



DET SVENSKA EXEMPLET

EN FÄRDPLAN
FÖR ETT RÖKFRITT
SAMHÄLLE



SMOKE FREE
SWEDEN 2023

www.smokefreesweden.org



SAMMANFATTNING

Att sluta röka som Sverige räddar liv

Sverige är nära att lyckas med något helt nytt när det gäller folkhälsa – något som ger en färdplan för att rädda tiotals miljoner liv i hela världen.

Det skandinaviska landet med en befolkning på drygt tio miljoner kommer, om man utgår från nuvarande trender, snart att bli det första landet som slutar röka cigaretter.

Både det europeiska nätverket för tobaksförebyggande arbete (ENSP) och Världshälsoorganisationen (WHO) anser att länder är officiellt "rökfria" när mindre än 5 procent av den vuxna befolkningen röker tobak.

Europeiska unionen (EU) har gett alla sina medlemsstater i uppdrag att bli "rökfria" senast 2040. Om det inte sker en dramatisk förändring i den aktuella utvecklingen kommer de flesta att missa detta mål med betydande marginal.

Sverige kommer dock att uppnå denna historiska milstolpe redan i år – 2023. Det är hela 17 år före EU:s måldatum och innan några andra länder i EU är i närheten av att uppnå detta.

Landet ser redan fördelarna med lägre andel cancerfall och tobaksrelaterade dödsfall än alla andra jämförbara länder.

Det är hur Sverige – där 49 procent av den manliga befolkningen en gång i tiden rökte regelbundet – har uppnått detta anmärkningsvärda resultat som ger oss en **realistisk och reproducerbar färdplan för ett rökfritt samhälle.**

Nyckeln till Sveriges framgång med tobakskontroll var användningen av strategier för att minska skadeverkningarna. Sverige har proaktivt genomfört vad som föreslås i artikel 1(d) i WHO:s ramkonvention om tobakskontroll (FCTC): "tobakskontroll" innebär en rad

strategier för att minska tillgången till, efterfrågan på och **skadeverkningarna** av tobak och som syftar till att förbättra hälsan i en befolkning genom att eliminera eller minska dess konsumtion av tobaksvaror och exponering för tobaksrök."

Genom stränga åtgärder för tobakskontroll har man gjort det mindre attraktivt för vuxna rökare att konsumera brännbara tobaksprodukter, samtidigt som man underlättar användningen av mindre skadliga icke brännbara former av tobak och nikotin. Under de senaste fem decennierna har Sverige stegvis och systematiskt gjort rökfria och mindre skadliga



Om den svenska tobaksrelaterade dödligheten kunde replikeras i andra länder skulle mer än 3,5 miljoner liv kunna räddas enbart i EU under det kommande decenniet

alternativ till cigaretrökning tillgängliga, prisvärda och accepterade i befolkningen. Genom att främja dessa rökfria alternativ, t.ex. snus, och på senare år nikotinpåsar och e-cigaretter (vaping-produkter), har deras pragmatiska och upplysta tillvägagångssätt lett till sensationella folkhälsovinster."

Om den svenska tobaksrelaterade dödligheten kunde replikeras i andra länder skulle mer än 3,5 miljoner liv kunna räddas enbart i EU under det kommande decenniet.



Sveriges resultat när det gäller att minska tobaksrökningens samhällsörda är överträffat

- Under de senaste 15 åren har Sverige minskat andelen rökare från 15 procent 2008 till 5,6 procent i dag¹.
- I EU som helhet är den genomsnittliga andelen rökare för närvarande 23 procent² – nästan fem gånger högre än i Sverige. I många EU-länder röker fortfarande var tredje person³.
- Endast 3 procent av svenskarna i åldern 16–29 år röker⁴ jämfört med 29 procent av övriga européer i åldern 15–24 år⁵.

Detta har lett till att:

- Förekomsten av cancer är 41 procent lägre i Sverige än i resten av de europeiska medlemsländerna, vilket motsvarar en nivå för totalt antal dödsfall i cancer som är 38 procent lägre⁶.
- 24 av de övriga 27 medlemsländerna har en tobaksrelaterad dödlighet som är dubbelt så hög eller högre än den svenska i förhållande till befolkningsstorlek⁷.
- Sverige har 39,6 procent⁸ lägre dödlighet i alla tobaksrelaterade sjukdomar jämfört med EU-genomsnittet.
- Sverige är ett av de tre länder som har det lägsta antalet dödsfall till följd av lungcancer⁹.



Som tidigare nämnts har Sverige under de senaste fem decennierna infört traditionella åtgärder för tobakskontroll ungefär i linje med resten av Europa i syfte att minska rökningen. På en punkt har de dock skilt ut sig under lång tid: förutom acceptansen för försäljning av rökfria alternativ till cigaretter har man undvikit att demonisera och begränsa dessa mindre skadliga produkter.

Svenskar har länge använt snus – en traditionell tobaksprodukt för användning i munnen – som ett alternativ till cigaretter. Detta underlättade minskningen av andelen rökare och den relaterade sjukligheten i Sverige till nivåer som var lägre än genomsnittet i resten av Europa eftersom många vuxna rökare gick över till snus.

Men svenskarna överförde även denna inställning till nya, modernare och mindre skadliga tobaksfria produkter som kommit ut på marknaden under det senaste decenniet. Tillkomsten av e-cigaretter 2015 och nikotinpåsar 2018 har lett till att andelen rökare i Sverige har fortsatt att sjunka snabbt.

En Eurobarometerundersökning från 2015 kom fram till att 7 procent av svenskarna hade provat e-cigaretter¹⁰, en siffra som år 2020 hade stigit till 12 procent¹¹. Samtidigt har andelen rökare i landet mer än halverats, från 11,4 procent 2012 till bara 5,6 procent 2022.

Det svenska exemplet på hur man kan besegra rökningen och få fördelarna med minskad rökningrelaterad dödlighet och sjuklighet visar entydigt att den bäst bevarade hemligheten när det gäller tobakskontroll är att göra mindre skadliga alternativa produkter tillgängliga, godtagbara och överkomliga.

Sveriges erfarenheter är en gåva till den globala folkhälsan och kan vara ett av de största genombrotten någonsin i kampen mot icke smittsamma sjukdomar (NCD). Om det upprepas i andra länder kan det rädda tiotals miljoner liv enbart under de kommande två decennierna.

Den sammantagna bevisningen gör att budskapet till världen är: **sluta röka som Sverige.**



INLEDNING

Rökning av cigaretter och andra brännbara tobaksprodukter är den vanligaste orsaken till dödsfall på grund av icke smittsamma sjukdomar i världen. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) kunde åtta miljoner dödsfall hänföras till tobak 2017¹². Trots detta finns det fortfarande mer än en miljard rökare i världen, även om hälsoriskerna med rökning är allmänt kända.

Rotorsaken till huvuddelen av tobaksrelaterade sjukdomar och dödsfall är att giftig rök från brännbara cigaretter andas in i lungorna¹³. Nikotin är visserligen beroendeframkallande, men orsakar inte tobaksrökrelaterade sjukdomar som lungcancer, stroke och kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)¹⁴.

WHO:s ramkonvention om tobakskontroll (FCTC) definierar tobakskontroll som en ”rad strategier för att minska tillgången till, efterfrågan på och skadeverkningarna av tobak och som syftar till att förbättra hälsan i en befolkning genom att eliminera eller minska dess konsumtion av tobaksvaror och exponering för tobaksrök¹⁵”. Även om denna politik är förnuftig har den inte motsvarat förväntningarna. Regeringar runt om i världen har genomfört åtgärder för tobakskontroll men inte lyckats att ytterligare minska den envist höga andelen rökare. För att göra framsteg och uppnå ett rökfritt samhälle måste andra åtgärder övervägas.



Alternativa produkter måste övervägas för att besegra rökningen

Om rökare överallt hade tillgång till alternativ som inte kräver förbränning, som är mindre skadliga än rökning och som ändå tillfredsställer deras behov av nikotin, skulle vi kunna göra stora framsteg mot ett rökfritt samhälle – med Sverige som exempel.

