

10%

**SNUSKOMMISSIONENS
FÖRSTA 10 ÅR**



5%

SNUSKOMMISSIONEN

SNUSKOMMISSIONEN

SNUSKOMMISSIONENS FÖRSTA 10 ÅR

FÖRORD

Vi på Snuskommissionen är stolta över att under 10 års tid ha dragit vårt strå till folks hälsostacken. Under denna tid har rökningen i Sverige minskat från 10 till 5 procent. Sverige är på väg att i princip bli rökfritt.

Vi påstår givetvis inte att det enbart är på grund av snuset som rökningen minskat så rejält. Det är många olika faktorer som ligger bakom. Däremot hävdar vi att snuset spelat en viktig roll i den stora positiva förändringen.

I denna lilla jubileumsskrift finns lite av varje att botanisera i för den som är intresserad av dessa frågor.

Utgångspunkten är som sagt den imponerande nedgången i rökningen som de inledande sidorna visar. Men samtidigt konstateras också i texten "Från tio till fem procent - Snuskommissionens första tio år" - att kampen för "skademinimeringsprincipen" ännu inte är vunnen.

Skademinimering är en princip som går ut på att söka strategier för att minska skador som uppkommer av exempelvis alkohol, droger och tobak. Utgångspunkten är att det



Stig-Björn Ljungren, ordförande

går att minska skadorna, men inte är möjligt att avskaffa dem, av den enkla anledningen att ett förbud inte fungerar i praktiken. Och då får vi söka det som är det näst bästa.

För att förstå skademinimeringsprincipen kan vi se hur politiken försökt agera när det gäller alkoholen. För 100 år sedan gjordes starka insatser för att försöka förbjuda detta gift. Men folket sade nej. Lösningen blev högre skatt på sprit än på vin och öl, liksom en medveten politik för att "lära" folk dricka

vin istället för starksprit. Varför kan inte det vara lika självklart för tobakspolitiken?

För oss i Snuskommissionen sammanfattas detta i vår enkla devis "snusa inte mer, men rök mindre". Och skulle vi vidga vårt verksamhetsområde skulle vi byta namn till "Skademinimeringskommissionen".

Texten fördjupar och problematiserar denna insikt och kan fungera som en utmärkt programförklaring också för kommissionens kommande 10 år:

Dels måste vi driva opinion i skuggan av de dystra framtidsutsikter som råder för snuset och skademinimeringsstrategin. För vad händer om det vita snuset förbjuds inom EU? Var tar alla snusare vägen då? Dels behöver vi också mer forskning om snuset och dess effekter, inte minst om det vita snusets effekter eftersom det är en relativt ny produkt.

Den tråden tar den uppföljande texten, "Vårt obotliga behov av stimulans", skriven av Karl Olof Fagerström, upp. Här får vi en gedigen genomgång av forskningsläget.

Texten kan ses som en skarp folkbildande insats när det gäller förståelsen för de drivkrafter som finns bakom rökningen, såväl biologiska som kulturella.

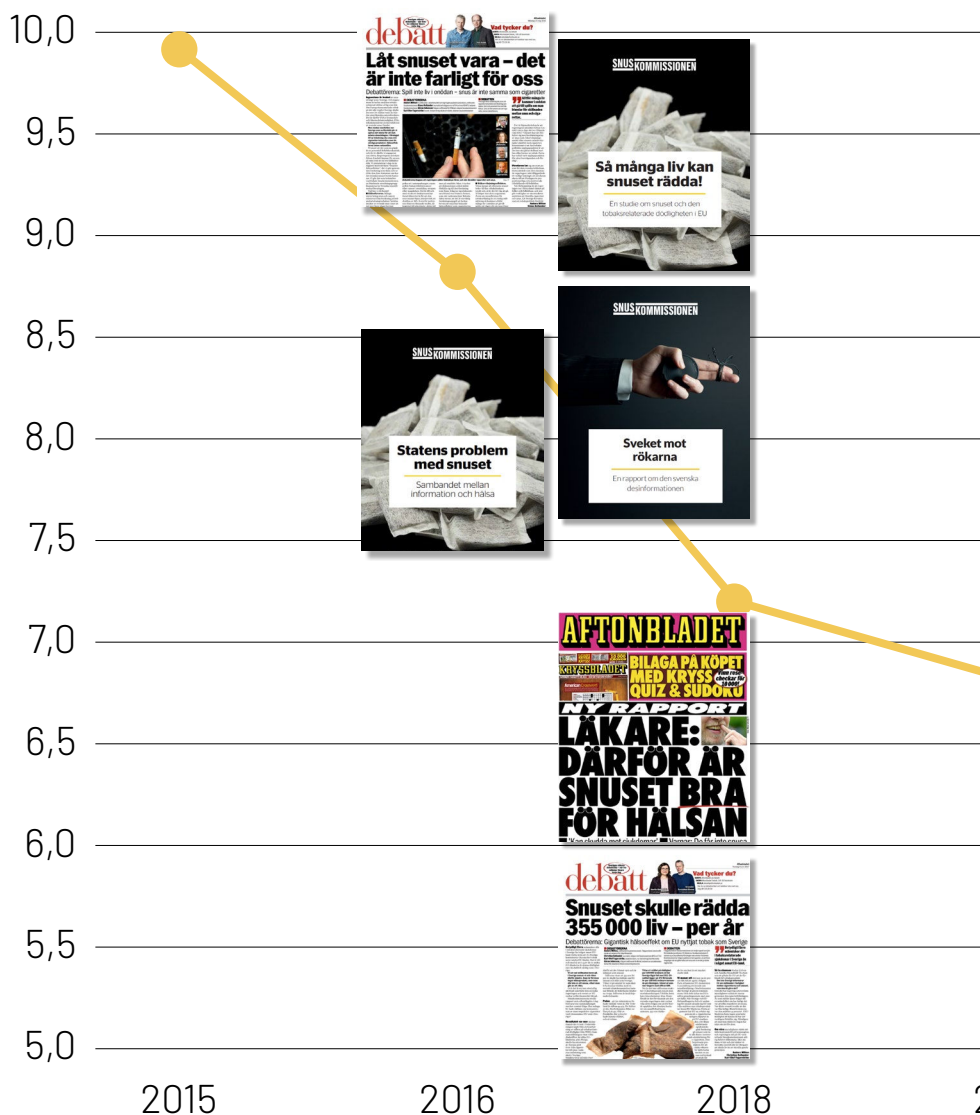
I samma spår fortsätter skriften att filosofera med texten "Varför gör vi sånt vi inte borde göra?". Varför dricker vi sprit, använder droger, äter för mycket och röker, eller för den delen snusar, fast vi inte borde? Varför skärper vi oss inte, när vi vet bättre? Är det för att vi är människor?

Även om vi i Snuskommissionen tycker oss ha svar på vad som ska göras för att förbättra folkhälsan så erkänner vi också att det finns en hel del vi inte begriper när det gäller människors natur. Vi kan bli bättre, men bra lär vi aldrig bli.

Stig-Björn Ljunggren,

*ordförande i Snuskommissionen,
fil dr statsvetenskap och
politisk chefredaktör för Sydöstran*

RÖKNINGENS UTVE



CKLING I SVERIGE



2020

2021

2022

2024

FRÅN TIO TILL FEM PROCENT – SNUSKOMMISSIONENS FÖRSTA TIO ÅR

När Snuskommissionen bildades år 2015 rökte cirka tio procent av befolkningen; elva procent av kvinnorna och nio procent av männen. Tio år senare är siffran nere i 5,4 procent. Något fler kvinnor än män röker fortfarande. Allt enligt Folkhälso-myndighetens siffror.

Denna halvering av andelen rökare har alltså skett parallellt med Snuskommissionens första verksamma decennium. Eftersom en minskning av det bokstavligen talat livsfarliga cigarettrökandet i landet har varit – och alltså är – kommissionens huvudfokus är det förstås en glädjande utveckling.

