

---

## Hvor smart er det å tillate salg av e-sigaretter?

---

DEBATT

LIV GRØTVEDT

liv.grotvedt@fhi.no

Liv Grøtvedt er ph.d. og seniorforsker ved Folkehelseinstituttet. Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

ELLEN RYGH

Ellen Rygh er tidligere fylkeslege, pensjonist og spesialist i samfunnsmedisin. Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

---

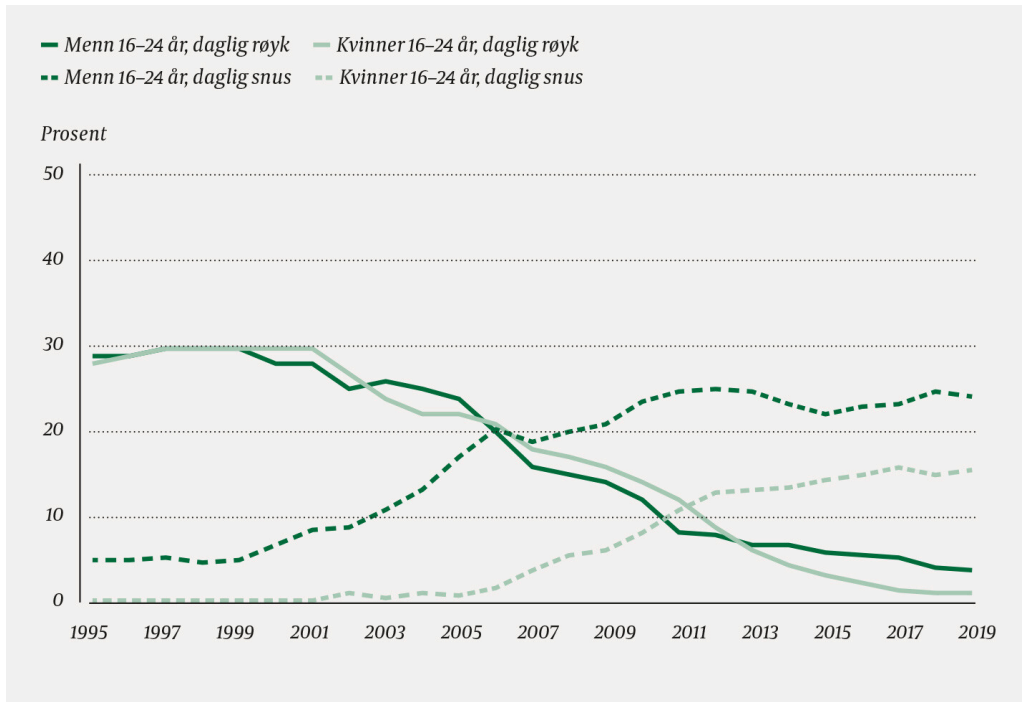
### **Nikotinholdige e-sigaretter skal etter planen selges fritt i Norge. Vi mener skadevirkningene av nikotin, spesielt på unge mennesker og i svangerskapet, ikke bør underkommuniseres.**

Disse nye nikotinproduktene kan få stor appell også blant ungdom og kvinner i fertil alder, som kanskje ellers ikke ville ha begynt med et nikotinprodukt. E-sigaretter regnes som mindre farlig enn sigaretter og anbefales av enkelte forskere som skadereduserende tiltak (1). De som trenger hjelp til røykeslutt, kan allerede i dag bruke snus eller nikotinlegemidler med eller uten resept. Trenger vi da flere nikotinholdige produkter som kan fremme nye grupper av nikotinbrukere?