Det finns flera rökfria alternativ till tobak som har funnits tillgängliga och använts i stor utsträckning med positiva resultat under lite mer än ett decennium: e-cigarett, uppvärmd tobak (heat not burn) och nikotinpåsar. Sveriges inställning till alla dessa, tillsammans med den långvariga och utbredda användningen av snus, gör att Sverige är i den unika positionen att det nästan är rökfritt.

Dessutom är bevisen för hur mycket säkrare dessa alternativa produkter är mycket tydliga. Royal College of Physicians (RCP)¹⁶ anger till exempel att det är osannolikt att hälsoriskerna till följd av långvarig inandning av ångor från e-cigarett överstiger 5 procent av skadorna från tobaksrökning. Med andra ord är e-cigarett 95 procent mindre skadliga än cigarett. Nikotinprodukter för användning i munnen, t.ex. nikotinpåsar, är ännu mindre skadliga.

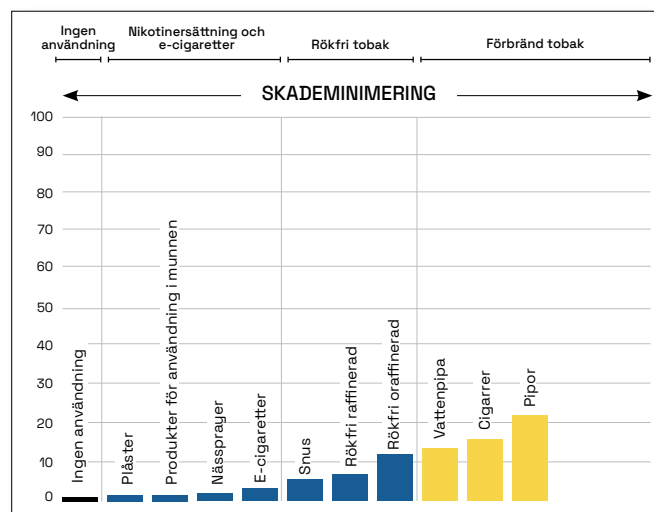
En visualisering av relativ skadlighet för alla produkter som finns att köpa i Sverige finns i figur 1¹⁷.

Denna nya kategori av alternativa produkter kan vara den revolution som folkhälsan behöver. Med tanke på de tydliga totala hälsofördelarna av att byta från cigarett till någon av de mindre skadliga produkterna bör denna trend välkomnas och påskyndas. Allmänheten bör informeras om de relativa skadeverkningarna av produkter som innehåller nikotin, men även om fördelarna. Vissa studier har visat att alternativa produkter, t.ex. e-cigarett, är dubbelt så effektiva när det gäller att hjälpa rökare att sluta jämfört med traditionella hjälpmedel för att sluta röka¹⁸.

När Sverige passerar gränsen på 5 procent och blir "rökfritt" kommer det att vara det första landet i världen som i stort sett upphör med konsumtionen av brännbara cigarett för större delen av sin befolkning¹⁹.

Den svenska regeringen fastställde för första gången ett mål om ett rökfritt samhälle i sin strategi för politiken avseende alkohol, narkotika, dopning och tobak

Figur 1. Källa: Statistiska centralbyrån¹⁷



(ANDT) för 2016–2020. I denna strategi som lades fram i februari 2016²⁰ uppgav regeringen att den avsevärt ville minska andelen som röker så att rökning inte längre skulle utgöra ett dominerande folkhälsoproblem²¹.

Den har sedan visat att det ger imponerande hälsofördelar att ersätta rökning med rökfria alternativ. Inget annat land i Europa kan mäta sig med landetsrekordlåga nivåer av tobaksrelaterad dödlighet och sjuklighet. Av de övriga 26 medlemsländerna i EU har 24 en tobaksrelaterad dödlighet som är dubbelt så hög eller högre än den svenska²². Att sluta röka, som Sverige har gjort, räddar liv.

Att lära sig av den svenska framgången och kopiera dess strategi att ersätta rökning med rökfria alternativ är därför ett viktigt verktyg för bekämpning och förebyggande av tobaksrelaterade hälsorisker, sjukdomar och tidig dödlighet.

Det är ett av de främsta exemplen på en minskning av tobaksskador på nationell nivå – och visar att minskning av tobaksskador är en unik och effektiv lösning för att minska andelen som röker.

Denna rapport granskar den svenska framgången när det gäller minskning av andelen rökare i detalj och presenterar viktiga slutsatser för andra länder som vill minska andelen rökare och förbättra folkhälsan.



KAPITEL 1

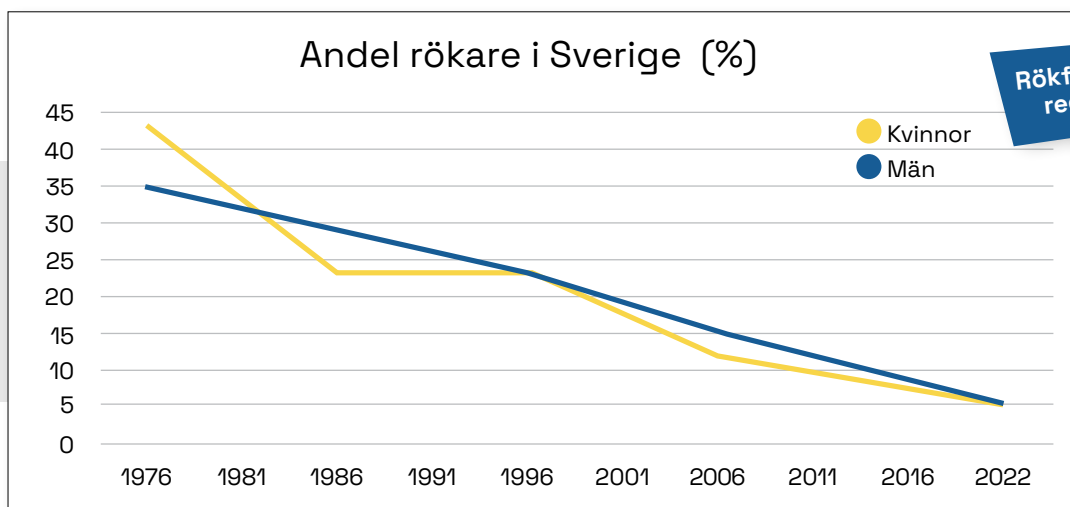
Sverige är nära att vara rökfritt



I november 2022 bekräftade de svenska myndigheterna att andelen rökare hade sjunkit till endast 5,6 procent av befolkningen över 16 år. Det gör att Sverige står på tröskeln till att vara ett rökfritt samhälle. Begreppet rökfritt definieras av den svenska regeringen som när mindre än 5 procent av befolkningen röker²³.

Det europeiska nätverket för tobaksförebyggande arbete anger också att ett "tobaksfritt" samhälle är ett samhälle där andelen rökare är under 5 procent. Dessa nya siffror är en markant nedgång från en toppnotering på cirka 36 procent rökare 1963²⁴, då så många som 49 procent av männen rökte. Eftersom den svenska befolkningen har ökat med över 30 procent under samma tid²⁵ motsvarar detta en minskning av det totala antalet rökare med 80 procent.

Figur 2. Källa: Statistiska centralbyrån²⁶



Rökfritt definieras av den svenska regeringen som när mindre än

5%

av den vuxna befolkningen röker

80%
färre rökare

Detta innebär att Sverige 2023 sannolikt kommer att uppnå sitt mål om ett rökfritt samhälle, 17 år före EU:s mål som är 2040 och två år före sitt eget mer ambitiösa mål²⁷.