Två frågor infinner sig:

1. Är utvecklingen Snuskommissionens förtjänst?
2. Är uppdraget i praktiken slutfört i och med att Folkhälsomyndigheten definierar ett land som rökfritt om andelen konsumenter understiger fem procent?

Detta kapitel avser att svara på båda dessa frågor. Låt oss, för att sammanhanget ska

bli begripligt, börja med en kort resumé av Snuskommissionens tillkomst och arbete.

Snuskommissionens bildande

Idén med Snuskommissionen var att bilda en grupp som fristående från tobaksindustrin kunde titta på om det fanns ett samband mellan att Sverige hade lägst tobaksrelaterad dödlighet bland män inom EU och att vi hade tillgång till ett alternativ, det traditionella snuset. Var det så att vi i Sverige rökte mindre än våra europeiska grannar därför att vi hade det permanenta undantaget från EU:s snusförbud?

Detta hävdade tobaksindustrins företrädare, men ingen trodde på dem. Industrins historiska svek med desinformationen om cigaretternas skadeverkningar gjorde alla utsagor från det hållet verkningslösa – ja, kontraproduktiva. Regeringen ville inte befatta sig med frågan. Myndigheterna kallade sambandet för desinformation. Och olika ideella organisationer som Tobaksfakta och A Non Smoking Generation målade snabbt, och i all välmening, upp detta påstådda samband som något lika infernaliskt och falskt som en gång lögnerna om cigaretternas harmlöshet.



Anders Milton, grundare

Samtidigt lät ju argumentationen för skademinimeringsprincipen rimlig; det vill säga att det är bättre att titta på skadeverkningar än totalkonsumtion när tobakens hälsoeffekter ska bedömas.

Bara en från försäljningsledet helt fristående konstellation skulle kunna titta förbehållslöst på detta och dessutom ha möjlighet att få politikens öra för de slutsatser som en genomgång av forskningen på området skulle leda fram till.

Därför bildades på hösten 2015 Snuskommissionen med Anders Milton som ordförande. Milton hade som läkare och högt respekterad fackföreningsledare och tjänsteman den tyngd som krävdes för att stå som garant för oberoendet. Han hade bland annat varit vd på Läkarförbundet, ordförande för Saco, ordförande för svenska Röda Korset och regeringens nationelle psykiatrisamordnare.

Milton såg också till att omge sig med andra tunga kommissionsledamöter som borgade för skärpa och oväld:

Christina "Kinna" Bellander: Grävande journalist på Aftonbladet som haft olika chefsbefattningar på bland annat Moderna Tider, MTG och TV4. Hon innehar fortfarande tunga medierelaterade styrelseuppdrag.

Karl Fagerström: docent och forskare kring tobak och nikotin. Fagerström har dekonstruerats av WHO för sina insatser mot tobak och är en ofta anlitad föreläsare i frågor om tobak och nikotin.

Göran Johnsson: fackföreningsprofil, ordförande för IF Metall under tolv år, tidigare ledamot av Socialdemokraternas verkställande utskott, dessutom under en tid styrelseordförande för SVT.

Det var denna grupp som då för tio år sedan inledde sitt arbete med att omstöpa den svenska folkhälsopolitiken.

Gruppen förblev intakt fram till december 2024 när Anders Milton lämnade över stafettpippen och ordförandeklubban till Stig-Björn Ljunggren. Den nye ordföranden är statsvetare och publicist, sedan år 2020 verksam som politisk chefredaktör på tidningen Sydöstran i Karlskrona. Han har doktorerat på en avhandling om Moderaternas historia: "Folkhemskapitalismen". Stig-Björn Ljunggren är en för den samhällsintrasserade känd föreläsare och debattör.

Eftersom tobaksindustrin bekände sig till skademinimeringsprincipen äskade gruppen medel därifrån, med den uttalade förutsättningen att kommissionen skulle arbeta helt fristående och publicera de resultat och slutsatser den fann stöd för, oavsett riktning. Propåen bemöttes positivt. Finansieringen stod initialt snustillverkaren Skruf för, men rätt snart hamnade den hos Snustillverkarföreningen. Det sistnämnda var en bättre ordning, då frågorna inte var varumärkesorienterade.

Snuskommissionens verksamhet

En bärande del i diskussionen kring skademinimeringsprincipen är alternativens egna hälsoskadliga effekter. Snuskommissionen har tittat på snuset eftersom det är det överlägset mest vetenskapligt studerade, och det alternativ till cigaretterna som funnits längst på den svenska marknaden och som det därför är möjligt att dra mer långtgående hälsovetenskapliga slutsatser om.

Av detta skäl är också Snuskommissionens allra första rapport något av en bibel i sammanhanget: "Snusets hälsoeffekter" från maj 2016, med två upplagor på engelska från samma år - "The Health Effects

of Snus". Rapporten har publicerats i en uppdaterad version år 2020. Sedan dess har inga vetenskapliga genombrott kommit som utmanar denna forskningssammanställning. Slutsatserna här har påverkat debatten om snuset. Låt oss, innan vi går in på hur denna påverkan ser ut, kort gå igenom de hälsoeffekter av snuset som vetenskapen ringat in.

Samband mellan olika sjukdomar/hälsotillstånd och snuskonsumtion:

Stroke – inget samband för risken att drabbas, men effekten kan bli värre för snusare.

Hjärtkapacitet – inget samband.

Förmaksflimmer – inget samband.

Karies – inget samband.

Tandlossning – inget samband.

Åderförkalkning – inget samband.

Hjärtinfarkt – inget samband för risken att drabbas, men effekten kan bli värre för snusare.



AV DETTA SKÄL ÄR OCKSÅ SNUSKOMMISSIONENS ALLRA FÖRSTA RAPPORT NÅGOT AV EN BIBEL I SAMMANHANGET: "SNUSETS HÄLSOEFFEKTER" FRÅN MAJ 2016, MED TVÅ UPPLAGOR PÅ ENGELSKA FRÅN SAMMA ÅR - "THE HEALTH EFFECTS OF SNUS"

Lungcancer – inget samband.

Hjärtsvikt – oklart, visst samband kan finnas. Mer forskning behövs.

Diabetes – oklart, inget samband har kunnat beläggas vid normal konsumtion, men det kan heller inte uteslutas.

Cancer i magsäcken – inget samband belagt. Mer forskning behövs.

Cancer i munhåla/strupe – metaanalyser visar inget samband. Mer forskning behövs.

Bukspottkörtelcancer – inget samband funnet i metaanalyser. Den forskning som pekar på ett samband saknar kontroll för andra bakgrundsfaktorer eller har inte gjorts på svenskt snus. Mer forskning behövs.

Alzheimer – uppgifter har florerat om en minskad risk för alzheimer bland snusare, men det finns inget säkerställt samband.

Gravida – risker finns. Nikotin påverkar hjärnans utveckling hos foster. Finns även viss risk för födselkomplikationer (tidig födsel) och missbildningar (gomspalt).

Prostatacancer – oklart forskningsläge. Här behövs mer forskning då en studie pekat på en ökad risk, men inte följts upp av någon kontrollstudie.

Cancer i rektum/ändtarm – oklart forskningsläge. Två studier finns på området och de pekar åt olika håll. Mer forskning behövs.

MS – minskad risk. Forskningen indikerar en minskad risk att utveckla MS för snusare.

Parkinson – minskad risk. Forskningen indikerar en minskad risk för Parkinsons sjukdom hos snusare.

Denna sammanställning av forskningsläget på området har, menar vi, varit välgörande för den offentliga debatten om snusets hälsopåverkan. Snus är uppenbarligen ingen hälsoprodukt, men alla svepande formuleringar om att snus orsakar cancer har försvunnit från den seriösa diskussionen. Som framgår finns det inga vetenskapliga belägg för ett sådant samband, även om det kring vissa specifika cancerformer finns för få forskningsstudier för att helt kunna utesluta det.