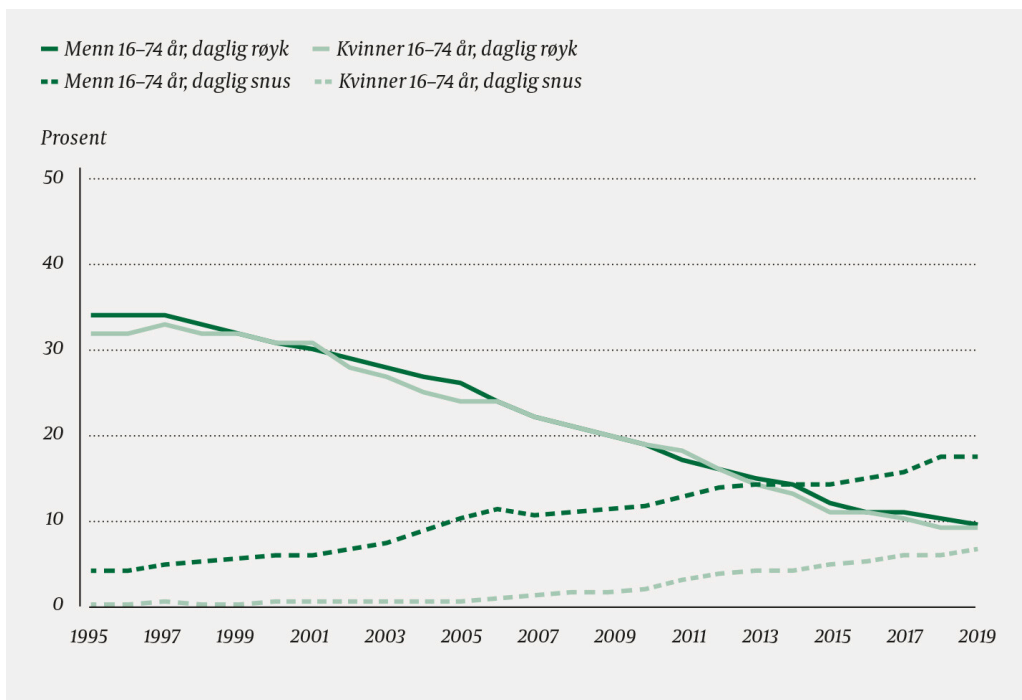
Forbudet mot salg av e-sigaretter med nikotin ble opphevet av Stortinget i 2016. Før lovendringen kan tre i kraft, forventes et nytt regelverk i løpet av 2021 med krav til innhold, kvalitet, sikkerhet og merking av produktene, i tråd med EUs tobakksdirektiv. Nikotinfrie e-sigaretter og nikotinfri «juice» med ulike smakstilsetninger er allerede i salg fra spesialbutikker. Privatimport av e-sigaretter med nikotin til personlig, medisinsk bruk er også tillatt.

## Nikotinavhengighet hos ungdom

Sigarettrøykingen har vært nedadgående i mange år, også før snus ble vanlig. Få unge i Norge begynner nå å røyke, og økningen i snusbruk blant unge voksne synes også å flate ut (figur 1, figur 2) (2, 3). I ungdomsskolen var det i 2019 bare 2–5 % som røykte eller brukte snus. Snusbruken var høyere på videregående skole: 19 % blant guttene og 12 % blant jentene (4).



**Figur 1** Andelen menn og kvinner i alderen 16–24 år som brukte røyk og snus daglig i perioden 1995–2019 (2, 3). Kilde: Statistisk sentralbyrå / Folkehelseinstituttet.



**Figur 2** Andelen menn og kvinner i alderen 16–74 år som brukte røyk og snus daglig i perioden 1995–2019 (2, 3). Kilde: Statistisk sentralbyrå / Folkehelseinstituttet.

En åpning for salg av e-sigaretter kan gi økt bruk både blant ungdom og unge voksne, en parallell til den økte snusbruken som først startet blant menn fra årtusenskiftet og senere spredte seg blant kvinner (figur 1). Fra årtusenskiftet gikk røykingen parallelt ned for begge kjønn. Mens kvinner i stor grad må ha sluttet å røyke uten bruk av snus, hadde menn kanskje større nytte av snusen for å slutte. Mange av dem som klarte å stumpe røyken ved hjelp av snus, fortsatte imidlertid som snusbrukere (5). Foreløpig er bruken av e-sigaretter i Norge relativt lav, ca. 3 % i perioden 2016–19 samlet for alle aldre og for både daglig bruk og av og til-bruk (6). Utprøving av e-sigaretter er vanlig også blant ungdom som aldri tidligere har brukt tobakk, og som tilleggsprodukt til vanlige sigaretter (7).

