



**Nul røg,
nul nikotin.**

LÆGEFORENINGEN





Lægeforeningens 10 forslag til fuld udfasning af tobak og nikotin

Lægeforeningen arbejder for en røg- og nikotinfri fremtid. Ingen bør være afhængig af sundhedsskadelige produkter som tobak og nikotin.

Lægeforeningen foreslår:

BEGRÆNS TILGÆNDELIGHEDEN

1. Hæv og sidestil prisen på tobak og nikotin
2. Indfør røg- og nikotinfri generationer
3. Indfør et licenssystem for salg af tobak og nikotin
4. Luk ned for onlinesalg af tobak og nikotin
5. Luk ned for salg af engangs e-cigaretter og -vapes

PRODUKTERNE MÅ IKKE TILTRÆKKE NYE BRUGERE

6. Stop strømmen af nye produkter
7. Indfør ens regulering for alle produkter

FLERE RØG- OG NIKOTINFRI MILJØER

8. Indfør røg- og nikotinfri arbejdstid
9. Gør det offentlige rum røg- og nikotinfri

BEGRÆNS INDUSTRIENS INDFLYDELSE

10. Følg WHO's rammekonvention for tobakslobbyisme



Der er behov for en styrket indsats for at fjerne tobak og nikotin fra særligt unges hverdag

I de seneste år har skiftende regeringer igangsat flere initiativer, som skal reducere særligt børn og unges forbrug af tobak og nikotin. Men der er behov for et endnu højere ambitionsniveau. Også i EU-regi bør der arbejdes for strengere regulering af tobaks- og nikotinprodukter for at udfase både tobak og nikotin i medlemslandene. Lægeforeningen arbejder for en fremtid uden tobak og nikotin. Ingen børn og unge bør starte med at ryge eller bruge nikotinprodukter, og forbruget blandt nuværende brugere skal ned.

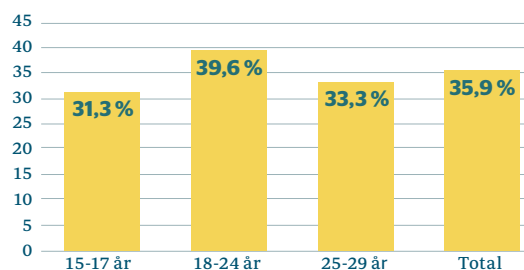
Rygning er den væsentligste, forebyggelige årsag til tab af gode leveår og er årsagen til ca. 85 pct. af alle kroniske lungesygdomme og af alle lungekræfttilfælde.¹ Samtidig er rygning en af grundene til den store ulighed i sundhed,² og rygning er skyld i ca. 30 pct. af alle dødsfald årligt.³ Det er også den risikofaktor, der fører til markant flest indlæggelser. Lægeforeningen vurderer, at man i fremtiden årligt kan undgå ca. 50.000 indlæggelser, hvis andelen af unge, der begynder at ryge, halveres.⁴ Det er dermed en nødvendig investering for både den enkelte, de pårørende og for sundhedsvæsenet.

Ca. 30 %
af alle dødsfald årligt
skyldes rygning.⁵

Siden 2010 er andelen af danskere, der ryger dagligt, faldet fra 21 til 12 pct.⁶ Det er en positiv udvikling, men der er stadig for mange, der ryger. For uanset hvor lidt man ryger, er rygning relateret til en øget risiko for sygdom og død. Risikoen øges med stigende rygemængde, ung alder ved rygedebut, antallet af år, der er blevet rø-

get og jo senere et eventuelt rygestop iværksættes.⁷ Samtidig har nikotinprodukterne vundet indpas blandt unge. Blandt de 15-29-årige bruger næsten 36 pct. mindst ét tobaks- eller nikotinprodukt. Det svarer til omkring 400.000 unge i Danmark,⁸ hvilket er bekymrende mange. Det er nemlig ikke kun rygning, som er skadeligt. Et nikotinformbrug i sig selv, f.eks. brugen af nikotinposer eller vapes, kan give unge varige skader på hjernen, nedsætte koncentrationsevnen og øge risikoen for psykisk sygdom, som f.eks. angst og depression.⁹

