
Snuoperasjon om snus

INVITERT KOMMENTAR

ELLEN KVESTAD

ekve@ous-hf.no

Ellen Kvestad er ph.d., spesialist i øre-nese-hals-sykdommer og overlege på Øre-, nese-, halsavdelingen, Oslo universitetssykehus, Rikshospitalet. Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

LISA AARHUS

Lisa Aarhus er ph.d., spesialist i arbeidsmedisin og konstituert overlege ved Lungeavdelingen, Diakonhjemmet sykehus. Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Som rusmiddel er snus en tryggere mulighet og utgang for røykere, mens for ungdom er det vanskelig å se snus som noe annet enn en helseskadelig inngang til nikotinhengighet.

Tobakksbruk er den viktigste livsstilsrelaterte årsaken til tapte leveår i Norge. Parallelt med en nedgang i tobakksrøyking i Norge de siste ti årene, har vi sett en nær dobling i snusbruk [\(1, 2\)](#). I 2023 oppga 16 % av befolkningen mellom 16 og 74 år at de brukte snus daglig, mens andelen i aldersgruppen 16–24 år var 20 % [\(1\)](#). Selv om flertallet av snusbrukere er tidligere røykere, har andelen snusbrukere uten forutgående røykeerfaring økt de siste 15 årene. I perioden 2016–18 rapporterte minst en tredjedel at de ikke hadde røykt før de begynte med snus [\(2\)](#).

I tillegg til nikotin inneholder snus nitrosaminer, som er et potent kreftfremkallende stoff. Sammenliknet med sigarett røyking er det forsket lite på helseeffekter av snus, og kunnskapsgrunnlaget kommer i all hovedsak fra befolkningsstudier som sammenligner snusbrukere med de som ikke bruker tobakk. Det er beskrevet en sannsynlig årsakssammenheng med flere uønskede helseutfall, som slimhinneforandringer i tannkjøttet, hypertensjon, økt

dødelighet etter hjerteinfarkt og hjerneslag (2) samt kreft i spiserør og bukspyttkjertel (3). Videre er det rapportert om økt risiko for diabetes type 2 og metabolsk syndrom blant menn med høyt forbruk av svensk snus (4), og om negative svangerskapsutfall, som dødfødsel, prematur fødsel, lav fødselsvekt og *small for gestational age* (5). Snusbruk hos gravide er ikke kartlagt i Norge, men ifølge Helsedirektoratet oppgir 17 % av kvinner i alderen 16–24 år at de snuser daglig (1).

«I tillegg til nikotin inneholder snus nitrosaminer, som er et potent kreftfremkallende stoff»

Selv om både tobakksrøyk og snus inneholder nikotin og nitrosaminer, gjør fraværet av forbrenning og inhalering at snusbrukere er mindre utsatt for blant annet lungekreft og kroniske luftveissykdommer sammenlignet med sigarettøykere. Røykere vil derfor ha en helsegevinst ved å bytte til snus, og snus blir ofte markedsført som et mindre skadelig nikotinprodukt enn sigaretter i land som tillater nikotinreklame.

«Andelen snusbrukere uten forutgående røykeerfaring er nå betydelig, og det er bekymringsfullt at stadig flere unge i Skandinavia begynner å snuse»

Man kan diskutere om helseeffekter av snusbruk bør sammenliknes med sigarettøyking eller med ikke-tobakksbruk. Andelen snusbrukere uten forutgående røykeerfaring er nå betydelig (1), og det er bekymringsfullt at stadig flere unge i Skandinavia begynner å snuse. I tillegg til de skadelige helseeffektene av snusbruk i seg selv, kan eksponering for nikotin føre til avhengighet og øke sannsynligheten for at unge snusbrukere begynner med andre nikotinprodukter, inkludert sigaretter (6).

I Norge er aldersgrensen for kjøp av snus og tobakk 18 år, og reklame for tobakksprodukter er forbudt. Til tross for dette blir barn og unge eksponert for tobakksprodukter i sosiale medier. Mange profiler med barn og unge som målgruppe tester og evaluerer ulike typer snus, eller viser frem tobakksprodukter kombinert med sosiale situasjoner og en livsstil som ser fristende ut for unge mennesker. Produsentene lager fargerike bokser, og vi kjenner til at snus med smak av eple, lime og lakris har vært å finne i skolesekken til barn og unge helt ned i ungdomsskolealder.

Diskusjonen om å bruke snus som et trygt alternativ til tobakksrøyking, engasjerer helseeksperter, politikere, foreldre og andre. Og det er klart: Vi trenger en tydeligere strategi som reduserer snusens appell til ungdom og ikke-røykere, samtidig som røykere får hjelp til å kvitte seg med sigarettene.

REFERENCES

1. Helsedirektoratet. Statistikk og historikk om røyking, snus og e-sigaretter. <https://www.helsedirektoratet.no/forebygging-diagnose-og->

behandling/forebygging-og-levevaner/tobakk/statistikk-om-royking-bruk-av-snus-og-e-sigaretter Lest 3.4.2025.

2. Folkehelseinstituttet. Helse­risiko ved snusbruk. Rapport 2019. <https://www.fhi.no/publ/2019/helserisiko-ved-snusbruk2/> Lest 3.4.2025.
3. Valen H, Becher R, Vist GE et al. A systematic review of cancer risk among users of smokeless tobacco (Swedish snus) exclusively, compared with no use of tobacco. *Int J Cancer* 2023; 153: 1942–53. [PubMed][CrossRef]
4. Carlsson S, Andersson T, Araghi M et al. Smokeless tobacco (snus) is associated with an increased risk of type 2 diabetes: results from five pooled cohorts. *J Intern Med* 2017; 281: 398–406. [PubMed][CrossRef]
5. Brinchmann BC, Vist GE, Becher R et al. Use of Swedish smokeless tobacco during pregnancy: A systematic review of pregnancy and early life health risk. *Addiction* 2023; 118: 789–803. [PubMed][CrossRef]
6. Joffer J, Burell G, Bergström E et al. Predictors of smoking among Swedish adolescents. *BMC Public Health* 2014; 14: 1296. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 26. mai 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0266
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 2. juli 2026.