Samma år som Snuskommissionens första sammanställning, 2016, publicerades också en bred forskningsöversikt i tidskriften The Lancet. Där konstaterades att det utifrån gällande forskning och empiri inte finns något samband mellan snusande och cancer.

Med dessa basfakta som grund blir det också mycket enklare att diskutera relativa hälsorisker, det vill säga att göra en jämförelse mellan hälsorisker med snus kontra rökning. Forskningsläget på området summerades i en rapport från Snuskommissionen hösten 2022: "Relativa hälsorisker med tobak och nikotin". En rapport som även den röntte internationell uppmärksamhet och publicerades i en engelskspråkig version i början av 2023: "Relative Health Risks of Tobacco and Nicotine Products".

Där redovisade Snuskommissionen en stor internationell vetenskaplig studie vars existens Folkhälsomyndigheten aldrig upplyst vare sig allmänhet eller regering om. Studien, vid namn "Nicotine products relative risk assessment: a systematic review and meta-analysis", författades av Rachel Murkett, Megyn Rugh och Belinda Ding (F1000Research, 2020).

Det är den mest omfattande studie som gjorts på området och den väger således mycket tungt

Av studien framgår att om du sätter hälso-riskindex till 100 om du röker cigaretter, och noll om du överhuvudtaget inte konsumerar tobak eller nikotin, så estimeras att

snuset hamnar på 3,18 och det vita snuset på 0,22. När Murkett et al tittade på cancerisk över en livscykel visade sig risken för cigarettrökaren vara över 400 gånger högre än för snusaren.

Denna tydliga signal fick två direkta och motstridiga politiska effekter.

För regeringen bidrog den ökade kunskapen till en övergång till skademinimeringsprincipen som grund för folkhälsopolitiken på tobaksområdet. Det syntes i skattepolitiken där skatten på cigaretter, cigariller och röktobak höjdes med nio procent från den 1 november 2024, samtidigt som skatten på snus sänktes med 20 procent. Det nya regeringsengagemanget visade sig



Shutterstock

också i de två detaljerade utlåtanden som regeringen delgav EU-kommissionen under våren 2025 som protest mot Frankrike och Spanien i frågan om det vita snuset. Frankrike planerar att förbjuda det helt, medan Spanien vill reglera produkten så starkt att den i praktiken inte kommer att efterfrågas. Både folkhälso- och näringspolitiska överväganden anfördes som argument. Det detaljerade utlåtandet är en skarp protest som de kritiserade länderna måste besvara och försvara inför EU-kommissionen.

Från regeringens sakfrågemyndighet Folkhälsomyndigheten kom en helt annan reaktion. Den nya positionen var att jämförelser med cigaretterna inte är relevanta utan att det handlar om problemet med det beroendeframkallande nikotinet. På så sätt kan myndigheten, och dess avnämare i form av de ideella organisationerna Tobaksfakta och A Non Smoking Generation, fortsätta att förneka skademinimeringsprincipens hälsopolitiska fördelar.

Resonemanget lyder: Nikotin finns i såväl cigaretter som snus. Nikotin är beroendeframkallande. Det är inte bra att vara beroende. Alltså ska båda produkterna behandlas lika. Det är den nya nolltoleranslinjen.

Under decennier har Folkhälsomyndigheten, Tobaksfakta och Non smoking generation hävdat att alla tobaksprodukter är lika skadliga. Kanske så i akt och mening att hindra ungdomar från att börja nyttja tobak, men likafullt är påståendet inte sant. I andra änden av vågskålen så är det också tveklöst så att fler rökare skulle ha gått

över till snus tidigare än vad som nu skett om de fått korrekt information.

Att det är viss skillnad mellan att vara beroende av en produkt som dödar dig, och en som du kan leva med, har dessa aktörer med stor kommunikativ skicklighet lyckats sopa under mattan och därmed inte behövt förhålla sig till. Många insjuknanden och dödsfall har därför skett i onödan.



DET ÄR VISS SKILLNAD MELLAN ATT VARA BEROENDE AV EN PRODUKT SOM DÖDAR DIG, OCH EN SOM DU KAN LEVA MED

När läkemedelsmyndigheten i USA, FDA, klassificerade det svenska snuset som en mindre skadlig tobaksprodukt så blev det ohållbart att hävda att snuset var lika farligt som cigaretter. Sökljuset har fått riktas om mot nikotinet som helt korrekt utpekats som beroendeframkallande. Men du dör inte av beroendet i sig, det beror på vad du är beroende av. För att sätta beroendet i perspektiv kan nämnas att koffein också kan skapa ett beroende. Den genomsnittlige nikotinbrukaren har ett något mer utvecklat beroende än den genomsnittlige koffeinbrukaren. Sammantaget är den svenska befolkningen därmed mer beroende av koffein än av nikotin, eftersom så många fler dricker kaffe.

För Snuskommissionen är det viktiga att minska och helst eliminera rökningen. Det är därför kommissionen bekänner sig till skademinimeringsprincipen – bättre att snusa än att röka om du inte kan sluta röka utan tobaks/nikotin-alternativ. Då kritikerna av skademinimeringsprincipen nu inte längre vill ha med cigaretterna i ekvationen, och regeringen börjat anamma principen, får den diskussionen, utifrån ett Snuskommissionsperspektiv, anses vara för tillfället vunnen.

Om snuset hjälper samhället att eliminera rökningen är det därefter sannolikt lättare att få bort snusandet än det tidigare var med cigaretterna.

Den givna frågan blir då – hur stor är folkhälsovinsten av att människor snusar istället för att röka? Är det så mycket att orda om? Det är det. Snuskommissionen publicerade en rapport även om detta, år 2017: "Så många liv kan snuset rädda – En studie om snuset och den tobaksrelaterade dödligheten i EU" (utgavs samma år på engelska: "Snus saves life – a Study of Snus and Tobacco-Related Mortality in the EU").

Slutsatsen av forskningssammanställningen, där underlaget är en bearbetning av data från WHO Global Report Mortality Attributable to Tobacco (Geneve 2012), är att runt 355 000 liv per år skulle ha kunnat räddas inom EU om de förhållit sig till tobak på samma sätt som vi i Sverige, det vill säga snusat mer och rökt mindre. Jämförelsen gäller män över 30 år. Män, därför att

det främst var männen som hade snusat under lång tid i Sverige, och 30-årsgränsen därför att de tobaksrelaterade dödsfallen förutsätter en konsumtion över längre tid. Få hinner röka ihjäl sig före 30 års ålder.

I rapportens redogörelse för antal dödsfall hänförliga till tobak per 100 000 invånare och år toppar Ungern med 699. Sverige ligger i botten med 152 döda. Kanske än mer talande är att Tyskland, så långt ned som på plats 21 i tabellen, ändå hade dubbelt så hög dödlighet som Sverige, 301 döda per 100 000 invånare. Relationen mellan länderna talar sitt tydliga språk: skademinimeringsprincipens realiteter gäller.

Den tobaksrelaterade dödligheten framöver är starkt kopplad till hur EU hanterar frågan med det vita snuset. Om det förbjuds kommer dödstalen att vara högre än om det tillåts. Tyvärr kommer Sverige då inte att kunna utgöra något fullskaleexperiment över tobaksalternativens hälsopolitiska välsignelse, eftersom vi inte idag har någon förhandlingssits för att få ett undantag.



**PARADOXALT NOG ÄR DET
SÅ ATT DET VITA SNUSETS
ÖVERLEVNAD STÅR OCH
FALLER MED EN SNABB
OCH TYDLIG REGLERING PÅ
EU-NIVÅ**

Paradoxalt nog är det så att det vita snusets överlevnad står och faller med en snabb och tydlig reglering på EU-nivå. Sker inte det riskerar en kamp för konsumentens frihet att själv välja smak och nikotinhalt i praktiken att leda till förbudsivrarnas framgång och det vita snusets död.