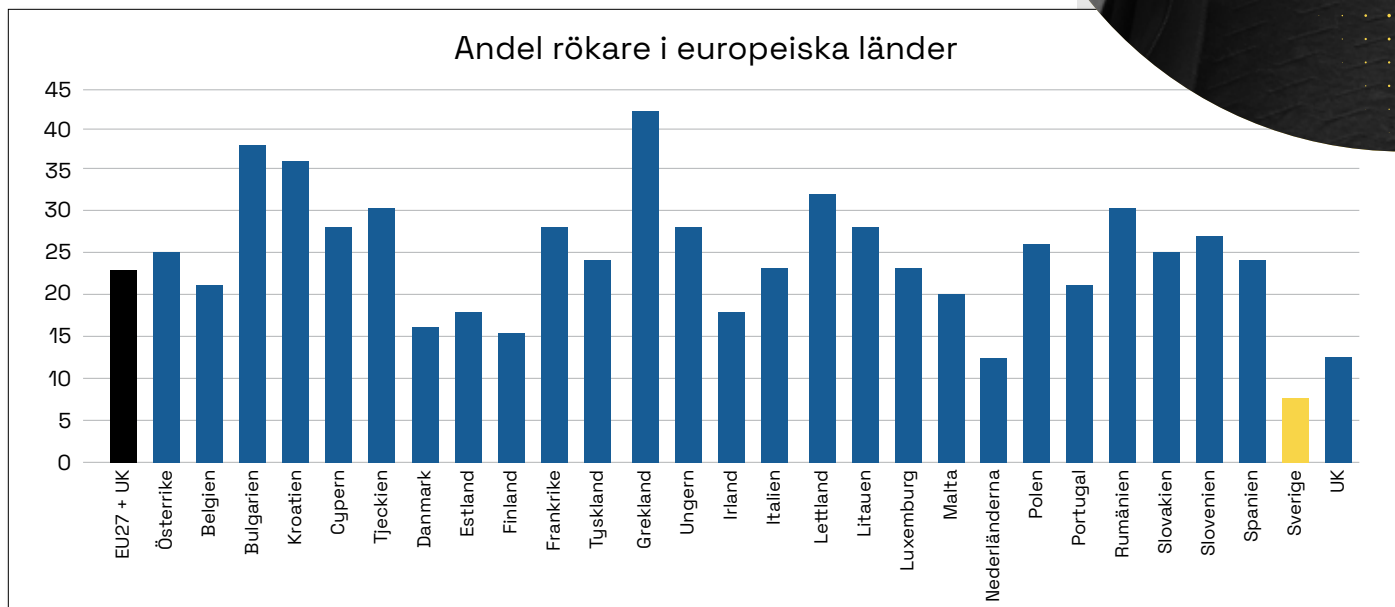
Historiskt sett har Sverige alltid haft lägre andel rökare än resten av Europa, vilket till stor del beror på landets långvariga benägenhet att ta till sig alternativa produkter. När landet anslöt sig till EU 1995 var ett av villkoren ett undantag från EU:s snusförbud²⁸. Denna öppenhet för säkrare alternativ har hjälpt Sverige att nå den position landet har idag. Under de senaste åren har dock utvecklingen fått skjuts av nya rökfria alternativa produkter.

Införandet av nya rökfria alternativa produkter under de senaste 15 åren har påskyndat utvecklingen mot ett rökfritt samhälle. Mellan 2006 och 2020 minskade andelen som rökte i Sverige med 60 procent²⁹ – den största minskningen av alla EU-länder. Som jämförelse kan nämnas att EU:s medlemsstater noterade en minskning med 25 procent under samma tid³⁰.

Även bland dem som röker i Sverige är antalet cigaretter som konsumeras mycket lägre än i resten av Europa. Den dagliga cigarettkonsumtionen i Sverige är den lägsta i EU, med ett genomsnitt på 9,1 cigaretter per person, jämfört med ett EU-genomsnitt på 14,2 cigaretter per person³¹. Sverige är det enda europeiska land där det genomsnittliga antalet cigaretter som röks per dag är lägre än tio.

I EU som helhet är den genomsnittliga andelen rökare för närvarande 23 procent³² – nästan fem gånger högre än i Sverige.

Figur 3. Källa: Eurobarometer 506: Européernas attityder till tobak och elektroniska cigaretter³³



Nya siffror från de tre folkrikaste EU-länderna, Tyskland, Frankrike och Italien, visar en andel rökare på 23,8 %³⁴, 25,5 %³⁵ respektive 24,2 %³⁶. Detta trots att man på EU-nivå antagit omfattande åtgärder för tobakskontroll och genomfört en samlad folkhälsosatsning för att minska andelen rökare.

Vi kan därför dra slutsatsen att det är Sveriges inställning – dvs. öppenhet för alternativa produkter – som gjort att Sverige nu är nära att bli ett rökfritt samhälle.

60 %

minskade andelen som rökte i Sverige med 2006–2020



Den dagliga cigarettkonsumtionen i Sverige är den lägsta i EU





KAPITEL 2

Sverige ser de hälsovinster som rekordlåg andel rökare ger

Många ansedda studier, bland annat från Royal College of Physicians³⁷, har visat att de skadligaste effekterna av rökning beror på inandning av giftiga ämnen vid förbränning, det vill säga när tobaken bränns³⁸.

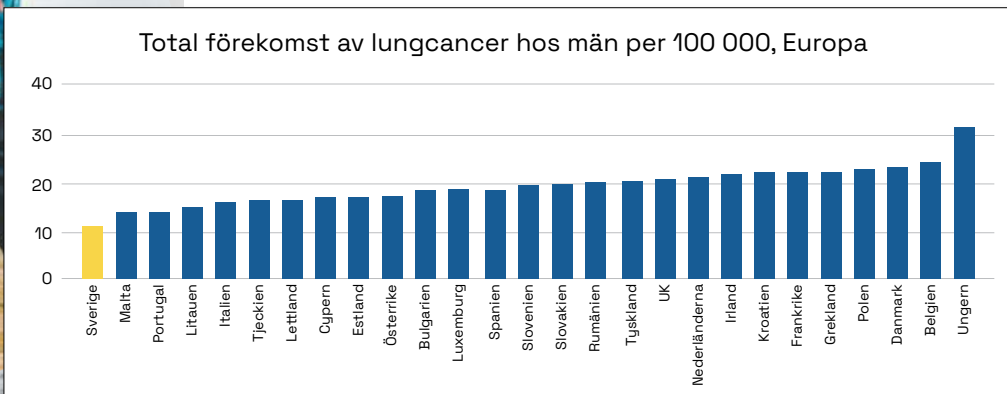
I rökfria nikotinprodukter sker ingen förbränning av tobak, vilket ger betydligt mindre skadliga effekter. Detta samband kan ses i Sverige, där den utbredda användningen av rökfria nikotinprodukter har inverkat positivt på folkhälsan.

Sverige har den lägsta andelen tobaksrelaterade sjukdomar och dödsfall i EU. WHO har bekräftat att Sverige har den lägsta dödligheten bland män i alla cancerformer i Europa. 2020 var dödligheten för svenska män 96 per 100 000 för alla cancerformer.

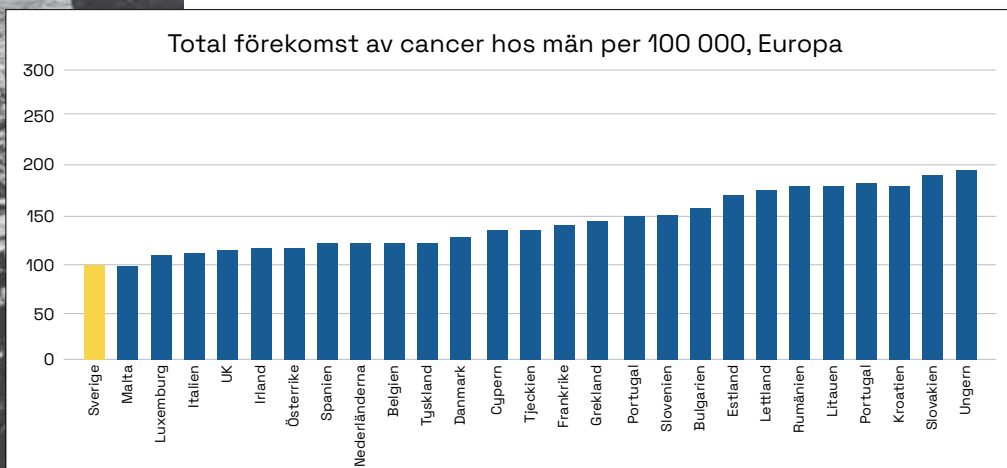
Om man tittar närmare på dessa siffror har Sverige den lägsta lungcancerincidensen i Europa med endast 17,7 fall per 100 000 för båda könen³⁹.

