



Forældreinformation om Puff- og Elfbars

Kære Forældre i Syddjurs

Vi har i SSP lavet denne pjece for at informerer jer om engangs e-cigaretter, der i øjeblikket er en hurtigvoksende tendens blandt børn og unge i hele landet – også i Syddjurs. Vi opfordrer til at læse denne pjece igennem og tale med jeres børn og unge om, at de bør holde sig fra de her produkter. Vi håber at I vil læse med!

Puff- og Elf-bars er mærker af engangs e-cigaretter/damper, som fås med forskellige antal inhaleringer i hylstret.

De kendetegnes ved deres **farvestrålende** ydre og et enormt sortiment af **sliklignende** smagsvarianter som for eksempel 'Rainbow Candy,' 'Strawberry Icecream,' og 'Blueberry.' De har en meget kraftig duft af slik, når de bruges.

Puff- og Elfbars indeholder *nikotinsalt* (hhv. 5 mg og 20 mg).

Nikotinsalt er en væske med nikotinudtræk, der har fået tilsat bl.a. benzoesyre, som **forøger nikotinstyrken væsentligt**, og gør, at det optages hurtigere i kroppen.

Det er altså en mere **potent form for nikotin**, hvor der skal ikke så meget til at opnå en effekt, og virkningen er der med det samme (læs mere [her](#)).



Hvor får de unge fat i dem?

- Snapchat, Instagram, TikTok og andre platforme, hvor bagmænd organiserer salget
- Forhandles ulovligt i flere kiosker (særligt i større byer)
- Bagmænd lokker unge til at sælge dem til andre unge mod en fortjeneste
- Købes i Tyskland og distribueres ulovligt i kiosker og på markeder

Fra april 2022 blev det ulovligt at sælge nikotinprodukter med smag i Danmark, ligesom det er ulovligt at sælge nikotinprodukter til unge under 18 år.

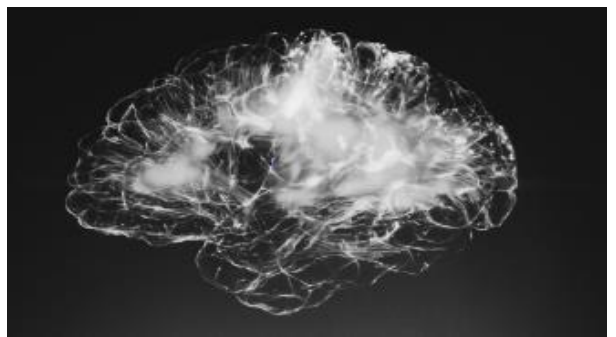
Lovlige tobaksprodukter i Danmark skal indeholde neutral indpakning og hvide advarselsskilte på dansk. Hvis dette ikke er opfyldt, er det ikke et lovligt produkt i Danmark.

Til højre ses et screenshot af en 'reklame' som er sendt ud af en distributør til unge på Snapchat.

Bagmændene, der tjener penge på at sælge Puff- og Elfbars, målretter salgsopslag mod de unge på sociale medier, og som det fremgår af dette screenshot, så er der et stort udvalg og i dette tilfælde gratis levering.

Tilgængeligheden er stor, og de er lette at få fat på





Nikotin og den unge hjerne

Unge E-cigaretrygere har markant større risiko for at blive rygere senere i livet ([Sundhedsstyrelsen](#) 2019).

Den unge hjerne bliver nemlig meget hurtigt afhængig af nikotin, og derudover har afhængigheden en blivende effekt, der gør, at man lettere kan blive **afhængig af andre rusmidler fremover**. Nikotin er særligt skadeligt for unge hjerner, fordi de er under udvikling, og kan faktisk ændre dens signalsystemer.

- Når den unge hjerne udsættes for nikotin over tid, er der **risiko for kognitive forstyrrelser** (fx indlærings- og opmærksomhedsproblemer) og øget risiko for **angst og depressioner** (læs mere [her](#)).

Væsken som indeholder smagsstofferne i E-cigaretterne, kommer ned i lungerne. Vi ved meget lidt om, hvad væsken egentligt indeholder, men vi ved, at det ikke er sundt for luftvejene, da de ved opvarmning danner aerosoler og muligvis kemiske forbindelser der er skadelige for sundheden ([Sundhedsstyrelsen 2019](#)).

”- Det ser ud til at være ret sikkert, at det kan give blodpropper i hjernen og hjertet. I forhold til lungerne giver de også større risiko for at udvikle sygdomme som astma og kol, end dem, der ikke bruger e-cigaretter”

-Charlotta Holm Pisinger, klinisk professor hos Institut for Folkesundhed, om E-cigaretter, til EkstraBladet d. 6/9-22 (link [her](#))

Charlotta Pisinger, der er klinisk professor ved Institut for Folkesundhed, har udtalt at den overordnede konklusion på faren ved e-cigaretter er:

”at vi ved, de er helbredsskadelige, men vi ved stadig ikke hvor helbredsskadelige” (link [her](#)).

Miljømæssigt er engangs E-cigaretter også noget skidt, for når der ikke er flere 'puffs' i den, ender den tit i skraldespanden (eller på jorden) – men den indeholder et lille batteri, som bør deponeres korrekt, da det ellers ikke kan genbruges og er en potentiel kilde til miljøforurening.

Vil du vide mere?

Podcast: [”Ekstremt alvorligt”: 11-årige ryger ulovlige e-cigaretter med jordbærsmag | 24syv – Danmarks modigste taleradio](#)

Tv2 indslag: [Hvor nemt kan man købe puff bars, selvom det er ulovligt at sælge dem? - YouTube](#)

Ekstra Bladet, interview med Charlotta Pisinger:

<https://ekstrabladet.dk/nyheder/samfund/skraemmende-trend-hos-boern-det-er-usmageligt/9406601>

DR: Interview med Charlotta Pisinger:

<https://www.dr.dk/nyheder/regionale/oestjylland/ny-nikotin-trend-breder-sig-blandt-boern-ligner-legetoej-med-sliksmag>

Videnskab.dk om nikotins påvirkning af den unge hjerne: : <https://videnskab.dk/krop-sundhed/nikotin-starter-en-usund-kaskade-af-reaktioner-i-hjernen-paa-unge>

Sundhedsstyrelsen: <https://www.sst.dk/da/Viden/Forebyggelse/Tobak/E-cigaretter/Helbred>