Sammantaget har Snuskommissionen publicerat sju forskningsrelaterade rapporter, varav fyra översatts till engelska och en rapport uppdaterats och getts ut i två versioner. Till det har 50-tal debattartiklar publicerats och en ansevärd mängd kontakter knutits med experter, politiker och ämbetsmän, såväl i Sverige som ute i världen. Många internationella representanter, medieföreträdare, lagstiftare med flera har också hälsat på oss i Stockholm. Ett land, Danmark, har dessutom kopierat vårt koncept, och bildat en egen kommission för skademinimering.

Allt som allt – tio år med fullt ös och faktiska framgångar.

Snuskommissionens framtid

Kapitlet inleddes med två frågor som utovades svar.

Först: Att andelen rökare i Sverige under Snuskommissionens tioåriga existens gått från tio till fem procent. Är det kommissionens förtjänst?

Framförallt är det tjänstemännen i utrikes- handelsminister Ulf Dinkelspiels förhandlingsdelegation inför Sveriges EU-medlem-

skap 1995 som ska lyftas fram. Inte för att de hade några som helst folkhälsopolitiska tankar eller ambitioner, utan för att de lyckades förhandla fram ett svenskt permanent undantag från EU:s snusförbud. Detta förutan hade siffrorna sett helt annorlunda ut. Mer om denna process finns att läsa i Snuskommissionens skrift "En dosa snusföruft – Det svenska snusets intåg i Bryssel" (2019).

Att nya krafter kommit in i regeringskansli och samordningskansli har också borgat för ett nytänkande som naturligtvis av egen kraft spelat stor roll för den politiska omsvängningen.

Men inte heller det sker i ett vakuum. Ibland måste någon komma in utifrån och bryta upp gamla tankemönster och låsningar. I tobaksfrågan har det uppenbarligen funnits – och finns – en beröringsskräck med tobaksindustrin som bottnar i denna industris gamla försyndelser gällande rökningen. Denna låsningens logik lyder som följer: Tobaksindustrin har visat att den inte går att lita på. Om tobaksindustrin säger att det är mindre hälsoskadligt med snus än med cigaretter så gör man det därför bara av rena försäljningsskäl. Alltså stämmer inte utsagan.

Den logiska kullerbyttan sker här i sista ledet. Det går att ha rätt av fel skäl.

Först när röster utanför tobaksindustrin talar om skademinimeringsprincipens positiva folkhälsoeffekter skapas grogrund för andra att lyssna. Där tror vi att Snuskom-

missionen haft betydelse, att vi spelat en roll. Men det är naturligtvis upp till andra, utomstående, att göra denna bedömning.

Till frågan om det nu är "mission accomplished", alltså huruvida Snuskommissionen i och med detta har gjort sitt.

För det talar att kommissionen varit tydlig med sitt huvudmål: att minska rökningen. Som nämndes inledningsvis är andelen rökare i Sverige idag (2024) 5,4 procent. Det är bara marginellt över den femprocentsgräns som används för att beskriva ett land som rökfritt. I den yngsta åldersgruppen (16-29 år) är siffran så låg som två procent. För 30-44-åringar ligger den precis på femprocentsstrecket. Nog är Sverige nära att bli världens första rökfria land.

Samtidigt finns det grupper som halkar efter. Enligt Folkhälsomyndigheten röker fortfarande elva procent av personer med förgymnasial utbildning. I gruppen återfinns inte minst äldre kvinnor som aldrig, till skillnad från männen, övergick till det traditionella snuset. Skillnaden är som synes dramatisk i jämförelse med de tre procent rökare som finns i gruppen med eftergymnasial utbildning. Därtill ser vi en överrepresentation av invandrare svenskar bland rökarna.

En hypotes här är att lägre utbildade också har lägre tilltro till, eller vetskap om, nationella informationskampanjer kring rökningens farlighet. Vissa invandrargrupper från delar av världen med hög korruption och andra politiska styrsystem än vårt demokratiska skulle kunna tänkas tillhöra denna kategori.



MEN DET VIKTIGASTE SKÅLET FÖR SNUSKOMMISSIONEN ATT ARBETA VIDARE ÄR ATT VI NU STÅR INFÖR EN NY OCH HELT AVGÖRANDE FAS I DENNA TOBAKSPOLITISKA FOLKHÄLSOFRÅGA

Men motsatt hypotes kan också ha bäring: Lägre utbildade har färre verktyg för att ifrågasätta myndigheternas utsagor. Om Folkhälsomyndigheten säger att rökare inte ska sluta med hjälp av snus så finner de kanske för gott att följa uppmaningen, vilket gör att de inte ser något alternativ till den rökning de egentligen vill komma ifrån.

Denna kvarvarande problematik är ett argument för Snuskommissionen att fortsätta sitt arbete.

Sedan är inte alla politiska landvinningar för alltid vunna. Ett rep där regeringen och dess myndigheter befinner sig i olika ändar, och drar åt olika håll, kan lätt brista. Då riskerar implementeringen av den förda politiken att utebli.

Ett regimskifte kan också skapa nya förutsättningar på området. Givet de socioekonomiska skillnader vi ser i cigarettkonsumtionen kan det tyckas märkligt att en s-led

regering skulle vända skademinimeringsprincipen ryggen, men likafullt är ett sådant scenario tänkbart.

Även detta talar för att det finns ett fortsatt upplysningsarbete för Snuskommissionen att engagera sig i.

Men det viktigaste skälet för Snuskommissionen att arbeta vidare är att vi nu står inför en ny och helt avgörande fas i denna tobakspolitiska folkhälsofråga.

Samtidigt som rökningen når rekordlåga nivåer i de yngre åldersgrupperna ökar konsumtionen av det vita snuset. 15 procent av de unga kvinnorna och tio procent av de unga männen (16-29 år) snusar vitt. Det sker samtidigt som debatten nu inte längre handlar om rökningen utan om beroendet, alltså nikotinet.

I väntan på en EU-reglering, som kommer under 2026 och 2027, så agerar enskilda länder inom EU för att direkt eller indirekt förbjuda vitt snus. Alternativet till en EU-reglering av nikotinhalterna och smaktillsatserna kan bli ett förbud. Så hanterades det traditionella snuset som förbjöds 1992. Skillnaden denna gång är att Sverige inte kommer att ha några förutsättningar att få ett undantag.

Det vore olyckligt om den första snusprodukt som appellerar till den kvinnliga delen av befolkningen stoppades. Samtidigt finns det inget egenvärde i att en hel ungdomsgeneration skaffar sig ett beroende av nikotin.

Därför måste frågan analyseras vetenskapligt och kommuniceras utan ideologiska skyggglappar. Hur stor är risken för att rökningen skjuter i höjden igen om det vita snuset förbjuds? Hur ser konsumtionsnivåerna ut över tid?

CAN – Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning – ser i sin senaste nationella skolundersökning ingen fortsatt ökning av den vita snuskonsumtionen. Betyder det att vi hetsar upp oss i onödan, eller håller vi på att få en generation nikotinberoende ungdomar som aldrig skulle ha provat på några nikotinprodukter, exempelvis cigaretter, om det vita snuset inte funnits?

Detta är frågor vars svar är helt avgörande för de politiska besluten både i EU och Sverige. Det är information som både nuvarande och framtida regeringskonstellationer behöver uppdatera sig om. Myndigheter med egen agenda och deras statsunderstödda redskap går det knappast att luta sig mot. Och det är frågekomplex där tobaksindustrin fortsatt kommer att ha låg trovärdighet.

Därför behövs Snuskommissionen nu mer än någonsin. Därför kommer Snuskommissionen oförtrutet att fortsätta sin upplysningsverksamhet. Mycket är gjort. Mycket återstår att göra. Och mycket riskeras om arbetet nu avstannar. Det är inte "mission accomplished". Men det är verkligen inte heller "mission impossible". Det har dessa första tio år med Snuskommissionen visat.

