

START



SÖK

Hälsa / Snus

ANNONS

Enkla metoden för att sluta med vita snuset



Emilie Aune

Publicerad 2023-09-27 18:10

[Dela artikeln](#)

Vitt snus har blivit populärt, särskilt bland unga kvinnor.

Foto: Paul Wennerholm/TT

Sol, strand och
no stress i vinter.

RES FR. 7.995:-

ANNONS

VILKEN MILJARDÄR
SKULLE DU VARA?

AB Svenska Spel. Åldersgräns 16 år.
Stödlinjen.seSvenska
Spel

Det marknadsförs som tobaksfritt, men är fullt av nikotin.

Att sluta med det vita snuset kan vara svårt, men en ny behandling med laser hjälper många bli kvitt sitt beroende.

– Det är en intressant behandlingsmetod, men det krävs mer forskning innan man kan säga om det fungerar, säger Fred Nyberg, professor i beroendeforskning.



Oskar Lundblad, laserterapeut.

Foto: Maria Jarltoft

Det vita snuset är populärt, speciellt bland unga kvinnor. Nästan var femte kvinna mellan 16–29 år använder nikotinsnus, enligt statistik från Folkhälsomyndigheten. Fritt från tobak, förpackat i

MEST LÄST

06.20

HÄLSA

⊕ Så får du större penis: "Det enda som funkar"



09.35

HÄLSA

⊕ Ny studie: Kosttillskottet som får cancercellerna att växa



I GÅR 🕒

15.50

HÄLSA

⊕ Japanskt test avslöjar din hälsa – i framtiden



06.59

HÄLSA

⊕ 3 tecken: Då dricker din partner för mycket



30

SEPTEMBER

HÄLSA

⊕ Ny sköldkörtelmetod: "Glädjande resultat"



färgglada dosor och kryddat med godissmaker kan det framstå som ett mer hälsosamt alternativ än vanligt snus och cigaretter.

Men nikotin – ett potent gift som kan leda till kroniska skador och ökar risken för flera allvarliga sjukdomar enligt vetenskapen – är långt ifrån en hälsoprodukt. Vissa av de vita snussorterna kan innehålla upp till tjugo gånger högre halt nikotin än vanliga cigaretter. Exakt hur skadligt det är för kroppen på sikt har forskningen inte kunnat visa, ännu.

Men efter några år på marknaden börjar de ”vita snusarna” växa upp, och många vill nu bli kvitt sin dåliga vana. På nikotinavvänjningskliniken Relief laserterapi i Göteborg utgör de en kraftigt ökande kundkrets, berättar Oskar Lundblad, laserterapeut, som driver kliniken.

– Det har skett en jätteökning av personer som vill sluta med vitt snus. Rökare är fortfarande i majoritet men vi ser ett generationsskifte nu. För några år sedan fanns det bara några få som använde vitt snus, nu är det nästan tio procent av alla som vänder sig till oss, säger Oskar Lundblad.

Unga kvinnor runt trettio är den klassiska ”vitt snus”-klienten.

– Det är även en del yngre män, men det är absolut flest kvinnor. Många är tidigare rökare som har gått över till vitt snus och använt det i några år. De har ofta försökt sluta flera gånger på egen hand, men inte lyckats. Eftersom nikotinkoncentrationen är så hög kan det vara extra svårt och många får kraftiga abstinensbesvär som huvudvärk, koncentrationssvårigheter och sömnproblem, säger Oskar Lundblad.

Erbjuds uppföljande behandling

Det är här som laserbehandlingen kan hjälpa, menar han. Metoden saknar tillräcklig vetenskaplig evidens för att användas inom den svenska sjukvården, men bedrivs i privat regi på ett drygt tiotal kliniker i Sverige. Under en session får patienten sitta i en stol medan terapeuten för en laserstråle i lågenergi, lågeffektlaser, över olika punkter runt ansiktet, händer och fingrar. Likt akupunktur, men med laser i stället för nålar.

– Det koncentrerade ljuset appliceras på olika akupunkturpunkter, vilket påverkar belöningssystemet och ökar endorfinproduktionen i kroppen. Man mättar då nikotinreceptorerna vilket minskar suget och abstinensen, säger Oskar Lundblad.

En behandling pågår i cirka 45 minuter och enligt Oskar Lundblad räcker det för många. Men efter en vecka eller två erbjuds man en uppföljande behandling vid behov.

**AFTONBLADET+**MÅNDAG 2 OKTOBER 2023
Dagens namn: Ludvig, Love

E



Marie-Louise Göthlin utför en behandling på kliniken i Göteborg.

Foto: Oskar Lundblad

Pekar mot viss framgång

Enligt Oskar Lundblad är prognosen god. Sju av tio personer som har gjort behandlingen ska ha lyckats sluta med vitt snus, efter ett halvårs kontroll.

– Vi följer upp alla klienter fram till sex månader efter sista behandlingen.



Fred Nyberg, professor i beroendeforskning.