Dessutom är dödligheten i lungcancer i Sverige bara 29,11 per 100 000 invånare, jämfört med ett EU-genomsnitt som är mer än dubbelt så högt, 66,7 dödsfall per 100 000 invånare^{40, 41}.

Figur 4. Källa: WHO:s internationella cancerforskningsinstitut⁴²



Figur 5. Källa: WHO:s internationella cancerforskningsinstitut⁴³

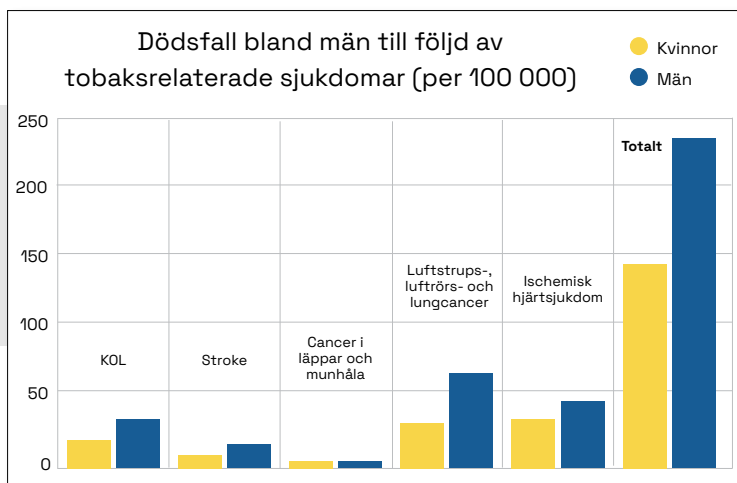




Med en andel rökare på endast 3 procent i åldern 16–29 år har Sverige den lägsta nivån av rökning bland ungdomar i Europa



Figur 6. Källa: Global Burden of Diseases Survey, 2019⁴⁴



När man undersöker dödsfall som beror på alla tobaksrelaterade sjukdomar hade svenska män under 2019 en dödlighet som var 39,6 procent⁴⁵ lägre än EU-genomsnittet, med en incidens på 144,75 per 100 000. Detta kan jämföras med ett EU-genomsnitt på 239,6 per 100 000⁴⁶ och var det lägsta värdet i EU. För män i åldern 50–69 år är skillnaden ännu större. Svenska män i åldern 50–69 år har en dödlighet i tobaksrelaterade sjukdomar på 141,1 fall per 100 000 och det land som ligger näst lägst, Irland, har en dödlighet på 194,68 fall per 100 000.

Dessa skillnader kan tillskrivas den i Sverige vanligare användningen av mindre skadliga alternativ till rökning under en längre tidsperiod.

Sverige är inte bara på väg att uppnå ett rökfritt samhälle, utan har redan fostrat en rökfri generation.

Svenska män har lägst tobaksrelaterad dödlighet i EU – bland annat tack vare att det i Sverige är vanligare att använda mindre skadliga alternativ till rökning

Med en andel rökare på endast 3 procent i åldern 16–29 år⁴⁷ har Sverige den lägsta nivån av rökning bland ungdomar i Europa⁴⁸, vilket kan jämföras med Tyskland och Italien, som har liknande åtgärder för tobaks kontroll, men där andelen rökare bland ungdomar ändå ligger på 21,6 procent respektive 20 procent. EU-genomsnittet är 18 procent⁴⁹, runt sex gånger högre än i Sverige.



KAPITEL 3

Ett rökfritt Sverige – så här gick det till



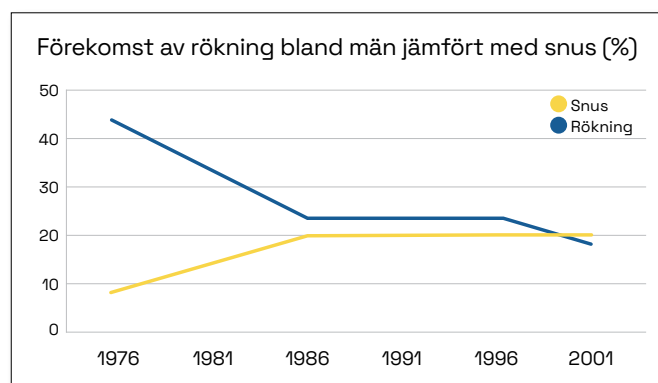
Under de senaste 50 åren har Sverige infört traditionella åtgärder för tobakskontroll i linje med resten av Europa, men med en stor skillnad – en öppenhet för säkrare alternativ till cigaretter.

Traditionellt har svenska män snusat i betydligt större utsträckning än kvinnor. Sedan snuspåsar introducerades i Sverige 1973 har rökningen bland män minskat avsevärt.

År 1963, det första året för vilket det finns uppgifter, hade Sverige cirka 1,9 miljoner rökare. 2012 hade antalet fallit till under en miljon⁵⁰ och idag finns det bara 580 000⁵¹.

Diagrammet nedan visar trenden för andelen rökare och daglig snus användning bland svenska män.

Figur 7. Källa: Siffror sammanställda från Statistiska centralbyrån⁵²





Snus användning och dess betydelse för tobaksfria nikotinpåsar

Det är allmänt vedertaget att den svenska vägen till ett rökfritt samhälle började med snus. Snus är en fuktig, pastöriserad rökfri tobaksprodukt som placeras under läppen och levererar nikotin genom tandköttet. Det har använts av (mestadels manliga) konsumenter i Sverige, särskilt sedan 1970-talet.

Långsiktig epidemiologisk evidens visar att snus användning medför en betydligt minskad risk för att utveckla sjukdomar⁵⁵. Detta tyder starkt på att användningen av snus har varit en långsiktigt bidragande orsak till den lägre andelen rökare i Sverige, liksom till den lägre förekomsten av rökningssrelaterade sjukdomar och dödsfall. I andra EU-länder är snus förbjudet.

Det finns ett internationellt erkännande av att snus är säkrare än rökning. 2019 godkände den amerikanska livsmedels- och läkemedelsmyndigheten (FDA)⁵⁴ att företaget Swedish Match använde ett påstående om minskad risk i marknadsföringsmaterialet för snusprodukter av märket "General", där det stod att "om du använder General Snus istället för cigaretter löper du mindre risk att drabbas av muncancer, hjärtsjukdomar, lungcancer, stroke, emfysem och kronisk bronkit".

År 2020 konstaterade dessutom hälsokommittén i det schweiziska parlamentet i en rapport att "konsumtion

av snus innebär en hälsorisk som är minst 90 procent lägre⁵⁵ än cigaretter.

Uppgifter från Statistiska centralbyrån har visat att snus användningen har ökat bland män i Sverige sedan 1980, samtidigt som rökningen minskar. Detta överensstämmer med uppgifter som visar att snus är ett populärt hjälpmedel för att sluta röka: 2020 uppgav 23 procent av svenska rökare och före detta rökare att de hade använt snus som hjälpmedel för att sluta röka, vilket är en ökning från 19 procent 2017⁵⁶.