Snuskommissionen

VÅRT OBOTLIGA BEHOV AV STIMULANS



Shutterstock

Nikotin spelar en central roll i tobaksbruk. Det är ett nödvändigt villkor för regelbundet tobaksbruk, men är det tillräckligt? Cigarettrökning verkar skapa ett beroende hos användare på en nivå eller grad som ibland motsvarar så kallade hårda drogers (U.S. DHHS, 1988). De flesta effekterna av nikotin kommer från att det absorberas i lungorna och sedan snabbt förs via blodet till hjärnan. Effekterna på hjärnan av nikotin som tillförs via rökning är det primära fokuset för den mesta av den samtida forskningen. Nikotin kan dock också ha viktiga direkta

effekter på det perifera nervsystemet. Nikotin har visat sig stimulera sensoriska nervändar (Ginzel, 1973), och inandning av nikotin ger en stark sensomotorisk stimulering i luftvägarna.

Nikotin från cigarettrök verkar således först på receptorer i de övre och nedre luftvägarna där det orsakar reflexer (Ginzel, 1975). Studier av andningssystemet har visat att "kliandet" i halsen som framkallas av tobaksrök verkar vara en del av den givande njutning som rökning ger

(Levin, Rose & Behm, 1990; Rose, Zinser, Tashkin, Newcomb & Ertle, 1984). Den höga nivån av beroende som utvecklas till cigaretter kan vara svår att förena med följande observationer:

Tobak kan ha farmakologiska effekter utöver nikotin. Tobaksrök består av tusentals kemikalier. Den intressanta frågan är om någon av dessa också bidrar till att förstärka tobaksrökens effekter. Det har varit känt under en tid att cigaretrök hämmar monoaminoxidas, enzymet som katalyserar metabolismen av monoaminer såsom dopamin, och därmed förstärker effekten i rökares hjärna och därigenom bidrar till belöning och starkare beroende (Fowler et al., 1999, 2003). Nikotinet är inte ansvarigt för denna effekt (Fowler et al., 1999). Acetaldehyd, en etablerad beståndsdel i tobaksrök, är en potent hämmare av monoaminoxidas, och det har föreslagits att detta ämne orsakar hämningen. I experiment med råttor förstärks självadministrering av nikotin när djuren också behandlas med acetaldehyd. Andra studier tyder på att nedbrytningsprodukterna av acetaldehyd, salsolinol och harmaner är mer sannolika kandidater som hämmare till monoaminoxidasen. Salsolinol (Rodd et al., 2003) och harmaner (Baum, Hill & Rommelspacher, 1996) är två substanser som självadministreras av råttor. Andra tobaksinnehållande alkaloider, som myosmin, anatabin, anabasin och nornikotin kan också ha liknande effekter.



ÄR DET MÖJLIGT ATT FORSKARE, I SÖKANDET EFTER MEKANISMERNA BAKOM BEROENDET AV NIKOTIN KAN HA FÖRBISETT BETEENDEASPEKTERNA AV RÖKVANAN

Icke-farmakologiska faktorer.

Fram till relativt nyligen betraktades cigarretrökning som enbart en stark vana, och vissa rökare har fortfarande den uppfattningen. Är det möjligt att forskare, i sökandet efter mekanismerna bakom beroendet av nikotin kan ha förbisett beteendenaspekterna av rökvanan som också kan vara viktiga, liksom de psykosociala aspekterna och objektets – cigarettens roll.

Vana och betingning

Nikotin lämnar kroppen snabbt. Halveringstiden för nikotin är kort, cirka 2 timmar, och den är ännu kortare för många av de andra potentiellt farmakologiskt aktiva substanserna som finns i tobaksrök. Det kräver relativt frekvent rökning för att undvika abstinensbesvär eller erfara positiva effekter då nikotin snabbt lämnar kroppen. På morgonen har nikotinanvändaren mycket låga blodkoncentrationer av nikotin och drabbas därför ofta av abstinensbesvär, vilket är anledningen till att tiden till den

första nikotindosen på morgonen har visat sig vara en av de bästa prediktorerna för styrkan på beroendet (Fagerstrom 2003).

För att bibehålla önskade nikotinnivåer måste rökaren således upprepa rökbe-teendet många gånger varje dag: Ta ut cigaretten ur paketet, tända den, hålla den i 5–10 minuter och andas in röken ett tiotal gånger. Varje inandning ger en sensorisk påverkan, först i munnen följt av halsen och lungorna och slutligen i utandningen genom munnen och/eller näsan.

Hela denna procedur kan vara avslappnande i sig och inandningen och utandningen av tobaksrök verkar vara särskilt viktig (McClernon, Westman & Rose, 2004). Det är inte otänkbart att alla dessa beteenden är svåra att bryta i sig själva. Beteenden utan kemiska förstärkare, såsom nagelbitning, vadslagning och datorspel, kan exempelvis vara svåra att bryta och kan vara förknippade med abstinensbesvär vid försök att sluta (Gilbert, Gilbert & Schultz, 1998). Även icke-substansberoenden som patologiskt spelberoende verkar dela samma hjärnfunktionsmekanismer som drogberoenden (van Holst, van den Brink, Veltman & Goudriaan, 2010). Kanske delar dessa aktiviteter vissa likheter med tvångsbeteenden som är ångestframkallande när de hämmas och ångestreducerande när tvångsbeteendet utförs.

Eftersom rökning är relativt ritualiserat, det vill säga att det sker i mestadels samma situationer, sker betingning så att sådana

stimuli i sig själva kan framkalla begär även om en cigarett nyss röks i ett annan situation. Även om nikotin kan vara nödvändigt för eller åtminstone underlätta den tidiga betingningen av njutning och begär efter vissa stimuli, är det möjligt att dessa stimuli, med frekvent upprepning, blir mycket motståndskraftiga mot utsläckning. Det är anmärkningsvärt att mycket nikotinsvaga cigaretter är att föredra framför nikotinhaltigt tuggummi och lindrar abstinensbesvär bättre under de perioder (veckor) som det har studerats. (Barrett, 2010; Buchhalter et al., 2005; Donny et al., 2007). Därför finns det också en marknad för nikotinfria cigaretter och snusprodukter.

Cigaretten som objekt

Cigaretten ser i princip likadan ut idag som för hundra år sen, från märke till märke och land till land. Detta tyder på att dess form, från färg till storlek, har en viss dragningskraft. Den är mjuk, varm och bekväm att hålla i och att lägga mot läpparna. Även om väldigt lite forskning har undersökt effekterna av att bara hantera



**OM CIGARETTEN HAR NÅGRA
LIKETER MED EN NAPPS
FUNKTION ÄR INTE KÄNT,
MEN FREUD SKULLE INTE
BEDÖMT DET SOM HELT
OSANNOLIKT**

och manipulera en cigarett, är det kanske inte orimligt att tro att den upplevelsen bidrar till den behagliga rökupplevelsen. Om cigaretten har några likheter med en napps funktion är inte känt, men Freud skulle inte bedömt det som helt osannolikt. Huruvida cigarettförpackningen, tändaren eller tändstickorna har någon beroendebidragande funktion är ännu mindre studerat. Anekdotiskt rapporterar rökare dock att det kan ge viss stresslindring att hålla i och känna på sitt cigarettpaket.

Cigarrettrökning och psykosociala funktioner

Kulturella droger har i allmänhet psykosociala funktioner. Vi dricker ofta kaffe och alkohol tillsammans, och det kan fungera som ett smörjmedel för socialt beteende. Det gäller även för rökning. Att erbjuda en cigarett kan vara ett sätt att kontakta en okänd person. Det kan vara en anledning att ta en paus eller pausa från en tråkig uppgift, ibland tillsammans med andra rökare. Detta har potential att öka bindningen och gemen-



Shutterstock

skapen. Även om rökning idag är reglerat i många länder, finns det fortfarande kulturer eller subkulturer där rökning får rökaren att identifiera sig och anpassa sig till andra. Rökningen kan stimulera aktiviteter med sina förstärkande egenskaper ("jag måste bara avsluta denna tråkiga uppgift innan jag belönar mig med en cigarett"); det kan vara en "vän" när en individ är ensam; och rökningen kan under vissa omständigheter vara av ångestdämpande karaktär genom att ge händerna något att göra.