Foto: Lotte Fernvall

Vad säger då forskningen om laserbehandling mot nikotinberoende? Inte mycket, men det som finns pekar mot viss framgång, enligt Fred Nyberg, professor i beroendeforskning vid Uppsala universitet.

– Den vetenskapliga litteraturen om lågeffektlaser mot nikotinavvänjning är väldigt begränsad. Den mesta forskningen som har pekat på evidens för lågeffektlaser handlar om smärtbehandling, inflammation och påskyndning av läkeprocesser. Men det finns två indiska studier som har visat att lågeffektlaser i kombination med samtalsterapi kan minska

nikotinsuget hos rökare. Men som alltid så kan placeboeffekten inte uteslutas, säger Fred Nyberg.

Mekanismen, att laserstrålen mättar nikotinreceptorerna i kroppen och därmed också suget, som laserterapeuten Oskar Lundblad hävdar sker vid en behandling, är en möjlig teori.

– Det kan vara så att det stämmer, men det har forskningen inte kunnat fastställa. Vi vet att lågeffekt-laser kan öka blodcirkulationen i kroppen och biokemiska processer som påskyndar läkning. Men om det påverkar nikotinreceptorerna vet man inte, säger Fred Nyberg.

”Om det påverkar vet man inte”

Om man har pengarna och inte kan sluta med nikotin, då skadar det kanske inte att prova laserbehandling?

– Jag kan inte rekommendera något som saknar vetenskaplig evidens. Men det har mig veterligen inte rapporterats om några allvarliga negativa sidoeffekter vid behandling med lågeffekt-laser. Hos vissa patienter har det gett viss rodnad, ömhet och förändrad pigmentering. Om man genomför behandling bör det vara under säkra former och under läkarkontroll.

Så slutar du snusa – i 6 steg

Professor Fred Nybergs bästa tips:

Bestäm dig för ett stopp

Fastställ en bestämd tidpunkt för snusstoppet. Från och med det klockslaget den dagen är det slut med snuset – för gott. För den som har snusat mycket i många år kan det vara enklare att börja med successiv nedtrappning. Men det går också att sluta tvärt.

Var beredd på abstinensbesvär

Förbered dig på att du kommer att känna abstinensbesvär den första tiden. Vanliga abstinenssymptom: oro och ångslan, koncentrationssvårigheter, nedstämdhet, rastlöshet, sömnsvårigheter, irritationsproblem, ökad aptit och sötsug.

Se upp för fällor

Var medveten om vilka faktorer som triggar sug och eventuella återfall. Alkohol kan öka nikotinsuget, så det kan vara bra att undvika i början. En kollega som sitter med snusdosan framme vid fikabordet kan vara en trigger, undvik sådant så gott det går. Träna och rör på dig, då ökar du dopaminnivåerna och välbehagskänslorna i kroppen och nikotinsuget minskar. Gör roliga och lustfyllda saker, träffa vänner och gå ut i naturen. Det ökar också välmåendekänslorna och gör dig mer tillfreds.

Sök stöd från andra

Berätta för din omgivning att du har slutat snusa. Förståelse och stöd från vänner och familj är en god hjälp. Du kan även vända dig till din vårdcentral och fråga om de kan erbjuda psykologisk hjälp med KBT-terapi, det är en framgångsrik metod vid snusstopp.

Ta hjälp av läkemedel

Om suget blir för stort, ta hjälp av läkemedel som ersätter och kompenserar för nikotin. Vänd dig till din läkare för receptbelagd medicin, som till exempel Bupropion eller Vareniklin. Det finns även läkemedel som dämpar abstinenssymtomen om de blir för svåra.

Fira dina framsteg

Notera och uppmärksamma dina framsteg. Räkna ut hur mycket pengar du har tjänat på att inte köpa snus och tänk på vilken insats du gör för din framtida hälsa. Ett besök hos tandläkaren kan också bekräfta en positiv förändring. En fräsch andedräkt och god munhälsa är en morot som kan hjälpa dig att inte falla tillbaka i dåliga vanor.

ANNONS

👉 Spana in veckans tips på skor 👉



EVENTYRSPORT
Hoka One One Clifton 9
(Dam)

1 327 kr



ESKOR
Hoka One One
Speedgoat 5 (Herr)

1 103 kr

 I samarbete med [Prisjakt.nu](https://prisjakt.nu)

LÄS VIDARE



➕ **Sluta snusa – för gott: En framgångsrik metod**



⊕ Emilia, 33, testade laserterapi



⊕ Symtom från hjärtat som du ska ta på allvar



⊕ Tarm-expertens knep: Samma sak till frukost i 36 år



⊕ Experten: Det här är sant och falskt om jordnötsallergi

Ämnen i artikeln

[Snus](#) [Nikotin](#) [Hälsa](#)

Schibsted

Aftonbladet är en del av Schibsted. Schibsted är ansvarig för dina data på denna sida. [Läs mer här](#)