



# Att röka vattenpipa

Information om hälsorisker

## Vattenpipsrökning – information om hälsorisker

Allt färre vuxna röker. Däremot är det en ökande tendens att unga börjar röka. Det kommer också in nya rökprodukter till Sverige som ungdomar snabbt tar till sig. Vattenpipstobak är en sådan produkt. En vanlig missuppfattning är att vattenpipstobak är mindre skadlig än ”vanlig” tobak.

Traditionen att röka vattenpipa kommer från Mellanöstern. De senaste åren har det blivit en vanlig sysselsättning hos ungdomar och unga vuxna även i Sverige. Enligt en nationell drogvaneundersökning gjord 2009 av CAN (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning) uppgav över 60 procent av eleverna i årskurs 2 på gymnasiet och cirka 30 procent av eleverna i årskurs 9 att de rökt vattenpipa.

### Vad är det som röks?

Vattenpipstobaken består till största delen av melass (en biprodukt från raffinerat socker), tobak (20-30 procent) och smakämnen. Det kan även ingå fruktkött, glycerin och andra tillsatser. Vattenpipstobak påminner om marmelad i konsistensen.

Det finns rökmassa utan tobak som förutom melass och smakämnen även innehåller fibrer av sockerrör.

Ibland säljs tobak för sig och melass för sig och användaren blandar själv. Paketen som tobaken säljs i är ofta dekorerade med frukter och i flerfärgstryck och liknar inte alls vanliga tobaksprodukter.



## Hur röker man?

Vattenpipsrökning är en social företeelse. Rökarna sitter oftast flera ihop och delar på en pipa. Det är en pysslande, experimenterande och gemensamhetskapande procedur. Vattenpipor kan vara vackra att se på och röken luktar sött och ofarligt. Rökmassan läggs i en keramikskål med hål i botten. Ovanför läggs en bit aluminiumfolie, också den perforerad och därpå ett glödande kol. När rökaren drar in röken passerar den först genom kallt vatten som finns i en vas. Detta gör att röken är sval och inte lika stickande (irriterande) som vanlig tobaksrök. Även en ovan rökare kan dra ner röken långt ner i lungorna utan att börja hosta.

## 18-års gräns gäller för inköp

Vattenpipstobak som säljs i Sverige ska ha svensk **varningstext** och **punktskatt** (1560 kronor/kilo) för röktobak ska vara erlagd. Det är **18-års åldersgräns** på att inhandla all tobak. Ingen av dessa tre kriterier brukar vara uppfyllda när det gäller vattenpipstobak.

## Hälsorisker!

- På grund av tobakens höga fuktighetshalt bildas det mer rök än av vanlig tobak. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) är det **rök motsvarande 100 cigaretter** som rökaren får i sig vid en röksession.
- Att dra in rök i lungorna är alltid farligt vare sig den innehåller nikotin eller inte. I vattenpipsrök finns **kolmonoxid, tjära, tungmetaller och andra cancerframkallande** ämnen, ofta i höga halter. Partiklar från kolet finns också med i röken.
- Är det tobak man röker finns beroendefrågan också med. En röksession motsvarar **nikotinet från 6-7 cigaretter**.
- Att röka vattenpipa kan vara en första **gränsöverskridande handling**. Tonåringen lär sig att dra halsbloss och röka på ett mycket behagligare sätt än med cigarettrökning.
- Forskning visar att ungdomar som röker i **större utsträckning prövar narkotika** än de som inte röker.

Läs mer i Världshälsoorganisationens rapport "*TobReg - Advisory Note Waterpipe Tobacco Smoking*". Du hittar den på deras webbplats: [www.who.int](http://www.who.int)



Länstyrelserna

Länstyrelsen ansvarar för att samordna det förebyggande arbetet mot alkohol, narkotika, dopning och tobak i länet.

Har du frågor och synpunkter är du välkommen att kontakta: Suzanne Bengtsson, länssamordnare, tfn: 08-785 40 58  
e-post: [suzanne.bengtsson@lansstyrelsen.se](mailto:suzanne.bengtsson@lansstyrelsen.se)