Sluta med tobak och nikotin

Det är mycket svårt att sluta röka. Ibland har det visat sig vara lika svårt som att sluta med illegala droger. Det borde inte komma som någon överraskning att det är lättare att sluta använda nikotinersättningsprodukterna, med dess mycket mindre beteendemässiga inblandning och mildare nikotineffekter, än att sluta röka cigaretter. Vid cigarrettrökning förs nikotinet till hjärnan snabbare än för någon annan nikotinprodukt. Hastigheten med vilken en drog förs till hjärnan är viktig för styrkan av den subjektiva upplevelsen och risken att bli beroende. Detta torde vara förklaringen till att ett beroende till nikotinplåster inte noterats även i så höga doser som ett intag på 90 mg/dag. Långvarig användning och svårigheter att sluta med nikotintuggummi finns, men långtidsbruk av nikotinplåster är okänt.

Det verkar också som att det är lättare att sluta snusa än att sluta röka då snusningen har färre beteendemässiga komponenter och inte är lika socialt som rökning (Fager-



DET VERKAR OCKSÅ SOM ATT DET ÄR LÄTTARE ATT SLUTA SNUSA ÄN ATT SLUTA RÖKA DÅ SNUSNINGEN HAR FÄRRE BETEENDEMÄSSIGA KOMPONENTER

ström, Gilljam, Metcalfe, Tonstad, & Messig, 2010). En av anledningarna till att det kan vara mycket svårt att sluta röka kan vara de icke-nikotinrelaterade faktorer som diskuterats ovan.

En analogi med koffein kan vara användbar för att förklara rökarnas preferenser. Tänk dig fallet med en regelbunden och frekvent Coca-Cola-användare som blir trött och törstig och längtar efter en kall Coca-Cola men erbjuds en varm kopp kaffe. Om den primära motivationen att dricka Coca-Cola är att få i sig koffein, borde den varma koppen kaffe också duga. Troligtvis kommer Coca-Cola-drickaren helt att vägra varmt kaffe lika mycket som de flesta rökare som vill ha en cigarett avvisar ett nikotintuggummi. Detta sker delvis eftersom suget efter Coca-Cola och cigaretter inte bara handlar om drogen utan även inkluderar alla andra egenskaper som hör till respektive objekt. Den mycket snabbare nikotinleveransen från cigaretter bidrar också till den högre beroendepotentialen hos cigaretter.

Som beskrivits ovan kommer beroendet av nikotinprodukter från de två faktorerna beteende och drog. Det starkaste beroendet ses hos produkter med hög nivå av både beteende och drogintag. För cirka 50 år sedan förklarades svårigheterna att sluta röka helt av en mycket stark och djupgående vana. Idag dominerar det farmakologiska beroendet av nikotin. Men sanningen verkar ligga någonstans mitt emellan: Till exempel har nikotinplåstret som kräver mycket lite beteende och med långsam nikotinleverans inte någon missbrukspotential alls. Nikotin-påsarna har en missbrukspotential men sannolikt i mindre omfattning än vad cigaretter och inhalerade produkter kan uppvisa.

Skada och beroende

Idag har vi flera nikotinprodukter förutom cigaretter, såsom snus, cigaretter som värms men inte bränns, e-cigaretter och nikotin-

påsar. När användare av rökfria tobaksprodukter har jämförts med cigarettrökare har de befunnits ha ett något mindre beroende (Rodu et al., 2015) och haft det lättare att sluta (Fagerstrom och Eissenberg 2012). Det finns skäl att tro att ju närmare den mest beroendeframkallande produkten – cigaretterna – konsumtionen är, desto starkare är beroendepotentialen. Produkten som värms men inte bränns är den mest jämförbara och kan därför vara den produkt som har den näst starkaste beroendepotentialen. Denna produkt kan dock leverera något mindre nikotin, vilket kan minska beroendet något. För nikotinpåsar finns få data tillgängliga, men de kräver mindre beteendemässigt engagemang och är långt från cigaretten på en beroendeskala.

När en rökare försöker sluta röka och byta till en mindre skadlig produkt sker nästan alltid en förlust av njutning, vilket vanligtvis leder till ett begär efter det som man är beroende av, till exempel cigaretten. Därför måste alternativen vara tillräckligt attraktiva för användaren om ett rökstopp och därmed ett bidrag till en bättre folkhälsa ska kunna uppnås. Man måste hitta en balans mellan attraktionen för rökaren och attraktionen för icke rökande ungdomar. Helst skulle man vilja se en utbredd användning av skademinimerande produkter bland rökare och ett mycket minimalt upptag bland ungdomar. För att detta ska ske behövs ett bra regelverk.

Karl Fagerström

Docent, forskare. Har publicerat 160 vetenskapliga artiklar inom området tobak/nikotin.



Shutterstock

VARFÖR GÖR VI SÅNT VI INTE BORDE GÖRA?



Shutterstock

Frågan i rubriken låter enkel, nästan som en moralisk trött suck över en påse chips som tog slut alldeles för fort. Men den rymmer en hel idéhistorisk världsbild. Från de gamla grekerna till dagens neurovetenskap har människan grubblat över varför vi – trots allt vårt förnuft, alla våra regler och normer – ändå gång på gång trillar dit.

Redan Platon funderade på saken i dialogen Faidros. Han beskriver människan som en vagn dragen av två hästar: en vit, ädel och disciplinerad – symbol för viljestyrka

och mod – och en svart, bångstyrig och full av begär. Kusken, vårt förnuft, försöker hålla tömmarna, men ibland blir hästarna starkare än kusken.

Det är ett vackert sätt att beskriva den konflikt som utspelar sig i varje människa – mellan det omedelbara och det långsiktiga, mellan lust och dygd.

Man kan säga att Platon redan där förstod något som moderna psykologer skulle börja mäta med sina instrument: att vi är biolo-

giskt programmerade till att vilja ha lusten och förnuftet kvar framför livets kärra.

Om man inte gillar Platons hästar kan man ta till Kalle Anka istället.

Han har, som bekant, ofta både en ängel och en djävul sittande på axlarna – en moralisk miniatyrversion av Platons bild. Den ena väser ”du vet att du vill!”, den andra viskar ”du vet att du inte borde.” Och mycket riktigt: ibland vinner den hornförsedda figuren, ofta med ganska övertygande argument.

Denna kamp mellan begär och förnuft har sysselsatt tänkare i över tvåtusen år. Aristoteles kallade det akrasia – svaghets konst. Att veta vad som är rätt, men ändå göra fel. Han menade att människan ofta ”misslyckas med att vara sin egen vän”, och det är svårt att tänka sig en mer träffande diagnos.

Augustinus, kyrkofadern som grubblade sig igenom ungdomens laster innan han fann Gud, beskrev synden som ”att älska fel sak på fel sätt”. Det handlar inte bara om att göra ont, utan om att begäret riktar mot något som inte bär. ”Jag vill, men jag vill inte vilja”, skrev han i sina Bekännelser – vilket ungefär sammanfattar hela mänsklighetens neurotiska historia.

Och sedan Freud, förstås, som moderniserade Platons hästar till ett psykologiskt ekipage: detet (våra drifter), jaget (kusken) och överjaget (moralen, internaliserad ängel). Freud skulle nog ha skrattat åt tanken på att vi är rationella varelser – för honom



DENNA KAMP MELLAN BEGÄR OCH FÖRNUFT HAR SYSSELSATT TÄNKARE I ÖVER TVÅTUSEN ÅR

var människan snarare ett vilt djur i kostym, vars innersta önsknings bara tillfälligt hålls i schack av civilisationens tunna fernissa.