ANDELEN DER BRUGER MINDST ÉT TOBAKS- OG NIKOTINPRODUKT (%)



Kilde: SRØG, 2023

Gevinsterne ved forebyggelse er ikke kun langsigtede – de kan også indfries her og nu. Det er f.eks. aldrig for sent at stoppe med at ryge. Selv personer, der først stopper efter 60-årsalderen, får i gennemsnit tre år ekstra at leve i.¹⁰

Udover at koste den enkelte dyrt i helbred og livskvalitet påfører rygning samfundet milliardudgifter til behandling, pleje, sygedagpenge, førtidspensioner mv. I alt er der i sundhedsvæsenet ekstra omkostninger på mere end 13 mia. kr. blandt personer, der ryger eller tidligere har røget. Ser man på tabt produktion, ligger ekstraomkostningerne på 20,8 mia. kr.¹¹



Begræns tilgængeligheden

1.

Hæv og sidestil prisen på tobak og nikotin

Lægeforeningen foreslår, at prisen for en pakke cigaretter bør hæves til mindst 120 kr., og at prisen for andre tobaks- og nikotinprodukter tilsvarende stiger.

Hele 63 pct. af befolkningen bakker op om at hæve afgiften på tobaksvarer.¹² Prisen har betydning for tilgængeligheden, og der er stærk evidens for, at højere tobakspriser reducerer forbruget.¹³ Højere priser på tobak er det mest effektive virkemiddel til at undgå, at børn og unge begynder at ryge¹⁴ og kan samtidig mindske forbruget blandt lavindkomstgrupper, hvor rygning er mere udbredt.¹⁵

Samtidig bør priserne på andre produkter sidestilles, så én form for afhængighed ikke blot erstattes af en anden.

Indsatser, der begrænser tilgængeligheden af tobak og nikotin, bør altid følges op med tilbud om støtte til ryge- og nikotinstop.

2.

Indfør røg- og nikotinfri generationer

Lægeforeningen foreslår at gøre generationer født fra 2014 og frem røg- og nikotinfri.

Hele 70 pct. af alle danskere, der ryger eller tidligere har røget, begyndte at ryge regelmæssigt, før de fyldte 18 år.¹⁶ Samtidig er nikotin særligt farligt for børn og unge, da det kan skade hjernen, som først er færdigudviklet, når man er ca. 25. år. Det kan føre til permanente skader i hjernen, nedsat koncentrationsevne og øget risiko for psykiske lidelser som f.eks. angst og depression.¹⁷ Brug af røgfri nikotinprodukter kan desuden medføre alvorlige og permanente skader i mundhulen.¹⁸

Tobak og nikotin bør derfor udfases for fremtidens generationer, så ingen begynder at ryge eller bruge nikotin. Hvis EU-lovgivningen begrænser dette, bør aldersgrænsen for salg af tobak og nikotin som minimum hæves til 25 år.



70 %

af danskerne, der ryger eller tidligere har røget, begyndte at ryge regelmæssigt, før de fyldte 18 år.¹⁹



3.

Indfør et licenssystem for salg af tobak og nikotin

Lægeforeningen foreslår at indføre et licenssystem for tobaks- og nikotinformidlere for at gøre det lettere at føre tilsyn.

I Danmark er tobak og nikotin bredt tilgængeligt, og regler for markedsføring og aldersbegrænsning håndhæves ikke altid i detailhandlen.²⁰

Forskning peger på, at reduktion i antallet af salgssteder er med til mindske forbruget af tobaks- og nikotinprodukter.²¹ Med inspiration fra Finland foreslås det derfor at indføre et licenssystem, hvor forhandlere skal søge om licens for at få lov til at sælge tobak og nikotin mod betaling af et gebyr. Hvis lovgivningen ikke overholdes, bør myndighederne kunne fratage licensen. Desuden bør antallet af forhandlere på sigt reduceres.

4.