Enligt en sjuårig uppföljningsstudie av före detta rökare som utfördes av Stockholms universitet ansåg över 80 procent av dem som slutat röka att "snus var av stor betydelse för att lyckas med att sluta röka och hälften av dem fortsatte att använda snus på lång sikt"⁵⁷. Storbritanniens Royal College of Physicians har rapporterat att "i Sverige har tillgången till snus uppskattats ha bidragit med cirka 0,4 procentenheter per år av minskningen av rökningen⁵⁸".

En studie från Institutet för tobaksstudier, med data från världshälsoorganisationens 2012 Global Report on Mortality Attributable to Tobacco⁵⁹, kom fram till att om andra EU-länder hade samma konsumtionsmönster för tobak som Sverige – till exempel uppmuntrade rökare att byta från cigaretter till snus – så kunde 355 000 dödsfall om året undvikas, de flesta av dem män över 30. Liknande resultat kunde uppnås med bredare användning av andra mindre skadliga alternativ till rökning som nikotinpåsar, e-cigaretter eller uppvärmd tobak (heat not burn).



Om andra EU-länder hade samma konsumtionsmönster för tobak som Sverige – och exempelvis uppmuntrade rökare att byta från cigaretter till snus – så skulle 355 000 dödsfall om året kunna undvikas, de flesta av dem män över 30





En ny generation rökfria alternativ till rökning

Nyligen har en ny generation alternativa nikotinprodukter med lägre risk blivit tillgängliga i Sverige, vilket har bidragit till den allt snabbare minskningen av andelen rökare under det senaste decenniet. E-cigarett introducerades 2015 och nikotinpåsar blev tillgängliga 2018.

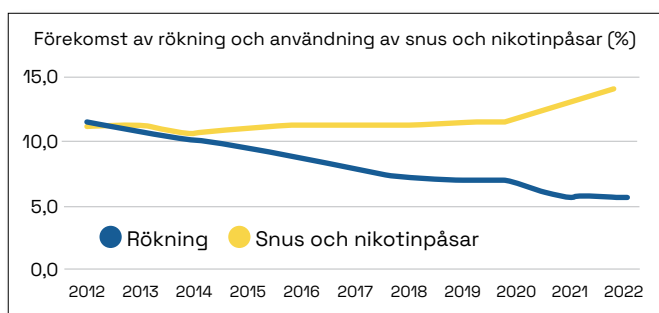
En sammanvägd bedömning tyder, på liknande sätt som för snus, på att användningen av tobaksfria nikotinpåsar minskar risken för skador jämfört med att fortsätta röka tobaccigarett om rökare kan uppmuntras att byta till dem.

Efter att nikotinpåsar började säljas 2018 är det allt färre svenskar som väljer att röka cigaretter. Detta kan bero på att de är bekanta med produkter för nikotin i munnen som inte finns i andra europeiska länder. Slutsatsen att säkrare alternativ till cigaretter bör uppmuntras för att hjälpa rökare att sluta röka är dock fortfarande tillämplig i andra länder.

2022 beräknades 5 procent av den svenska befolkningen använda nikotinpåsar. Samtidigt har andelen rökare nästan halverats från 11 procent av befolkningen 2012 till 5,6 procent 2022⁶⁰, och minskningen av rökningen har accelererat i takt med att alternativa produkter har blivit tillgängliga.

Detta tyder på att tillgången till alternativa produkter som nikotinpåsar kan ha hjälpt rökare som inte använde snus att sluta röka, vilket varit till hjälp för Sveriges strävan att bli rökfritt.

Figur 8. Källa: Statistiska centralbyrån⁶¹



Data tyder också på att ett ökat antal före detta rökare i Sverige kan ha övergått till e-cigarett, även om detta inte mäts i svensk nationell statistik. En Eurobarometerundersökning 2015 visade dock att 7 procent av svenskarna hade provat e-cigarett⁶² och 2020 hade denna siffra ökat till 12 procent⁶³. Samtidigt som användningen av e-cigarett ökade i Sverige minskade rökningen.



Andelen kvinnliga rökare har minskat med 6,1 procentenheter under de senaste tio åren, samtidigt som kvinnors användning av snus och nikotinpåsar har ökat med 3,5 procentenheter

Dessutom har nikotinpåsar och e-cigarett börjat användas av tidigare "svårnådda" populationer av vuxna rökare som inte använde snus för att sluta röka, och användningen har ökat allteftersom andelen som röker fortsätter minska. Det bästa exemplet på detta är svenska kvinnor. Andelen rökare bland svenska kvinnor har varit högre än bland svenska män under flera decennier. 2012 rökte 12,4 procent av de svenska kvinnorna jämfört med 10,5 procent av de svenska männen. Efter införandet av de nya rökfria alternativen har könsskillnaderna mellan andelen rökare minskat och 2022 rökte 6,3 procent av kvinnorna jämfört med 5,3 procent av de svenska männen⁶⁴.

Detta har blivit ännu tydligare efter införandet av nya alternativa produkter: andelen rökare bland kvinnor har minskat med 6,1 procentenheter under de senaste tio åren, samtidigt som kvinnors användning av snus och nikotinpåsar har ökat med 3,5 procentenheter. Detta kan jämföras med en minskning med 5,8 procentenheter och en ökning med 2,5 procentenheter för män och kvinnor totalt sett och har bidragit till att andelen rökare har halverats under det senaste decenniet, som visat i figur 9.



Figur 9. Källa: Statistiska centralbyrån⁶⁵

	Män – rökning	Män – snus och nikotinpåsar*	Kvinnor – rökning	Kvinnor – snus och nikotinpåsar*	Alla – rökning	Alla – snus och nikotinpåsar*
2012	10,5 %	18,7 %	12,4 %	3,5 %	11,4 %	11,2 %
2022	5,2 %	20,4 %	6,0 %	7,0 %	5,6 %	13,7 %
Absolut differens	-5,3 p.p.**	+1,7 p.p	-6,1 p.p	+3,5 p.p	-5,8 p.p	+2,5 p.p

*2022 – data för åldersgruppen 16+ (data finns endast för 2021 och 2022); snus och nikotinpåsar inkluderar kategorierna "tobakssnus" och "nikotinsnus". Nikotinsnus är nikotinpåsar utan tobak. ** procentenheter



Särskilt kvinnor i åldrarna 16–29 år har börjat använda nikotinpåsar och e-cigarett i stället för att tidigare ha rökt i större utsträckning än män. 2022 använde 9,7 procent av denna åldersgrupp nikotinpåsar jämfört med 5,4 procent av männen⁶⁶.

Figur 10. Källa: Statistiska centralbyrån⁶⁷

	användning av traditionellt snus i åldersgruppen 16–84 år	användning av nikotinpåsar i åldersgruppen 16–84 år	användning av traditionellt snus i åldersgruppen 16–29 år	användning av nikotinpåsar i åldersgruppen 16–29 år
Män	4,2 %	3,2 %	2,5 %	9,7 %
Kvinnor	18,5 %	2,3 %	14,2 %	5,4 %

2022 uppskattade den svenska folkhälsomyndigheten att en av 50 svenskar i åldern 16–84 år använde e-cigarett. I åldersgruppen 16–29 använde 8 procent av kvinnorna och 5 procent av männen dem dagligen⁶⁸.

Den minskade skillnaden mellan könen när det gäller andelen rökare i Sverige kan därför till stor del tillskrivas den senaste tidens ökade användning av rökfria alternativ bland svenska kvinnor.





Sveriges politiska kontext: allmänt tillgängliga, säkrare alternativ

En nyckelfaktor i Sveriges framgång har varit landets politik och inställning till säkrare alternativ till cigaretter.

I en rapport om nikotinprodukter för användning i munnen noterades att snus, sedan det först blev populärt på den svenska marknaden på 1970-talet, marknadsfördes ”som ett sätt att njuta av tobak utan att störa andra på grund av röken”⁶⁹.

Svenska rökare har fri tillgång till ett brett utbud av produkter: snus, tobaksfria nikotinpåsar, e-cigarett och uppvärmd tobak är lagligt och tillgängligt, så rökare som vill sluta har många alternativ och kan välja det som passar dem bäst.