Vi kan också se det biologiskt. Vår hjärna är ett lapptäcke av evolutionens uppfinningar, där reptilhjärnan fortfarande drar i spakarna. Det dopaminbaserade belöningssystemet bryr sig inte om långsiktig hälsa eller moral. Det vill ha belöning nu. När vi äter en chokladbit eller röker en cigg eller klickar hem något vi inte behöver, frisätts dopamin – en signalmolekyl som viskar ”bra gjort, gör det igen!

Igen! Igen!”. Naturen hade tänkt sig belöningssystemet för att vi skulle överleva i tider av svält. Men i överflödssamhället blir den ett biologiskt sabotage.

Med hänvisning till bland annat ekonomen Daniel Kahneman brukar sägas att vi styrs av det han kallar ”System 1” – snabbt, intuitivt, känslöstyrkt. Det långsamma, reflekterande ”System 2” orkar sällan ta över. Vi är, kort sagt, latmaskar även i tanken. Därför väljer vi chipsen framför salladen, scrollandet framför sömnen, bekvämligheten framför klokheten.



Shutterstock

Eller som det heter i folkmun: "Först varmt och skönt – sen kallt och surt." Den gamla liknelsen om att kissa i byxorna sammanfattar hela den mänskliga erfarenheten av kortsiktighet.

Det är inte bara biologi, förstås. Det är också psykologi. Vi gör fel för att dämpa ångest, lindra smärta eller fly från tristess. Freud kallade det "lustprincipen" – vi söker njutning, undviker obehag.

Moderna psykologer har visat att viljestyrka fungerar som en muskel: den kan tränas, men också bli trött. Den som stått emot kakan tio gånger orkar sällan säga nej den elfte. Och varför skulle vi?

Vi är dessutom sociala djur. En stor del av våra "ovanor" är egentligen inövade ritualer i kollektiv gemenskap. Sociologen Pierre Bourdieu skulle säga att vi formas av habitus – våra vanemönster är lika mycket kulturella som individuella. Vi tar en cigg på festen för att passa in, inte för att vi älskar tjära. Vi dricker vin till middagen för att kulturen säger att det är "sofistikerat". Vi fikar klockan tre för att alla andra gör det, inte för att kaffet är så fantastiskt.

Man kan säga att mycket av vårt irrationella beteende egentligen är rationellt – i ett socialt sammanhang. Vi vill inte bara ha dopamin. Vi vill ha tillhörighet.

Industrin vet förstås detta. Kapitalismen har gjort Platons hästar till marknadssegment. Doften av nybakat bröd i butiken, färgerna på förpackningarna, den lilla notisen "andra har också köpt" – allt är resultat av minutiös forskning i mänskligt beteende. Vettigt folk köper inte Trisslotter för att de tror att de ska vinna, utan för att köpa hoppet. "Plötsligt händer det!" – ja, men inte särskilt ofta för att vara signifikant. I andra sammanhang, där staten inte får del av handeln, hade detta varit ett fall för bedrägerilagstiftningen.

Sociologen Zygmunt Bauman beskrev vårt konsumtionssamhälle som en "flytande modernitet" – vi jagar tillfredsställelse i ständig rörelse, men mättnaden uteblir. Vi köper nytt för att lindra tomhet, och skapar därmed bara en ny form av tomhet.

Detta är kanske också orsaken till att våra mest vardagliga synder – överätande, drickande, småfusk och diverse former av självbedrägeri – känns så mänskliga.

Det är inte bara svagheter, utan försök att göra livet lite mer uthärdligt. Det finns författare (Camus) som säger att detta är vårt sätt att trotsa meningslösheten – en stilla revolt mot absurditeten i tillvaron.

Och ändå: vi vet bättre. Vi har fått förnuftet som verktyg, men använder det ofta som ursäkt. Kant menade att människans värdighet låg i hennes förmåga att handla utifrån plikt, inte begär. Men det kräver en inre disciplin som de flesta av oss bara lyckas med ibland – ungefär som det som brukar vara kvar av ett nyårslöfte i februari. Många obrukade gymkort blir det!

Det är också därför makthavarna genom historien har försökt hjälpa individen att hålla sig på mattan. Från Mose tio bud till dagens Folkhälsomyndighet – alltid samma idé: vi ska skydda människan från sig själv. Förbud, skatter, regler och kampanjer är statens sätt att ta tömmarna när våra inre hästar skenar. Även när det är falskt eller meningslöst, en makthavare har nämligen också sina drifter – att överreglera och missbruka sin makt och sitt förtroende, istället för att låta förnuftet kontrollera viljan att slentrianmässigt krasa på folks självbestämmande.

Men ibland har man också förstått att predikningar inte räcker. Där nykterhetsrörelsen lyckades var det genom bildning

– genom att ge människor kunskap och värdighet, snarare än skam. Det är samma princip som när folkhälsokampanjer idag försöker byta ut moral mot vetenskap: inte "du får inte", utan "du vet vad som händer". Men som sagt, ibland med tillägget: Egentligen klarar du inte av det där, så vi tar kommandot när chans ges. Ta en promenad, det är hälsosammare!

Det sociala perspektivet hjälper oss också att se hur kultur formar våra "dumheter". Alkohol är ett bra exempel. Det är en dryck, men också en ritual, en symbol, en kod. Vi dricker för att fira, sörja, mingla, minnas, trösta – för allt. Och när någon plötsligt



Shutterstock

tackar nej uppstår en viss osäkerhet i rummet, som om det vore ett litet uppror mot gemenskapen.

Vi ser samma sak i andra sammanhang. Snuset på rasten, kakan till kaffet, ölen efter jobbet – små, till synes oskyldiga ritualer som håller ihop vardagens väv. De är, för att tala med filosofen Durkheim, små "sociala sakrament" – sekulära motsvarigheter till nattvarden.

Men så finns också den existentiella dimensionen. Människan är inte bara ett vanedjur, hon är också en sökare. Nietzsche kallade livet en "vilja till makt" – en drift att övervinna sig själv. Schopenhauer, mer pessimistiskt, menade att det snarare var "viljan till liv" som gjorde oss rastlösa och olyckliga: vi längtar ständigt, men finner ingen vila.

Kanske är det därför vi ibland gör dumheter bara för att känna att vi lever. Att bestiga Mount Everest, köra för fort, eller testa något förbjudet är i någon mening en protest mot vardagens förnuftiga slentrian. "Man måste ha kaos i sig för att kunna föda en dansande stjärna", skrev Nietzsche. Det låter som en ursäkt, men kanske också som en förklaring.

Det sägs att barn inte gör som föräldrarna säger utan som föräldrarna gör. Det är inte helt sant, det är också så att barn, åtminstone i frigörelseperioden, inte gör vare sig som föräldrarna säger eller gör – utan tvärtom.

Vi människor har alltid balanserat mellan dygd och dårskap, disciplin och dekadens.

Vi gör fel, men vi reflekterar över det – och just där, i reflektionen, bor vår mänsklighet. Det är inte förmågan att alltid välja rätt som gör oss civiliserade, utan att vi fortsätter prata om våra misstag. Ibland nästan koketterar vi över våra svagheter för att underlätta vandringen på den breda vägen.

Som någon sa: "Vi är inte rationella varelser som ibland blir känsllosamma – vi är känslösa varelser som ibland blir rationella."

Så kanske får vi, med en glimt i ögat, erkänna att vi är ofullkomliga varelser med ständigt tappade tyglar. Men vi kan försöka hålla kusen vaken, påminna oss om att förnuftet inte är en fiende till lusten, utan en del av vår mänskliga balanskonst.

Och kanske är det där lösningen finns – inte i att förneka begäret, utan i att civilisera det. Att, som Snuskommissionens motto uttrycker det: Vi ska inte snusa mer, utan röka mindre.

Det är det mänskliga tillståndet i ett nötskal. Vi gör det vi inte borde – men vi försöker åtminstone göra det med lite stil, lite självdistans, och kanske med ett uns förnuft kvar i fickan.