Luk ned for onlinesalg af tobak og nikotin

Lægeforeningen foreslår et forbud mod onlinesalg af tobaks- og nikotinprodukter.

Fremadrettet bør det ikke være muligt for danskere at købe tobaks- og nikotinprodukter online - heller ikke på tværs af landegrænser. Forslaget er i tråd med WHO's anbefalinger,²² og restriktioner for onlinesalg er allerede indført i flere andre lande.²³ I Holland og Finland gælder forbuddet også e-cigaretter.^{24 25} Disse produkter er for skadelige til, at de bør være så let tilgængelige på nettet.

5.

Luk ned for salg af engangs e-cigaretter og -vapes

Lægeforeningen foreslår et totalforbud mod salg og besiddelse af engangs e-cigaretter og -vapes i Danmark.

E-cigaretter og vapes er elektroniske cigaretter, der bl.a. indeholder nikotin, og som i Danmark kan sælges med smag af tobak eller mentol. Engangs e-cigaretter fungerer på samme måde som almindelige e-cigaretter, men er forudfyldt med e-væske og kan ikke påfyldes eller oplades igen. E-cigaretter - uanset om de er engangs eller ej - er stærkt afhængighedsdannende. De øger risikoen for, at unge begynder at ryge²⁶ og fastholder personer, der allerede ryger, i deres usunde forbrug.²⁷ Udover at være sundhedsskadelige, er de også skadelige for miljøet.²⁸

Der er dermed ingen gode argumenter for salg af engangs e-cigaretter og at pålægge miljøet en endnu større byrde.

Ifølge WHO har børn og unge, der ryger e-cigaretter, dobbelt så stor risiko for at begynde at ryge tobak.²⁹



Produkter må ikke tiltrække nye brugere

6.

Stop strømmen af nye produkter

Lægeforeningen foreslår, at der indføres et stop for nye tobaks- og nikotinprodukter.

Der kommer løbende helt nye typer af tobaks- og nikotinprodukter på det danske marked, som ofte har en stærk appel til nye brugere, især i den helt unge aldersgruppe. Nye produkter fremstilles ofte som et alternativ til tobak eller som en effektiv måde at trappe ud af rygning og blive røgfri, selvom de ikke er godkendt af Lægemiddelstyrelsen som egnet til tobaksafvænnelse. Meget tyder på, at f.eks. e-cigaretter og nikotinposer er lige så afhængighedsskabende som cigaretter og fastholder personer, der ryger, i deres vaner.³⁰

Forbruget af røgfrie nikotinprodukter blandt danske børn og unge er f.eks. steget i perioden 2020 til 2023. Særligt bekymrende er, at stigningen skyldes en fordobling i det daglige forbrug fra 4,3 pct. til 8,2 pct.³¹ Derfor bør nye produkter godkendes af Lægemiddelstyrelsen, før de kan introduceres på det danske marked.

7.

Indfør ens regulering for alle produkter

Lægeforeningen foreslår, at alle tobaks-, nikotin- og nikotinlignende produkter underlægges en ensartet regulering.

Det er afgørende at undgå, at forbrugere skifter deres forbrug fra ét produkt til et andet på grund af mere lempelige regler for nogle produkter. Eksempelvis bør en prisstigning på ét produkt også medføre prisstigning på de øvrige produkter, ligesom forbud mod smag bør gælde for alle produkter, uanset om der er tale om f.eks. cigaretter, nikotinposer, e-cigaretter eller cigarillos. Mentolsmag er f.eks. allerede forbudt i tobaksvarer, men er fortsat tilladt i nikotinprodukter, selvom mentol er en af de mest udbredte smagsvarianter. Dette bør ensrettes.

Røgfrie nikotinprodukter med smag af mentol og spearmint eller anden mint er blandt de mest udbredte smage på tværs af alle aldersgrupper.³²



I 2020 brugte 4,3 % af de 15-29-årige dagligt røgfrie nikotinprodukter, mens det i 2023 var steget til 8,2 %.³³



Flere røg- og nikotinfrie miljøer

8.