Ung alder er i seg selv en risikofaktor for senere nikotinhengighet (8). Nikotin er psykoaktivt og avhengighetsskapende og virker direkte inn på de delene av hjernen som er involvert i følelser og kognitiv bearbeiding (9). Derfor er det ikke uten betydning om ungdom blir tidlig avhengig av nikotin. En kohortundersøkelse fra HUNT-studien viste at dobbeltbruk av snus og røyking i tidlig ungdom ga vedvarende høy samlet tobakksbruk i voksen alder (10). Ifølge denne studien synes snusbruken altså ikke å ha ført til skadereduksjon. En klar ulempe med nye nikotinprodukter er at røyken eller snusen kan bli erstattet med et annet nikotinprodukt i stedet for å bli kuttet helt ut. I tillegg viste en systematisk oversikt at e-sigaretter kan føre til at flere begynner med røyketobakk (11).

---

## Nikotin i svangerskapet

Det er dokumentert at snus i svangerskapet gir skadevirkninger (12), blant annet på utviklingen av hjerne, hjerte og lunger hos det ufødte barnet (13). Dersom salg av nikotinholdige e-sigaretter blir tillatt i Norge, kan dette bidra til at vi får nye generasjoner nikotinbrukere blant kvinner i reproduktiv alder som kanskje ellers ikke hadde brukt tobakk.

*«Trenger vi flere nikotinholdige produkter som kan fremme nye grupper av nikotinbrukere?»*

Relativt få gravide røyker i svangerskapet, og det er få studier av gravidens snusbruk i Norge. En undersøkelse fra Sørlandet viste at én av fire snusbrukere fortsatte å bruke snus gjennom hele svangerskapet (14). I en rapport fra Folkehelseinstituttet er risikoen ved snusbruk i svangerskapet angitt som risikoendring per 100 000 gravide som bruker snus sammenliknet med tobakksfrie kontrollgrupper (12). Her anslås det bl.a. 108 flere dødfødsler, 101 ekstremt for tidlig fødte, 85 flere leppe-gane-defekter og 2 405 flere keisersnitt per 100 000 snusbrukende gravide. Effekten på svangerskapsutfall er sannsynligvis i stor grad knyttet til egenskaper ved nikotin og vil derfor være overførbart også til andre nikotinprodukter. Nylig er det vist i en stor

befolkningsundersøkelse fra USA at e-sigaretter representerer en uavhengig risikofaktor for neonatale komplikasjoner og at det *ikke* er et trygt alternativ til røyketobakk i svangerskapet (15).

---

## Målrettet røykeavvenning

Ikke bare har andelen dagligrøykere vært synkende i mange år og det i dag er relativt få unge som begynner å røyke, men også snusbruken blant unge voksne flater ut. Hvis både røykingen og snusbruken i Norge sakte, men sikkert ebber ut, hvorfor skal vi da eksponere hele befolkningen for nye nikotinprodukter som e-sigaretter? Vi bør ikke gjøre flere nikotinprodukter allment og lett tilgjengelige, men heller målrette produktene til de som trenger dem. Hvordan ungdommen i Norge vil forholde seg til at nikotinholdige e-sigaretter kan kjøpes i butikker, vet vi ikke ennå.

Fordamperen JUUL har et høyt nikotinnivå og også et lekkert design som likner en USB-pinne. Denne har blitt veldig populær i ungdomsmiljøer i USA, med en markedsføring som i stor grad har foregått gjennom sosiale medier (16). EUs tobakksdirektiv tillater ikke et like høyt nikotinnivå som i USA. Likevel er det uheldig å tillate nye nikotinprodukter med spesiell appell til ungdom. Nikotinavhengighet og press for å slutte i svangerskapet kan bli en tilleggsbelastning for den gravide. Det er også en tilleggsbelastning på økonomien til unge mennesker i en fase av livet der mange har dårlig råd.

*«Vi bør ikke gjøre flere nikotinprodukter allment og lett tilgjengelige, men heller målrette produktene til de som trenger dem»*

E-sigaretter både med og uten nikotin er et såpass nytt fenomen at den samlede folkehelseeffekten ennå vanskelig kan beskrives. USAs Centers for Disease Control and Prevention anbefaler en føre-var-holdning, der fordampere og liknende produkter ikke bør brukes av ungdom eller gravide, samtidig som voksne ikke-røykere frarådes å begynne med det ((17), s. 5). Norge er blant de landene i verden med aller lavest røykeprevalens. Snus og nikotinholdige legemidler er allerede på markedet som hjelpemidler til røykeavvenning. E-sigaretter kan også være nyttige for noen i så måte, men tilgangen bør begrenses til voksne tobakksbrukere.