Till skillnad från i vissa andra länder är dessa säkrare alternativ tillgängliga både online och i butiker, och produktreklam är tillåten för nikotinpåsar. Detta har lett till ökad medvetenhet om en relativt ny produktkategori och har troligen bidragit till dess ökade användning.

Dessa rökfria alternativa produkter finns också i ett brett utbud av smaker och nikotinkoncentrationer, vilket innebär att rökare är mer benägna att välja dem som godtagbara alternativ till cigaretter.

Denna politik har ibland ifrågasatts. I juni 2022 förkastade den svenska riksdagen ett förslag om att förbjuda smaksatta e-cigarett⁷⁰. Med aktuell evidens är detta rätt beslut och kommer antagligen att minska de tobaksrelaterade skadeverkningarna: flera studier har visat att om smaker förbjöds skulle nästan hälften av användarna av e-cigarett antingen hitta ett sätt att få tillgång till den smak de föredrar – som är förbjuden, börja röka igen eller ta risken att blanda sina egna smaker^{71, 72}.

Rökfria alternativ är också billigare än cigaretter i Sverige. Landets strategi för tobaksbeskattning bygger på en proportionell punktskatt som återspeglar den lägre risk som är förknippad med säkrare alternativ till cigaretter. Ministrar har understrukt detta: i april 2022 förklarade den svenske finansministern Mikael Damberg att tobaks- och nikotinskatterna är utformade så att ”produkter generellt beskattas utifrån farlighet”, vilket innebär att ”produkter som bedöms vara mer hälsofarliga har en högre skatt⁷³”. Detta innebär att punktskatten för nikotinpåsar är betydligt lägre än den för brännbara cigaretter.

Nikotinpåsar har punktskatter som är cirka

8%

av de för cigaretter

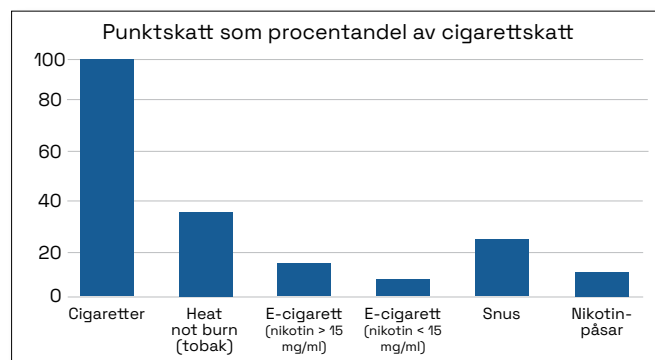


Studier har visat att om smaker förbjöds skulle nästan hälften av användarna av e-cigarett antingen hitta ett sätt att få tillgång till den smak de föredrar – som är förbjuden – börja röka igen eller ta risken att blanda sina egna smaker.

De relativa skattesatserna anges i figur 11. Den 1 januari 2023 var punktskatten på uppvärmda tobaksprodukter endast 36 procent av punktskatten på cigaretter. Detta är det högst beskattade av de rökfria alternativen: det lägst beskattade alternativet, nikotinpåsar, har punktskatter som är cirka 8 procent av de för cigaretter.

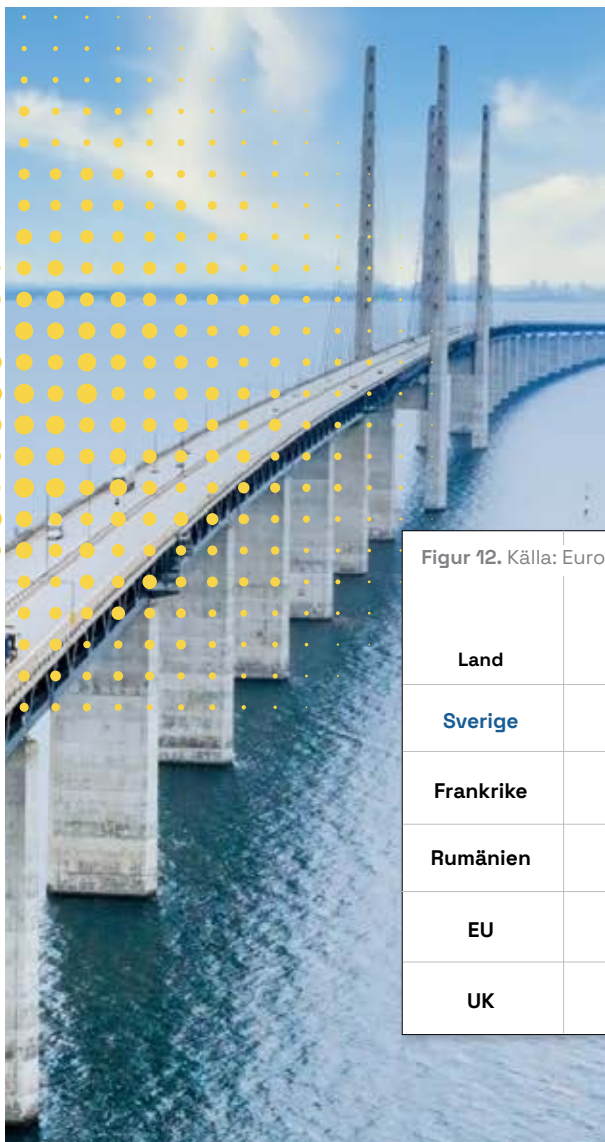
I slutändan innebär detta att alternativ till cigaretter är billigare än cigaretter, vilket innebär att rökare inte avskräcks från att byta på grund av kostnaden.

Figur 11. Källa: Svensk skattetabell





KAPITEL 4



2023 väntas Sverige bli det första landet i Europa att bli rökfritt – två år före den egna regeringens mål och 17 år före EU:s mål om ett rökfritt EU 2040.

Flera andra länder har egna mål för att bli rökfria som ligger utanför EU:s övergripande mål om 2040, men inget av dem är på väg att nå eller överträffa målen som Sverige⁷⁴.

Del två av denna rapport innehåller en jämförande analys av den svenska rökfrihetsmodellens effektivitet i förhållande till länder i WHO:s övriga regioner i världen. Det är dock användbart att granska Sveriges anmärkningsvärda resultat i jämförelse med utvalda europeiska länder (nedan).

Figur 12. Källa: Eurobarometer 2012 och Statistiska centralbyrån

Land	Målår för rökfritt samhälle	Andel rökare 2012	Andel rökare nu	Minskning av andelen rökare under de senaste 10 åren	Är minskningstakten tillräcklig för att uppnå målet?
Sverige	2025	11,4 %	5,5 % (2022)	-5,8 p.p.** (0,6 p.p./år)	Ja
Frankrike	2032*	44 %	28 % (2020)	-16 p.p. (1,6 p.p./år)	Nej
Rumänien	2035	30 %	30 % (2020)	0 p.p. (0 p.p./år)	Nej
EU	2040	28 %	23 % (2020)	-5 p.p. (0,5 p.p./år)	Nej
UK	2030	12%	12 % (2020)	-15 p.p. (0,5 p.p./år)	Nej

*Mål att uppnå en första generation rökfria vuxna senast detta år
** procentenheter

Detta innebär att vi bör dra lärdom av Sveriges exempel, från arbetet med att införa säkrare alternativ till cigaretter och den resulterande effekten på viktiga hälsoindikatorer.

Det svenska exemplet visar hur minskning av tobaksskador kan användas för att minska rökningen och avsevärt minska rökningrelaterad dödlighet och sjuklighet.

Om resten av Europa antog den "svenska modellen", där man satsar på att minska tobaksskadorna och uppmuntra rökare att byta till ett utbud av alternativa produkter under det kommande decenniet, har det uppskattats att **över 3,5 miljoner** tidiga dödsfall kan förhindras. Med andra ord kan **3,5 miljoner liv** räddas⁷⁵. Med tanke på att över en miljard människor i världen fortfarande röker skulle fördelarna på global nivå vara mycket större.