Indfør røg- og nikotinfri arbejdstid

Lægeforeningen mener, at rygeloven skal strammes op, og at alle offentlige arbejdspladser bør være røg- og nikotinfrie. Samtidig bør alle private virksomheder forholde sig aktivt til deres politik om røg- og nikotintolerance.

Undtagelser i rygeloven betyder, at der fortsat er værts-huse og barer, hvor det er tilladt at ryge indendørs, lige-som det er lovligt at ryge på udendørs serveringsarealer. Dermed er der ansatte - ofte unge - som udsættes for passiv rygning og påvirkes af andres tobaks- og nikotin-forbrug, når de er på arbejde. For at beskytte medarbej-dernes sundhed bør undtagelserne udfases, og der bør generelt indføres røg- og nikotinfrie arbejdspladser i hele landet.

55 %

bakker om et forbud mod rygning i arbejdstiden.³⁴

51 %

af danskerne mener, at det bør være forbudt at ryge på udendørsområ-der, hvor der bliver serveret mad og drikke.³⁵





9.

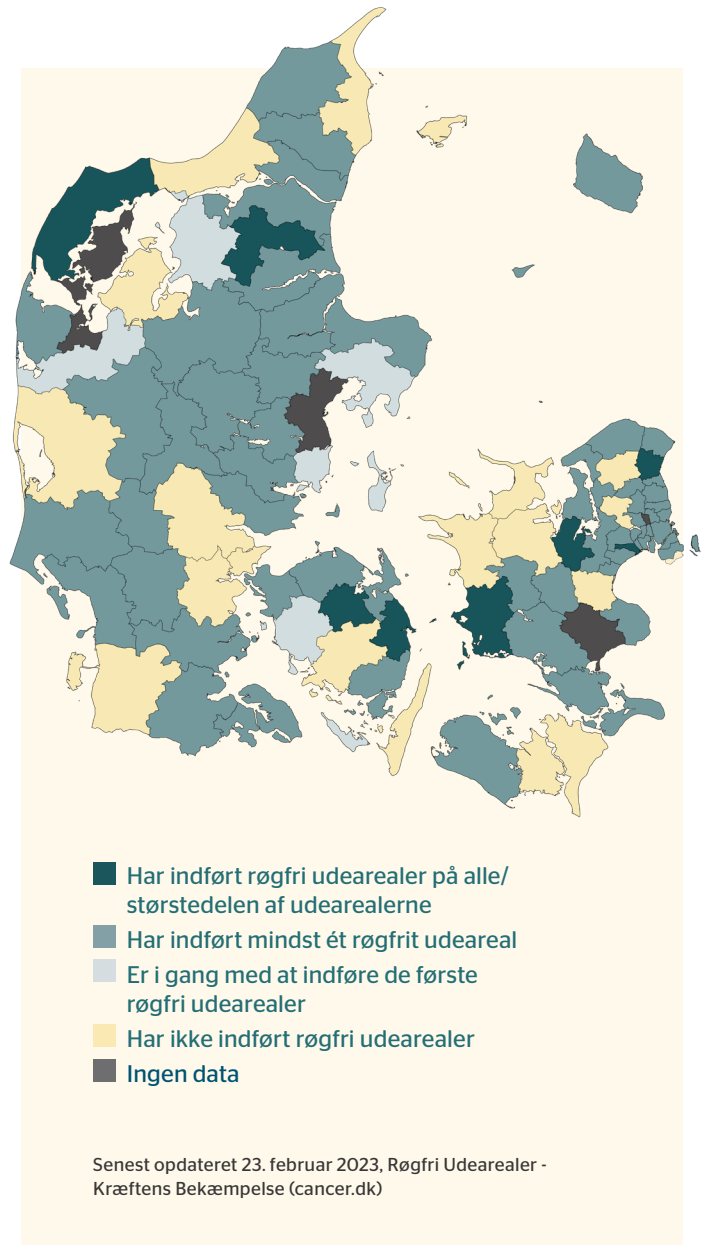
Gør det offentlige rum røg- og nikotinfri

Lægeforeningen mener, at offentlige udendørsarealer bør være røg- og nikotinfrie.

