En e-cigarett liknar oftast en vanlig cigarett, och man "puffar" på den som en traditionell cigarett. Den kan dock även se ut som en penna eller en skruvmejsel. På filtrets plats sitter en patron som innehåller rökvätskan. Vätskan är laddad med olika kemikalier, nikotin och smakämnen, men inte tobak. Intill sitter ett batteri som används för att hetta upp och omvandla vätskan till ånga. Värmeprocessen startar då man drar luft genom e-cigarett, samtidigt som en lampa kan lysa upp spetsen för att imitera cigarettglöd. Man andas in ångan med nikotin och blåser ut den som en form av synlig "rök". Påfyllningsvätskor till e-cigarett köps färdiga i förpackningar, men man kan också blanda rök-vätskan själv.

Reglering

E-cigarett omfattas inte av Tobakslagen eftersom de inte innehåller tobak. Läkemedelsverket i Sverige klassar e-cigarett och påfyllnadsvätskor med nikotin som läkemedel – och inga sådana produkter har godkänts i Sverige. Detta hindrar förstås inte den omfattande försäljning som sker över internet och även öppet i butiker. Nikotinfria sorter får säljas, men det är i praktiken många gånger svårt för konsumenten att veta om en viss e-cigarett innehåller nikotin eller inte. Många "nikotinfria" EC har visat sig innehålla nikotin, och vice versa.

Tullverket gör idag (januari 2014) så kallade

"administrativa omhändertaganden" av e-cigarett, vilket innebär att de beslagtas med hänvisning till att Läkemedelsverket har läkemedelsklassat e-cigarett och inte godkänt produkterna (Anna Björklund, Tullverket, i SvT 2014-01-17).

EU:s Tobaksprodukt direktiv

EU-parlamentet har (14 mars 2014) beslutat om EU:s nya tobaksprodukt direktiv, som även reglerar e-cigarett.

Överenskommelsen innebär att:

1. E-cigarett ska klassas som läkemedel och marknadsförs i medicinskt syfte, d.v.s. om de påstås kunna hjälpa människor sluta röka.
2. EC får inte innehålla mer än 2 ml rökvätska och ska leverera nikotin säkert och jämnt.
3. Lösa behållare för påfyllnad av vätskan tillåts, men både koncentrationen av nikotin i vätskan och volymen i behållarna är begränsad.
4. Förpackningar måste vara barnsäkra och ha hälsovarningar, och innehållsdeklaration, bruksanvisning och varningstext bli obligatoriskt.
6. Reklam för e-cigarett förbjuds.
7. Smaktillsatser som bland annat antyder att produkterna ger hälsofördelar, energi eller vitalitet är förbjudet.

Nu har medlemsstaterna två år på sig att anpassa sin lagstiftning till direktivet. Länderna får själva besluta om vidare reglering av e-cigarett, t.ex. 18-årsgräns och förbud mot att röka e-cigarett i rökfria miljöer. En utredning är tillsatt i Sverige för att utreda regler kring e-cigarett.

Är e-cigarett en bra rökavvänjningsmetod?

De studier som finns om e-cigarett som rökavvänjningsmedel är små och de flesta bygger på deltagare som rekryterats via e-cigarett bolagens hemsidor. Det finns ännu ingen större oberoende studie som bevisar e-cigarettens värde som rökavvänjningsmetod. De flesta människor tycks börja använda EC parallellt med konventionella cigaretter, och invaggas i en slags säkerhet.

Inkörsport för unga

Idag är det mest rökare eller före detta rökare som använder EC, ofta parallellt med rökning av konventionella cigaretter, och det tycks även gälla unga. Men studier visar att produkterna även lockar icke-rökare, och av dessa är alarmerande många ungdomar. Enligt en undersökning från CAN har 20 procent av ungdomar använt EC under de senaste 12 månaderna. Det är oroväckande att utav de som provat EC – har 30 % aldrig rökt en cigarett.

Med smaker som bubbelgum, kola, popcorn med smör, coca-cola, alkohol och cannabis är det tydligt att tillverkarna inriktar sig på att locka ungdomar. Det är också i störst utsträckning ungdomar som röker e-ciggen i reklamen.

Okontrollerad kvalitet

E-cigarett är inte någon säker konsumentprodukt. Det finns inga standarder för innehållet, ingen kvalitetskontroll eller tillsynsmyndighet. Det betyder att e-cigarett inte är någon säker eller kontrollerad produkt och att kunden inte vet vad han/hon köper.

Ingredienserna är propylenglykol, nikotin, glycerin, och olika smaktillsatser. Biverkningar är hosta, ögon-, mun- och hudirritation, yrsel och illamående. Dessutom är nikotin i flytande form mycket toxiskt. Någon enstaka ml rökvätska kan orsaka en allvarlig förgiftning både hos barn och vuxna. 2-5 mg lösligt nikotin anses vara en giftig dos.

E-cigaretterna håller en mycket ojämn kvalitet, även hos en och samma tillverkare, och många produkter ger vilseledande information om innehållet.

E-cig avger ”passiv rök”

E-cigaretten avger en form av ånga eller ”rök” som kan irritera luftvägarna hos andra människor. Forskning har funnit större partiklar av silikat, tenn, silver, järn, nickel och aluminium samt små nano-partiklar av tenn, krom och nickel. Många av de tungmetaller som har hittats är kända för att orsaka skador och sjukdomar i andningsvägarna, och farliga för mänskliga celler. Vi vet fortfarande för lite idag.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att rökfria miljöer hålls fria även från e-cigarett. Det är viktigt dels på grund av hälsorisker vid ”passiv rökning” och dels därför att det blir svårt eller omöjligt att upprätthålla förbudet mot rökning i rökfria miljöer om man inte kan se om en person röker en e-cigarett eller en konventionell cigarett.

2014-04-08

Informationen författad från Psykologer mot Tobaks samlade kunskap om E-cigaretten.

Mer information och referenser på www.psykologermottobak.org