Stig-Björn Ljunggren,

*ordförande i Snuskommissionen,
fil dr statsvetenskap och
politisk chefredaktör för Sydöstran*

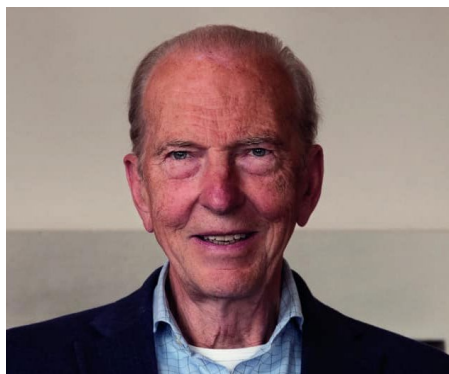
SNUSKOMMISSIONEN



STIG-BJÖRN LJUNGGREN
ORDFÖRANDE



CHRISTINA BELLANDER
LEDAMOT



KARL OLOV FAGERSTRÖM
LEDAMOT



GÖRAN JOHNSON
LEDAMOT

Referenslista

- Barrett, S. P. (2010). The effects of nicotine, denicotinized tobacco, and nicotine-containing tobacco on cigarette craving, withdrawal, and self-administration in male and female smokers. *Behaviour Pharmacology*, 21, 144–152. doi:10.1097/FBP.0b013e328337be68
- Baum, S. S., Hill, R., & Rommelspacher, H. (1996). Harman-induced changes of extracellular concentrations of neurotransmitters in the nucleus accumbens of rats. *European Journal of Pharmacology*, 314, 75–82. doi:10.1016/S0014-2999(96)00543-2
- Brody, A. L., Mandelkern, M. A., Costello, M. R., Abrams, A. L., Scheibal, D., Farahi, J., et al. (2009). Brain nicotinic acetylcholine receptor occupancy effect of smoking a denicotinized cigarette. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 12, 305–316. doi:10.1017/S146114570800922X
- Buchhalter, A. R., Acosta, M. C., Evans, S. E., Breland, B., & Eissenberg, T. (2005). Tobacco abstinence symptom suppression: The role played by the smoking-related stimuli that are delivered by denicotinized cigarettes. *Addiction*, 100, 550–559. doi:10.1111/j.1360-0443.2005.01030.x
- Dale, L. C., Hurt, R. D., Offord, K. P., Lawson, G. M., Croghan, I. T., & Schroeder, D. R. (1995). High-dose nicotine patch therapy. Percentage of replacement and smoking cessation. *Journal of the American Medical Association*, 274, 1353–1358. doi:10.1001/jama.1995.0353017003
- Department of Health and Human Services, United States (1988). The health consequences of smoking. *Nicotine addiction: A Report of the Surgeon-General*. Rockville, MD
- Donny, E. C., Houtsmuller, E., & Stitzer, M. L. (2007). Smoking in the absence of nicotine: Behavioral, subjective and physiological effects over 11 days. *Addiction*, 102, 324–334. doi:10.1111/j.1360-0443.2006.01670.x
- Fagerstrom, K. Time to first cigarette; the best single indicator of tobacco dependence? *Monaldi Arch Chest Dis*. 2003 Jan-Mar;59(1):91-4
- Fagerström, K., Gilljam, H., Metcalfe, M., Tonstad, S., & Messig, M. (2010). Stopping smokeless tobacco varenicline: Randomized double blind placebo controlled trial. *British Medical Journal*, 341doi:10.1136/bmj.c6549
- Fagerstrom, K & Eissenberg, T. Dependence on tobacco and nicotine products: a case for product-specific assessment. *Nicotine Tob Res*. 2012 Nov;14(11):1382-90. doi: 10.1093/ntr/nts007. Epub 2012 Mar 29
- Fiore, M. C., Jaen, C. R., Baker, T. B., Bailey, W. C., Benowitz, N., Curry, S. J., et al. (2008). Treating tobacco use and dependence: 2008 update. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from <http://www.ahrq.gov/path/tobacco.htm#Clinic>
- Fowler, J. S., Wang, G. J., Volkow, N. D., Franceschi, D., Logan, J., Pappas, N., et al. (1999). Smoking a single cigarette does not produce a measurable reduction in brain MAO B in non-smokers. *Nicotine & Tobacco Research*, 1, 325–329. doi:10.1080/14622299050011451
- Fowler, J. S., Logan, J., Wang, G. J., Volkow, N. D., Telang, F., Zhu, W., et al. (2003). Low monoamine oxidase B in peripheral organs in smokers. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 30, 11600–11605. doi:10.1073/pnas.1833106100
- Gilbert, G., Gilbert, B., & Schultz, V. L. (1998). Withdrawal symptoms: Individual differences and similarities across addictive behaviors. *Personality and Individual Differences*, 24, 351–356. doi:10.1016/S0191-8869(97)00186-4
- Ginzel, K. (1973). Muscle relaxation by drugs which stimulate sensory nerve endings. The effect of nicotinic agents. *Neuropharmacology*, 12, 149–164.
- Ginzel, K. (1975). The importance of sensory nerve endings as sites of drug action. *Naunyn Schmiedeberg's Archives of Pharmacology*, 288, 29–56. doi:10.1016/0028-3908(73)90084-1
- van Holst, R. J., van den Brink, W., Veltman, D. J., & Goudriaan, A. E. (2010). Brain imaging studies in pathological gambling. *Current Psychiatry Reports*, 12, 418–425. doi:10.1007/s11920-010-0141-7
- Hughes, J. R., Rose, G. L., & Callas, P. W. (2000). Nicotine is more reinforcing in smokers with a past history of alcoholism than in smokers without this history. *Alcoholism Clinical and Experimental Research*, 24, 1633–1638. doi:10.1111/j.1530-0277.2000.tb01964.x
- Levin, E. D., Rose, J. E., & Behm, F. (1990). Development of a citric acid aerosol as a smoking cessation aid. *Drug Alcohol-Dependence*, 25, 273–279. doi:10.1016/0376-8716(90)90152-5
- McClernon, F. J., Westman, E. C., & Rose, J. E. (2004). The effects of controlled deep breathing on smoking withdrawal symptoms in dependent smokers. *Addictive Behaviours*, 29, 765–772.
- Perkins, K. A., Gerlach, D., Broge, M., Fonte, C., & Wilson, A. (2001). Reinforcing effects of nicotine as a function of smoking status. *Experimental and Clinical Pharmacology*, 9, 243–250. doi:10.1037/1064-1297.9.3.243
- Rodd, Z. A., Bell, R. L., Zhang, Y., Goldstein, A., Zaffaroni, A., McBride, W. J., et al. (2003). Salsolinol produces reinforcing effects in the nucleus accumbens shell of alcohol-preferring (P) rats. *Alcoholism Clinical and Experimental Research*, 27, 440–449. doi:10.1097/01.ALC.0000056612.89957.B4
- Rodu, B., Nantaporn, N., Fagerstrom, K. Time to First Use Among Daily Smokers and Smokeless Tobacco Users. *Nicotine Tob Res*. 2015 Jul;17(7):882-5. doi: 10.1093/ntr/ntu224. Epub 2014 Oct 30.
- Rose, J. E., Zinser, M. C., Tashkin, D. P., Newcomb, R., & Ertle, A. (1984). Subjective response to cigarette smoking following airway anesthetization. *Addictive Behaviors*, 9, 211–215. doi:10.1016/0306-4603(84)90060-1
- Villegier, A. S., Blanc, G., Glowinski, J., & Tassin, J. P. (2003). Transient behavioural sensitization to nicotine becomes long lasting with monoamine oxidase inhibitors. *Pharmacology Biochemistry & Behaviour*, 76, 267–274. doi:10.1016/S0091-3057(03)00223-5

2016



2016



2017



2017



2019



2020



2022



SNUS KOMMISSIONEN

Snuskommissionens första 10 år – november 2025

Läs mer på snuskommissionen.se

info@snuskommissionen.se