Der er allerede etableret mange røgfri miljøer i kommuner og regioner,³⁶ men der er stadig behov for flere – særligt på steder, hvor børn opholder sig, da tobaksforurenede luft øger risikoen for akut sygdom i luftvejene, øreinfektioner mv. hos særligt små børn.³⁷

Samtidig modtager giftlinjen i stigende grad henvendelser fra forældre, hvis børn har tygget på eller slugt nikotinposer, som kan føre til nikotinforgiftning.³⁸ Derfor bør der afsættes ressourcer til oprydning af nikotinprodukter på offentlige områder. Denne udgift bør betales af industrien, ligesom det er tilfældet for cigaretskodder.³⁹

Omkring 75 pct. af danskerne foretrækker, at offentlige legepladser samt sports- og idrætsanlæg er røgfri.⁴⁰





Begræns industriens indflydelse

10.

Følg WHO's rammekonvention for tobakslobbyisme

Lægeforeningen mener, at ministerier, styrelser, kommunale beslutningstagere og folketingspolitikere skal følge WHO's rammekonvention for tobakslobbyisme og ikke lade sig påvirke af tobaksindustrien.

Det er altafgørende for folkesundheden i Danmark, at beslutninger om forebyggelse mod tobaks- og nikotinrelaterede sygdomme træffes demokratisk og på baggrund af sundhedsfaglige vurderinger. Ifølge WHO's rammekonvention for tobakslobbyisme skal myndigheder beskytte sundhedspolitikken mod tobaksindustriens interesser i videst muligt omfang, herunder undgå at mødes med tobaksindustrien, når det ikke er strengt nødvendigt. Desuden bør der være gennemsigtighed i alle interaktioner med tobaksindustrien.⁴¹ For at leve op til dette har Sundhedsstyrelsen eksempelvis siden 2018 offentliggjort alle henvendelser fra tobaksproducenter på styrelsens hjemmeside.⁴²

Lægeforeningen mener, at alle kommunale, regionale og statslige politikere og embedsmænd bør følge Sundhedsstyrelsens praksis. Det forventes at skabe et øget incitament til at overholde WHO's rammekonvention.

68 %
af danskerne mener, at det er en god idé at indføre krav om, at politikeres møder med tobaksindustrien bliver offentligt kendte.⁴³



