

Sådan skader nikotin dit helbred

Alle tobaks- og nikotinprodukter indeholder nikotin, som både er stærkt afhængighedsskabende og som i sig selv er sundhedsskadeligt^{1,2}:

- **Nikotin i alle former er skadeligt for hjerte og kar.** På kort sigt kan nikotin påvirke blodkarrenes funktion og medføre øget puls og forhøjet blodtryk. På længere sigt kan påvirkningerne medvirke til at øge risikoen for hjerte-karsygdomme³.
- **Nikotin skader hjernens udvikling,** som fortsætter til cirka 25-årsalderen. Udsættelse for nikotin i ungdomsårene kan påvirke opmærksomhed, hukommelse, indlæring, og impuls kontrol. Forskning peger desuden på, at nikotin øger risikoen for angst og depression og kan have varige negative konsekvenser for hjernens udvikling^{1,2,4,5}.
- **Nikotin kan gøre den unge hjerne mere modtagelig for afhængighed af andre stoffer.** Nikotinafhængighed går ofte forud for brug af andre rusmidler og er en risikofaktor for senere brug af både stoffer og alkohol^{1,2}.
- **Nikotin er særligt skadeligt under graviditeten og for det ufødte barn.** Hvis moderen bruger nikotin under graviditeten, overføres nikotinen til barnet. Det ufødte barn er særligt udsat, fordi det er under udvikling. Barnets hjerne og lunger kan tage varigt skade. Udsættelse for nikotin under graviditeten øger desuden risiko for dødfødsel og vuggedød^{1, 6}.
- **Høje doser nikotin er giftige.** Kan medføre forgiftninger og i værste fald dødsfald, især hos små børn^{7,8}.
- **E-cigaretter kan gøre børn og unge fortrolige med rygning.** Der er evidens for, at børn og unges brug af e-cigaretter kan tredoble risikoen for, at de begynder at ryge cigaretter. Der mangler viden om sammenhængen mellem andre nye nikotinprodukter og rygning.

Der er ikke evidens for, at nikotin i sig selv giver kræft. Nogle studier i celle- og dyremodeller giver mistanke om, at nikotin kan fremme vækst og metastasering af kræftceller. Men der mangler evidens for, at det også er tilfældet for mennesker^{1,9}.

¹ U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.

² <https://vidensraad.dk/rapport/nikotinbrug-blandt-boern-og-unge-konsekvenser-og-forebyggelse>

³ Thomas Münzel, Filippo Crea, Sanjay Rajagopalan, Thomas Lüscher, Nicotine and the cardiovascular system: unmasking a global public health threat, *European Heart Journal*, 2025

⁴ Reynolds, L.M., Faure, P. & Barik, J. Adolescent nicotine exposure and persistent neurocircuitry changes: unveiling lifelong psychiatric risks. *Mol Psychiatry* **30**, 5534–5545 (2025)

⁵ Frances M. Leslie, Unique, long-term effects of nicotine on adolescent brain, *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, Volume 197, 2020,

⁶ Brinchmann BC, Vist GE, Becher R, Grimsrud TK, Elvsaas IØ, Underland V, Holme JA, Carlsen KCL, Kreyberg I, Nordhagen LS, Bains KES, Carlsen KH, Alexander J, Valen H. Use of Swedish smokeless tobacco during pregnancy: A systematic review of pregnancy and early life health risk. *Addiction*. 2023 May;118(5):789-803.

⁷ <https://www.inchem.org/documents/pims/chemical/nicotine.htm>

⁸ <https://www.bispebjerghospital.dk/giftlinjen/alt-om-gift/kemikalier/kemikalielisten/sider/tobak.aspx>

⁹ Haussmann HJ, Fariss MW. Comprehensive review of epidemiological and animal studies on the potential carcinogenic effects of nicotine per se. *Crit Rev Toxicol*. 2016 Sep;46(8):701-34.