---

## LITTERATUR

1. Wise J. E-cigarettes are safer than smoking but not without risks, concludes toxicity review. *BMJ* 2020; 370: m3529. [PubMed][CrossRef]
2. Statistisk sentralbyrå. Røyk, alkohol og andre rusmidler. <https://www.ssb.no/statbank/list/royk> Lest 4.3.2021.

3. Folkehelseinstituttet. Norgeshelsa statistikkbank.  
<http://www.norgeshelsa.no/norgeshelsa/> Lest 4.3.2021.
4. Bakken A. Ungdata 2020. Nasjonale resultater. NOVA Rapport 16/20. Oslo: NOVA, OsloMet, 2020. <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/Ungdata-2020> Lest 4.3.2021.
5. Lund KE, McNeill A, Scheffels J. The use of snus for quitting smoking compared with medicinal products. *Nicotine Tob Res* 2010; 12: 817–22. [PubMed][CrossRef]
6. Folkehelseinstituttet. Tobakk i Norge.  
<https://www.fhi.no/nettpub/tobakkinorge/> Lest 4.3.2021.
7. Kinnunen JM, Rimpelä AH, Lindfors PL et al. Electronic cigarette use among 14- to 17-year-olds in Europe. *Eur J Public Health* 2020; 30: ckaa145. [PubMed][CrossRef]
8. Kendler KS, Myers J, Damaj MI et al. Early smoking onset and risk for subsequent nicotine dependence: a monozygotic co-twin control study. *Am J Psychiatry* 2013; 170: 408–13. [PubMed][CrossRef]
9. Goriounova NA, Mansvelder HD. Nicotine exposure during adolescence alters the rules for prefrontal cortical synaptic plasticity during adulthood. *Front Synaptic Neurosci* 2012; 4: 3. [PubMed][CrossRef]
10. Grøtvedt L, Forsén L, Ariansen I et al. Impact of snus use in teenage boys on tobacco use in young adulthood; a cohort from the HUNT Study Norway. *BMC Public Health* 2019; 19: 1265. [PubMed][CrossRef]
11. Samband mellan snus, e-cigaretter och tobaksrökning. En systematisk översikt. SBU Berederrapport 312. Stockholm: Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU), 2020.  
<https://www.sbu.se/sv/publikationer/sbu-bereder/samband-mellan-snus-e-cigaretter-och-tobaksrokning/> Lest 4.3.2021.
12. Vist GE, Grimsrud TK, Valen H et al. Er helserisikoen ved snus undervurdert? *Tidsskr Nor Legeforen* 2020; 140. doi: 10.4045/tidsskr.19.0746. [PubMed][CrossRef]
13. England LJ, Bunnell RE, Pechacek TF et al. Nicotine and the developing human: A neglected element in the electronic cigarette debate. *Am J Prev Med* 2015; 49: 286–93. [PubMed][CrossRef]
14. Rygh E, Gallefoss F, Grøtvedt L. Trends in maternal use of snus and smoking tobacco in pregnancy. A register study in southern Norway. *BMC Pregnancy Childbirth* 2019; 19: 500. [PubMed][CrossRef]
15. Kim S, Oancea SC. Electronic cigarettes may not be a "safer alternative" of conventional cigarettes during pregnancy: evidence from the nationally

representative PRAMS data. *BMC Pregnancy Childbirth* 2020; 20: 557. [PubMed][CrossRef]

16. Huang J, Duan Z, Kwok J et al. Vaping versus JUULing: how the extraordinary growth and marketing of JUUL transformed the US retail e-cigarette market. *Tob Control* 2019; 28: 146–51. [PubMed][CrossRef]

17. Oppsummering av og redegjørelse for det pågående sykdomsutbruddet i USA knyttet til bruk av elektroniske sigaretter. Oslo: Folkehelseinstituttet, 2019. <https://www.fhi.no/publ/2019/oppsummering-av-og-redegjorelse-for-det-pagaende-sykdomsutbruddet-i-usa-kny/> Lest 4.3.2021.

---

Publisert: 7. april 2021. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.21.0097

Mottatt 4.2.2021, første revisjon innsendt 21.2.2021, godkjent 4.3.2021.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. juni 2026.