



# Fakta om nikotin

## Kort om nikotinprodukter

- Det er ulovligt at sælge tobaks- og nikotinprodukter til børn og unge under 18 år
- E-cigaretter (også kaldet vapes eller puff bars) og nikotinposer kan indeholde meget høje mængder nikotin – nogle indeholder mere nikotin end der typisk optages ved rygning af flere cigaretter
- E-cigaretter og nikotinposer må kun sælges med tobak- eller mentolsmag
- På trods af forbud sælges fornævnte nikotinprodukter fortsat ulovligt i mange søde smagsvarianter fx ananas og cola med stor appel til børn og unge

## Hvordan påvirker nikotin børn og unge?

- Selvom nikotinprodukter ikke indeholder tobak, er de stadig skadelige
- Nikotin er et giftstof, som især påvirker hjernen og hjerte-kar-systemet negativt. Børn og unge er særligt sårbare, fordi deres hjerne og krop stadig er under udvikling
- Afhængighed kan opstå hurtigt hos børn og unge. Det kan vise sig som stærk trang til nikotin, irritabilitet og konstante tanker om at få næste dosis
- Nikotin og nikotinafhængighed kan gøre det sværere at koncentrere sig og huske ting, hvilket kan påvirke indlæring i skolen

## Hvordan bruger unge nikotinprodukter?

- Brugen af nikotinprodukter blandt unge er steget siden 2020
- Unge kan opleve stærk afhængighed – særligt ved dagligt brug
- I skoletiden er det typisk nikotinposer og e-cigaretter (vapes/puff bars) som eleverne bruger
- Op mod 8 ud af 10 elever i grundskolen, der bruger nikotinprodukter, bruger dem også i skoletiden
- En del unge bruger nikotinprodukter for at håndtere stress, men nikotin er ofte den direkte årsag til stresslignende symptomer og dårlig trivsel





#### Nikotin kan blandt andet...

- Påvirke hjernens udvikling negativt
- Gøre det sværere at koncentrere sig og lære nyt
- Gøre det sværere at regulere følelser og impulser
- Øge risikoen for stress, angst og depression
- Øge risikoen for afhængighed og senere brug af andre rusmidler

#### Kilder og vidensgrundlag

Teksten bygger på viden fra danske sundhedsmyndigheder, forskningsrapporter og forebyggelsesfaglige publikationer

**Indenrigs- og Sundhedsministeriet.** (2025). *Nikotin og tobak*. [www.ism.dk/sundhed/forebyggelse/nikotin-og-tobak](http://www.ism.dk/sundhed/forebyggelse/nikotin-og-tobak)

**Kræftens Bekæmpelse.** (u.å.). *Fakta om rygning og nikotin*. [www.cancer.dk/forebyg-kræft/tobak-og-nikotin/fakta](http://www.cancer.dk/forebyg-kræft/tobak-og-nikotin/fakta)

**Sundhedsstyrelsen.** (2021). *Rygestop og psykiatri: Betydning af tobaksrygning og rygestop for psykiatriske symptomer og behovet for psykofarmaka*. Sundhedsstyrelsen. [www.sst.dk/udgivelser/2021/rygestop-og-psykiatri](http://www.sst.dk/udgivelser/2021/rygestop-og-psykiatri)

**Sundhedsstyrelsen.** (u.å.). *Viden om unges tobaks- og nikotinformbrug*. [www.sst.dk/nikotin/viden-om-unges-tobaks-og-nikotinformbrug](http://www.sst.dk/nikotin/viden-om-unges-tobaks-og-nikotinformbrug)

**Syddansk Universitet.** (2025). *SRØG – en undersøgelse af tobak, adfærd og regler: Udvalgte tendenser 2025 (Rapport 7)*. SDU. [www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/paragraf\\_roeg](http://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/paragraf_roeg)

**Vidensråd for Forebyggelse.** (2022). *Nikotinbrug blandt børn og unge: Konsekvenser og forebyggelse – mere viden om tobaks- og nikotinprodukter*. Vidensråd for Forebyggelse. <https://vidensraad.dk/rapport/nikotinbrug-blandt-boern-og-unge-konsekvenser-og-forebyggelse>

## Hjælp til nikotinstop til unge

- Der kan henvises til kommunens stoptilbud eller Stopliniens gratis tilbud
- Stoplinien tilbyder rådgivning til unge, forældre og medarbejdere på skoler. Ring på 80 31 31 31 eller send en sms med teksten "nikotinfri" til 1231.



Læs mere om Stopliniens tilbud til unge her:  
[www.stoplinien.dk/unge-og-nikotinstop](http://www.stoplinien.dk/unge-og-nikotinstop)