De faktorer som har resulterat i Sveriges låga andel rökare och låga dödlighet kan kopieras i andra länder. Rökning är en stor utmaning för folkhälsan och med över en miljard

**Ett rökfritt
Sverige –
slutsatser
för världen**



rökare i världen är det viktigt att regeringar använder beprövade verktyg för att minska rökningen.

Vetenskap, teknik och konsumentförståelse har varit drivkraften bakom många av de framsteg som gjorts på folkhälsoområdet i modern tid. Sverige har gått i spetsen för extraordinära genombrott vad gäller tobakskontroll och man kan säga att denna prestation i stor utsträckning har underskattats av folkhälsomyndigheter globalt.

Precis som alla revolutioner inom folkhälsan innebär den naturligtvis både faror och möjligheter. Utmaningen för beslutsfattarna är att minska de förstnämnda och ta till sig de sistnämnda fullt ut. Detta kräver dock en djupgående förståelse för vad de svenska tobakskontrollåtgärderna gjorde rätt och att man sedan tillämpar dessa slutsatser för att i grunden ändra prioriteringarna och tillämpningen av moderna åtgärder för tobakskontroll.

Som utgångspunkt bör länder som försöker övervinna rökningen som Sverige gjorde, starkt uppmuntras att införa strategier för att minska skadorna, t.ex. genom att låta vuxna rökare som inte kan eller vill sluta röka gå över till rökfria alternativ. Vissa länder har redan



Länder som försöker övervinna rökningen som Sverige gjorde borde införa strategier för skademinimering. Till exempel uppmuntra vuxna rökare som inte kan eller vill sluta röka att gå över till rökfria alternativ

börjat göra detta. I Storbritannien har andelen rökare minskat med över 25 procent under det senaste decenniet, efter att myndigheter har föreslagit e-cigarettor som ett alternativ.

Det är också viktigt att notera skillnaden mellan reglering och politik. Det finns länder som fortfarande kämpar för att minska rökningen, där reglerna liknar dem i Sverige. Det är dock inte alla dessa länder som öppet stöder säkrare alternativ. För att verkligen lyckas och få samma effekt som Sveriges långa historia av öppenhet för rökfria alternativa produkter bör dessa länder starkt överväga att anta strategier för skadereduktion, som en del av tobakskontrollen, i relevanta regelverk för folkhälsan.





Den internationella flerpartsgruppen som studerar Ett rökfritt Sverige kommer att engagera sig brett för att få fram fler åsikter och insikter för att bättre förstå Sveriges framgång. Sveriges erfarenheter visar dock att följande steg är avgörande för att åstadkomma betydande minskningar av andelen rökare:

- 1. Grundläggande distinktion mellan brännbara och icke brännbara former av tobak och nikotin:** Erkännande av evidensen för att rökfria alternativ verkligen är mindre skadliga och medför mindre risker än rökning, i kombination med stöd och uppmuntran till rökare som inte kan eller vill sluta röka att byta till rökfria alternativ.
- 2. Riskdifferentiering mellan olika former av tobaks- och nikotinprodukter:** Den svenska regeringen har nyligen begärt att den "relativa risken" för alla kategorier av tobaks- och nikotinprodukter ska beaktas och kartläggas. Detta skulle kunna bidra till mer korrekt riskkommunikation gentemot konsumenterna, så att rökare bättre kan förstå den relativa risken och välja den rökfria produkt som är mest effektiv för dem. Det bästa är naturligtvis fortfarande att konsumenterna slutar med alla former av tobak och nikotin helt och hållet.
- 3. Tillgång till rökfria alternativ till cigaretter:** Det räcker inte med enbart åtgärder för tobakskontroll. Tillgång till rökfria alternativ är avgörande. I Sverige finns snus, nikotinpåsar, e-cigaretter och uppvärmd tobak att köpa både online och offline.
- 4. Utbilda allmänheten om rökfria alternativ:** Ingen produkt är riskfri, men om man kan uppnå en minskning av risken på 95 procent eller mer kommer det att innebära betydande fördelar för rökare som slutar. Rökare behöver tillgång till evidensbaserad information om bättre alternativ till rökning, särskilt med tanke på en mängd felaktig information om deras säkerhet. En nyligen genomförd undersökning i Storbritannien visade till exempel att två tredjedelar av rökarna trodde att e-cigaretter var lika skadliga som cigaretter, trots bevis på att de är minst 95 procent mindre skadliga.
- 5. Konsumentacceptans:** Rökfria alternativ måste också vara acceptabla för rökare som ett bättre alternativ till cigaretter. För att detta ska vara fallet måste produkterna vara tillfredsställande och kunna vara rökarnas förstahandsval, vilket innebär att det måste finnas ett utbud av olika smaker och nikotinkoncentrationer som konsumenterna kan köpa. Kort sagt behövs det en tydlig differentiering mellan cigaretter och alternativa produkter som gör det lättare för rökare att byta till ett rökfritt alternativ.
- 6. Kostnad:** Politiken bör stödja införandet av rökfria alternativ med minskad skadeverkan genom att göra dem mer prisvärda än de mest skadliga brännbara cigaretterna. Detta innebär låga eller inga punktskatter på rökfria alternativ, vilket i sin tur undanröjer de ekonomiska hindren för att byta från cigaretter.

Sammantaget kommer

...dessa erfarenheter att hjälpa länder som har svårt att minska andelen rökare. Vi tror att om Sveriges politik och inställning kopieras kommer länder runt om i världen att kunna bli rökfria

precis som Sverige



Om författarna



**Dr Delon
Human**

Dr Delon Human är läkare, publicerad författare, internationell talare och hälsovårdskonsult som specialiserat sig på global hälsostategi, företags- och produktomvandling, skademinimering och hälsokommunikation. Han har fungerat som rådgivare åt tre WHO-generaldirektörer och till FN:s generalsekreterare om globala folkhälsostategier.



**Dr Anders
Milton**

Dr Anders Milton är läkare och en mycket eftertraktad konsult inom hälso- och sjukvården. Han är tidigare ordförande i World Medical Association liksom tidigare ordförande för svenska Röda Korset. Han är för närvarande ägare och vd för Milton Consulting. Han fungerar även som ordförande för svenska Snuskommissionen.



**Prof. Karl
Fagerström**

Professor Karl Fagerström är en av grundarna av Society for Research on Nicotine and Tobacco (SRNT) och för närvarande biträdande redaktör för Nicotine & Tobacco Research. Han tilldelades Världshälsoorganisationens medalj 1999 för enastående arbete inom tobakskontroll. 2013 mottog han priset för klinisk vetenskap från Society for Research on Tobacco and Nicotine.