Referencer

1. Lungeforeningen – Rygning og rygestop. Tilgængelig her: <https://lunge.dk/viden-hjaelp/rygning-og-rygestop/> Senest tilgået: 06/01/25
2. Jarlstrup NS, Pedersen MT & Bast LS. Danskernes Rygevaner 2022. København: Sundhedsstyrelsen; 2023. 100 p.
3. Rosendahl H, Møller SR, Jezek AH, Davidsen M, Ekholm O, Christensen AI. Danskernes sundhed 2023. København: Sundhedsstyrelsen, 2024. 131 p.
4. Lægeforeningen. Forebyggelse af indlæggelser 2023.
5. Rosendahl H, Møller SR, Jezek AH, Davidsen M, Ekholm O, Christensen AI. Danskernes sundhed 2023. København: Sundhedsstyrelsen, 2024. 131 p.
6. Rosendahl H, Møller SR, Jezek AH, Davidsen M, Ekholm O, Christensen AI. Danskernes sundhed 2023. København: Sundhedsstyrelsen, 2024. 131 p.
7. Jarlstrup NS, Pedersen MT & Bast LS. Danskernes Rygevaner 2022. København: Sundhedsstyrelsen; 2023. 100 p.
8. Lund L, Jarlstrup N, Bast LS. SRØG – en undersøgelse af tobak, adfærd og regler. Udvalgte tendenser 2023, rapport 5. København: Statens Institut for Folkesundhed, 2024. 119 p.
9. Vestbo J, Andreasen JT, Bast LS, Lund L, Pisinger C. Børn og unges nikotinbrug – konsekvenser og forebyggelse. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2022: 96 p.
10. Sundhed.dk – Rygning og sygdom, hvordan stopper man med at ryge? Tilgængelig her: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerte-og-blodkar/sygdomme/diverse/rygestop-ved-hjertesygdom-hvorfor-og-hvordan/> Senest tilgået: 06/01/25
11. Sundhedsstyrelsen 2022, Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer. 322 p.
12. Trygfonden. Forebyggelse ifølge danskerne 2024. 64 p.
13. Vestbo J, Pisinger C, Bast L, Gyrd-Hansen D. Forebyggelse af rygning blandt børn og unge. Hvad virker? København: Vidensråd for Forebyggelse, 2018:1-124.
14. Vestbo J, Pisinger C, Bast L, Gyrd-Hansen D. Forebyggelse af rygning blandt børn og unge. Hvad virker? København: Vidensråd for Forebyggelse, 2018. 124 p.
15. Rosendahl H, Møller SR, Jezek AH, Davidsen M, Ekholm O, Christensen AI. Danskernes sundhed 2023. København: Sundhedsstyrelsen, 2024. 131 p.
16. Jarlstrup NS, Pedersen MT & Bast LS. Danskernes Rygevaner 2022. København: Sundhedsstyrelsen; 2023. 100 p.
17. Sundhedsstyrelsen - Helbredsskader ved tobaks- og nikotinbrug. Tilgængelig her: <https://sst.dk/da/Borger/En-sund-hverdag/Rygning,-nikotin-og-snus/Helbredsskader-ved-tobaks--og-nikotinbrug> Senest tilgået: 06/01/25
18. Tandlægeforeningen - Ny undersøgelse: Nikotinposer giver flere unge skader i tænder og mund. Tilgængelig her: <https://www.tandlaegeforeningen.dk/til-pressen/nyheder-og-pressemeddelelser/pressemeddelelse/2024/ny-undersogelse-nikotinposer-giver-flere-unge-skader-i-taender-og-mund/> Senest tilgået: 06/01/25
19. Jarlstrup NS, Pedersen MT & Bast LS. Danskernes Rygevaner 2022. København: Sundhedsstyrelsen; 2023. 100 p.
20. Sikkerhedsstyrelsen – Sikkerhedsstyrelsens kontrol viser fejl med tobaks- og nikotinprodukter i fire ud af ti butikker. Tilgængelig her: <https://www.sik.dk/nyheder/sikkerhedsstyrelsens-kontrol-viser-fejl-tobaks-og-nikotinprodukter-fire-ud-ti-butikker> Senest tilgået: 06/01/25
21. Rod NH, Bast LS, Diderichsen F, Grøntved A, Gyrd-Hansen D, Pisinger C, Rod MH, Schipperijn J, Tetens I, Toft U, Tolstrup J. Strukturel forebyggelse – med fokus på kost, tobak og nikotin, alkohol og fysisk aktivitet. Vidensråd for Forebyggelse 2024, 1-160.



