

Kræftens  
Bekæmpelse

FV26



# Nikotin & helbredseffekter

Fakta ark



# Højere priser på tobak og nikotin og bedre hjælp til at blive røgfri

Tobak er uden sidestykke det forbrugerprodukt, der koster flest menneskeliv. Det er kræftfremkaldende og tager livet af hver anden, der ryger. Samtidig er andelen af nikotinafhængige børn og unge steget markant. Det kalder på ambitiøse politiske tiltag.

## Kræftens Bekæmpelse anbefaler:

1

Prisen på tobak og nikotin skal op på mindst 120 kr.

2

Gratis og let adgang til ryge- og nikotinstop til alle

## Baggrund

### Tobak og nikotin er skadeligt, og mange børn og unge er nikotinafhængige

Tobak er årsag til lungekræft og mindst 15 andre kræftformer. Hvert år dør 16.000 i Danmark pga. tobak. Nikotin er stærkt afhængighedsskabende og skadeligt for hjerte og kar. Børn og unge er særligt sårbare over for nikotin, der varigt skader hjernens udvikling i forhold til bl.a. indlæring og impuls kontrol samt øger risikoen for angst og depression.

I Danmark ryger 17 pct af de 15-29-årige dagligt eller lejlighedsvist<sup>1</sup>, og det samme gælder for resten

af befolkningen<sup>2</sup>. På få år er der sket en markant stigning i brugen af nye tobaks- og nikotinprodukter blandt børn og unge. 35 pct. af de 15-29-årige bruger mindst ét tobaks- eller nikotinprodukt<sup>1</sup>.

Derfor er det afgørende, at der her og nu sættes ind med effektive tiltag, der beskytter børn og unge mod tobak og nikotin. Højere priser på tobak og nikotin og bedre hjælp til rygestop er de første vigtige skridt.

## Anbefaling 1

### Prisen på tobak og nikotin skal op på mindst 120 kr.

Prisen på en pakke cigaretter skal op på mindst 120 kr. og tilsvarende for andre nikotinprodukter. Højere priser er det mest effektive enkeltstående redskab til at reducere brugen af tobak og beskytte børn og unge. Højere priser gør tobaks- og nikotinprodukter mindre tilgængelige og mindre attraktive for især børn og unge. En prisstigning på 10 pct. medfører gennemsnitligt et fald i forbruget på 4 pct., og effekten er større hos børn, unge og lavindkomstgrupper<sup>3</sup>. World Bank anbefaler høje og bratte afgiftsstigninger på tobak, der tager højde for købekraft<sup>4</sup>.

Der er stor social ulighed i sundhed. Tobak står for en stor del af uligheden i sundhed. Personer med lav indkomst, kort uddannelse og presset økonomi og helbred ryger oftere end andre. En prisstigning på tobak kan derfor mærkes tydeligt i et stramt budget. Men de fleste ønsker at blive røgfri. Og netop blandt dem med den laveste indkomst og det dårligste helbred er gevinsten ved at blive røgfri størst: bedre sundhed, færre udgifter og et større rådighedsbeløb. Hvis man stopper med at ryge en pakke cigaretter om dagen, giver det med de nuværende priser cirka 1.800 kr. mere om måneden. Men det forudsætter, at det er lige så let at få hjælp til rygestop, som det er at købe cigaretter. Stoptilbud skal være lettilgængelige og til stede dér, hvor borgerne er – og stopmedicinen skal være gratis for alle.

En politisk indvending mod højere priser har været, at det er for dyrt for staten at sætte prisen op. Tidligere beregninger har dog kun set på tabte afgifter og ikke på de menneskelige og økonomiske omkostninger ved afhængighed, sygdomme, indlæggelser, kræftbehandling og dødsfald.

Nye beregninger fra Tænk tanken Kraka Economics<sup>5</sup> viser desuden, at det vil koste staten langt mindre i tabte afgifter end tidligere antaget at hæve prisen på tobak. Samtidig er EU's tobaks-skattedirektiv under revision. De foreslåede højere minimumsafgifter på tobak og nikotin kan give højere priser på tværs af Europa og mindre grænsehandel. Det vil give Danmark mulighed for yderligere at hæve priserne på tobak og nikotin. Højere priser er et vigtigt skridt på vejen mod på sigt at sætte en stopper for salget af tobak og nikotin.

<sup>1</sup> [https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2025/roeg\\_rapport\\_6\\_tobak\\_adfaerd\\_regler](https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2025/roeg_rapport_6_tobak_adfaerd_regler) <sup>2</sup> <https://www.sst.dk/media/3xpkmuea/danskernes-rygevaner2024.pdf> <sup>3</sup> <https://cancercontrol.cancer.gov/brp/tcrb/monographs/monograph-21> <sup>4</sup> Irwin, A et al.: Tobacco tax reform at the crossroads of health and development : technical report of the World Bank Group global

## Anbefaling 2

### Gratis og let adgang til ryge- og nikotinstop til alle

Nikotin er et af de mest afhængighedsskabende stoffer, der findes. Flertallet af dem, derryger eller bruger nikotin, ønsker at blive røgfri eller nikotinfri.

Professionel rådgivning er den mest effektive vej til at blive nikotinfri på. Ca. 23 pct bliver røgfri efter et stopforløb, viser dansk forskning<sup>6</sup>. I nogle kommuner er det endda flertallet, der er røgfri efter et seks måneders forløb. Desværre er de kommunale tilbud sparet væk i andre kommuner, selvom rygestop både for den enkelte og for samfundet er en stor økonomisk gevinst.

WHO og Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle kommuner sikrer, at mindst fem pct. af borgere, der ryger, hvert år modtager professionel rygestophjælp I dag prioriteres stopindsatsen meget forskelligt på tværs af landet, og kun de færreste kommuner lever op til anbefalingen. Danmark har allerede rygestoptilbud af høj kvalitet, men alt for få har kendskab til tilbudene og derfor bliver de kun brugt i begrænset omfang Der er afsat midler til stopmedicin i Kræftplan V, men midlerne er utilstrækkelige, hvis kommunerne skal lykkes med at få fem pct. af borgerne igennem et stopforløb.

Vi anbefaler, at der både nationalt og i kommunerne sættes markant ind på at rekruttere til de eksisterende stoptilbud og tilpasse stophjælpen til forskellige målgrupper - herunder børn og unge. Der bør afsættes flere midler til stopmedicin, så den er let tilgængeligt for alle med behov for det. Derfor er der brug for en rekrutteringsstrategi - og for at der opstilles nationale målsætninger og systematisk opfølgning. Ambitionen skal være, at gøre det lettere for det store flertal, som ønsker at blive fri fra afhængighed af tobak og nikotin.

tobacco control program (Vol. 2) : World Bank Group, 2017 <sup>5</sup> <https://www.kraka-economics.dk/fokusomraader/samfundvelfaerd/2025/konsekvenser-ved-at-haevetobaksafgifter-i-danmark> <sup>6</sup> Rasmussen, M., et al (2019). Come & quit: a new flexible, intensive smoking cessation intervention programme. Clin Health Promot, 9(1),15-23.