Källförteckning

1. Folkhälsomyndigheten, [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrapporterat\) efter ålder, kön och år, 2022](#)
2. Europeiska kommissionen, [Special Eurobarometer 506, 2021](#)
3. Europeiska kommissionen, [Special Eurobarometer 506, 2021](#)
4. Folkhälsomyndigheten, [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrapporterat\) efter ålder, kön och år, 2022](#)
5. Europeiska kommissionen (2021) [Public Health, Tobacco Overview](#)
6. Ramström, L. (2020) [“Institute for Tobacco Studies. Death rates per 100,000 attributable to tobacco – Sweden and the rest of the EU in 2019. Compiled from The Global Burden of Disease Study”](#)
7. Snuskommissionen (2017) [Så många liv kan snuset rädda! En studie om snuset och den tobaksrelaterade dödligheten i EU](#)
8. Data hämtade från [Global Burden of Disease Database, 2019](#). Beräkningarna beskrivs i bifogad Excel-fil (ark, figur 3)
9. Eurostat, [Cancer Statistics - Specific Cancers, 2019](#)
10. Europeiska kommissionen, Eurobarometer 82.4 [Attitudes of Europeans towards tobacco, 2015](#)
11. Europeiska kommissionen, [Special Eurobarometer 506, 2021](#)
12. Världshälsoorganisationen, [WHO global report on trends in tobacco smoking 2000-2025. third edition, 2019](#)
13. Harm Minimization and Tobacco Control: [Reframing Societal Views of Nicotine Use to Rapidly Save Lives](#)
14. Benowitz NL, Hukkanen J, Jacob P. (2009) [Nicotine chemistry, metabolism, kinetics and biomarkers. Handb Exp Pharmacology](#)
15. Världshälsoorganisationen, [Framework convention on tobacco control, 2003](#)
16. Royal College of Physicians, [Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction, 2016](#)
17. Oral Nicotine Commission (2020) [An introduction to oral nicotine delivery systems](#)
18. Oxford University, [Latest Cochrane Review finds high certainty evidence that nicotine e-cigarettes are more effective than traditional nicotine-replacement therapy \(NRT\) in helping people quit smokin, 2022](#)
19. Folkhälsomyndigheten, [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrapporterat\) efter ålder, kön och år, 2022](#)
20. Folkhälsomyndigheten, [Samlad uppföljning av ANDT-strategin 2016-2020, 2020](#)
21. Regeringens proposition 2017/18:156 [Ny lag om tobak och liknande produkter](#)
22. Europeiska kommissionen, [Special Eurobarometer 506, 2021](#)
23. Regeringskansliet, [En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken 2016-202, 2016](#)
24. Folkhälsomyndigheten, [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrapporterat\) efter ålder, kön och år, 2022](#)
25. World Bank Population total database, 2022. Tillgänglig på: <https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.TOTL?locations=SE>
26. Siffror efter 2012, Folkhälsomyndigheten, [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrapporterat\) efter ålder, kön och år. Före 2012 extraherat från Karl Fagerstrom Karl Fagerstrom, the case of snus \(med början från 2:40\)](#)

27. Regeringskansliet, [En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken 2016-202](#), 2016
28. Europeiska kommissionen, [RAPPORT FRÅN KOMMISSIONEN TILL RÅDET om Konungariket Sveriges genomförande av de åtgärder som är nödvändiga för att säkerställa att tobaksvaror för användning i munnen inte släpps ut på marknaden i andra medlemsstater /* KOM/2010/0399 slutlig](#), 2010
29. Folkhälsomyndigheten, [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrporterat\) efter ålder, kön och år](#), 2022
30. Europeiska kommissionen, [Special Eurobarometer 506](#), 2021
31. Europeiska kommissionen, [Special Eurobarometer 506](#), 2021
32. Europeiska kommissionen, [Special Eurobarometer 506](#), 2021
33. Europeiska kommissionen, [Special Eurobarometer 506](#), 2021
34. German Federal Ministry for Health (2022). [Smoking](#)
35. Santé publique France (2021) [On the occasion of World No Tobacco Day on May 31, 2021, the Ministry of Solidarity and Health welcomes all the actions undertaken to strengthen the fight against tobacco](#)
36. Italian Superior Institute of Health (2022) [Smoking: Italy reports almost 800,000 smokers more than in 2019 and the consumption of heated tobacco products has tripled](#)
37. Royal College of Physicians, [Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction](#), 2016
38. Mary Rezk-Hanna et al., [“Associations of Smokeless Tobacco Use with Cardiovascular Disease Risk: Insights from the Population Assessment of Tobacco and Health Study.”](#) Nicotine & Tobacco Research 24, no. 7 (January 6, 2022): 1063–70
39. Världshälsoorganisationen, [Estimated age-standardized incidence rates \(World\) \(2022\)](#)
40. [Global Burden of Disease Database](#), 2019
41. Eurostat, [Cancer Statistics - Specific Cancers](#), 2019
42. Världshälsoorganisationen, [Estimated age-standardized incidence rates \(World\) \(2022\)](#)
43. Världshälsoorganisationen, [Estimated age-standardized incidence rates \(World\) \(2022\)](#)
44. [Global Burden of Disease Database](#), 2019
45. Data hämtade från [Global Burden of Disease Database](#). Beräkningarna beskrivs i bifogad Excel-fil (ark, figur 3)
46. [Global Burden of Disease Database](#), 2019
47. Folkhälsomyndigheten, [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrporterat\) efter ålder, kön och år](#), 2022
48. Europeiska kommissionen, [Special Eurobarometer 506](#), 2021
49. Eurostat, [Smoking of tobacco products by sex, age and educational attainment level](#), 2022
50. Beräkning baserad på andelen rökare, Folkhälsomyndigheten, [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrporterat\) efter ålder, kön och år](#) och befolkningssiffror från SCB, [databasen Folkmängden efter ålder och kön 1860–2021](#)
51. Beräkning baserad på andelen rökare, Folkhälsomyndigheten, [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrporterat\) efter ålder, kön och år](#) och befolkningssiffror från SCB, [databasen Folkmängden efter ålder och kön 1860–2021](#)

52. Siffror sammanställda från en kombination av Fagerstrom, K. [The case of snus](#), presenterad vid 2nd Scientific Summit on Tobacco Harm Reduction i maj 2019 och Folkhälsomyndigheten [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrappporterat\) efter ålder, kön och år](#), 2022
53. Kozlowski LT, Abrams DB. [Obsolete tobacco control themes can be hazardous to public health: The need for updating views on absolute product risks and harm reduction](#). BMC Public Health [Internet]. 2016 May 24; 16 (article 432)
54. U.S. Food & Drug Administration, [FDA grants first-ever modified risk orders to eight smokeless tobacco products](#), 2019
55. [Rapport de la Commission de la sécurité sociale et de la santé publique](#)
56. David Sundén, Lakeville Economic Consulting, [The potential impact of Swedish snus on smoking-related harm in the EU](#) (2021)
57. Sohlberg, T & Wennberg, P., "Snus cessation patterns - a long-term follow-up of snus users in Sweden", Harm Reduction Journal, 2019
58. Royal College of Physicians, [Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction](#), London: RCP; 2016 April
59. Världshälsoorganisationen, WHO Global Report: [Mortality attributable to tobacco](#), Geneva: Världshälsoorganisationen; 2012. 392
60. Europeiska kommissionen, [Special Eurobarometer 506](#), 2021
61. Siffror sammanställda från en kombination av Fagerstrom, K. [The case of snus](#), presenterad vid 2nd Scientific Summit on Tobacco Harm Reduction i maj 2019 och Folkhälsomyndigheten [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrappporterat\) efter ålder, kön och år](#), 2022
62. Europeiska kommissionen, Eurobarometer 82.4 Attitudes of Europeans towards tobacco
63. Europeiska kommissionen, [Special Eurobarometer 506](#), 2021
64. Folkhälsomyndigheten, [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrappporterat\) efter ålder, kön och år](#), 2022
65. [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrappporterat\) efter ålder, kön och år. Andel \(procent\). PxWeb \(folkhälsomyndigheten.se\)](#)
66. Folkhälsomyndigheten, [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrappporterat\) efter ålder, kön och år](#), 2022
67. Folkhälsomyndigheten, [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrappporterat\) efter ålder, kön och år](#), 2022
68. Folkhälsomyndigheten, [Användning av tobaks- och nikotinprodukter \(självrappporterat\) efter ålder, kön och år](#), 2022
69. Health Diplomats, [An Introduction to Oral Nicotine Delivery Systems](#), 2020
70. Sveriges riksdag, [Hårdare regler för nya nikotinprodukter: Socialutskottets betänkande](#), 2022
71. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34695685/>
72. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31978316/>
73. Sveriges riksdag, [Punktskatter på nikotinnehållande konsumentprodukter efter år 2023. Svar på skriftlig fråga 2021/22:1477 besvarad av Finansminister Mikael Damberg \(S\)](#) 2022
74. Smoke Free Partnership (2022) [2022 Smokefree Map](#)
75. Snuskommissionen, [Snus saves lives. A study of snus and tobacco-related mortality in the EU](#), 2017

För mer information



#QuitLikeSweden



**SMOKE FREE
SWEDEN 2023**
www.smokefreesweden.org