22. WHO Framework Convention on Tobacco Control: guidelines for implementation, article 13 (2013 edition.). (2013). World Health Organization https://fctc.who.int/docs/librariesprovider12/default-document-library/who-fctc-article-13.pdf?sfvrsn=345fb387_16&download=true Senest tilgået: 06/01/25
23. Tobacco Control Laws. Tilgængelig her: <https://www.tobaccocontrollaws.org/legislation/find-by-policy?step=policies> Senest tilgået: 06/01/25
24. Business.gov.nl – Sales of tobacco. Tilgængelig her: <https://business.gov.nl/regulation/sales-tobacco/> Senest tilgået: 06/01/25
25. Savutonsuomi.fi – Tobacco Act. Tilgængelig her: <https://savutonsuomi.fi/en/towards-tobacco-free-finland/tobacco-act/> Senest tilgået: 06/01/25
26. Ifølge WHO har børn og unge, der ryger e-cigaretter, dobbelt så stor risiko for at begynde at ryge tobak. WHO report on the global tobacco epidemic 2021: addressing new and emerging products <https://www.who.int/publications/item/9789240032095>
27. Sundhedsstyrelsen - Fakta om e-cigaretter. Tilgængelig her: <https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaaende-indsatser/Tobak-og-nikotin/Tobak-og-nikotinprodukter/E-cigaretter/Fakta> Senest tilgået: 06/01/25
28. Samvirke – Farligt affald: Hver uge lander 270.000 e-cigaretter i den forkerte skraldespand eller i naturen. Tilgængelig her: <https://samvirke.dk/artikler/farligt-affald-hver-uge-lander-270000-e-cigaretter-i-den-forkerte-skraldespand-eller-i> Senest tilgået: 06/01/25
29. WHO report on the global tobacco epidemic 2021: addressing new and emerging products. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
30. Lungeforeningen, Rygning og rygestop. Tilgængelig her: <https://lunge.dk/viden-hjaelp/rygning-og-rygestop/> Senest tilgået: 06/01/25
31. Lund L, Jarlstrup N, Bast LS. §RØG – en undersøgelse af tobak, adfærd og regler. Udvalgte tendenser 2023, rapport 5. København: Statens Institut for Folkesundhed, 2024. 119 p.
32. Jarlstrup NS, Pedersen MT, Bast LS. §RØG – en undersøgelse af forbrug af snus, tyggetobak og nikotinposer, efterår 2022: Brug af røgfrie nikotinprodukter blandt unge. København: Sundhedsstyrelsen, 2023.
33. Lund L, Jarlstrup N, Bast LS. §RØG – en undersøgelse af tobak, adfærd og regler. Udvalgte tendenser 2023, rapport 5. København: Statens Institut for Folkesundhed, 2024. 119 p.
34. Kræftens Bekæmpelse, Trygfonden, Hjerteforeningen. Danskernes holdning til røgfri miljøer. Minianalyse 2021. København: Røgfri fremtid, 2021.
35. DR Nyheder – Halvdelen af danskerne ønsker rygeforbud ved udeservering. Tilgængelig her: <https://www.dr.dk/nyheder/politik/halvdelen-af-danskerne-vil-skodde-cigaretterne-ved-udeservering> Senest tilgået: 06/01/25
36. Med loven om røgfri miljøer er arbejdspladser og institutioner som skoler, gymnasier og hospitaler blevet helt eller delvist fri for tobaksrygning. Samtidig giver en politisk aftale fra 2023 kommuner ret til at forbyde røg på udendørs kommunale legepladser. Forebyggelsesaftalen (2023): <https://www.ism.dk/Media/638355544796222251/Aftaletekst.pdf>
37. Sundhedsstyrelsen – Røgfri miljøer. Tilgængelig her: <https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaaende-indsatser/Tobak-og-nikotin/Forebyggelse-af-rygning/Roegfri-miljoer> Senest tilgået: 06/01/25
38. TV2 – Antallet af børn forgiftet af nikotinposer i kraftig stigning. Tilgængelig her: <https://nyheder.tv2.dk/samfund/2024-05-08-antallet-af-boern-forgiftet-af-nikotinposer-i-kraftig-stigning> Senest tilgået: 06/01/25



39. Miljø- og Ligestillingsministeriet - Cigaretproducenter skal betale mere for opsamling af skod. Tilgængelig her: <https://mim.dk/nyheder/pressemeddelelser/2024/april/cigaretproducenter-skal-betale-mere-for-opsamling-af-skod> Senest tilgået: 06/01/25
40. Kræftens Bekæmpelse, Trygfonden, Hjerteforeningen. Danskernes holdning til røgfri miljøer. Minianalyse 2021. København: Røgfri fremtid, 2021.
41. WHO Framework Convention on Tobacco Control: guidelines for implementation Article 5.3; Article 8; Articles 9 and 10; Article 11; Article 12; Article 13; Article 14 – 2013 edition. WHO 2013.
42. Sundhedsstyrelsen – Artikel 5.3 i WHO's rammekonvention på tobakskontrol. Tilgængelig her: https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaaende-indsatser/Tobak-og-nikotin/Lovgivning/FCTC-artikel-5_3 Senest tilgået: 06/01/25
43. Trygfonden. Forebyggelse ifølge danskerne 2024. 64 p.