

Hälsa / Västmanland

Ny studie: Så farligt är det att snusa

 Jonas Sylvéns Möller

Publicerad 2026-01-11 06.30

+ Följ  Mejla

 Dela  Spara



MEST LÄST

I GÅR ⌚ 17.51 **HÄLSA**

 **Ny svensk studie: Så farligt är det att snusa**



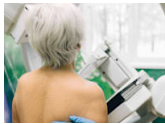
9 JANUARI **HÄLSA**

 **Kosten visade effekt på både blodfett och blodsocker**



29 MAJ 2025 **HÄLSA**

 **Därför får allt fler äldre kvinnor bröstcancer**



23 DEC 2025 **HÄLSA**

 **Så kan blodtryck och vikt påverkas av snus-stopp**



I GÅR ⌚ 10.39 **HÄLSA**

 **5 tecken: Så vet du att du dricker för mycket alkohol**



Snus.

Foto: Henrik Montgomery/TT

Gott efter maten och till morgonkaffet.

Men hur farligt är det egentligen att snusa?

En ny svensk studie har undersökt hälsoriskerna.

FÖLJ ÄMNEN

Snus



Snus är inte lika farligt som rökning, men hur skadligt är det egentligen? En ny svensk studie, [publicerad i tidsskriften Scandinavian Journal of Public Health](#), har undersökt vilka hälsorisker som faktiskt kommer med prillorna.

Lena Lönnberg, forskare knuten till Region [Västmanland](#) och Uppsala universitet, är en av de som lett arbetet.

Hon förklarar att i studien ingick 4 222 män från Västmanland, varav cirka 11 procent snusade. Ingen av männen rökte, eller var tidigare rökare vid studiens start. Data samlades in från männen, som då var 40 eller 50 år gamla, mellan åren 1990 och 1999. Studiedeltagarna följdes i upp till 32 år.

Forskarna tittade på gruppen som snusade, gruppen som inte snusade och jämförde risken att drabbas av olika former av hjärt-kärlsjukdom under livets gång.

– Risken att drabbas av högt blodtryck ökade med 64 procent om man snusade. Risken att drabbas av hjärtsvikt, som är en allvarlig sjukdom, ökade med 75 procent om man snusade, säger Lena Lönnberg.





Lena Lönnberg, forskare knuten till Region Västmanland och Uppsala universitet.

Visar studien hur mycket man behöver snusa och hur länge innan de här negativa effekterna uppstår?

- Nej, hur mycket snus som ger effekterna kan vi inte uttala oss om. Studiedeltagarna svarade bara ja eller nej på frågan om de snusade. Ingenting om antal dosor per vecka.
- Tidsmässigt kan vi i analyserna se att kurvorna mellan de olika grupperna börjar gå isär efter ungefär tio år, säger Lena Lönnberg.

Vad visar studien om dödlighet?

- Man kan inte säga att det är högre risk för förtida död i snusgruppen jämfört med den icke-snusande gruppen i vår studie. Möjligen kan det bero på att deltagarantalet var för litet.

Så kan du som snusare tänka

Lena Lönnberg påpekar att studiens främsta styrka är den långa uppföljningstiden. Hon menar att ju längre tid personerna följs, desto mindre påverkan har arv, levnadsvanor och andra bakgrundsfaktorer.

Hon framhåller också att en svaghet som studien har är att deltagarantalet är relativt lågt. Även att enbart män ingick i studien.

- Vårt resultat, att snus ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar, är i linje med tidigare nordisk forskning. Vi resonerar i vår studie om att det kan bero på att nikotin är ett ämne som påverkar kärlstyvheten, vilket i sin tur leder till högt blodtryck och

hjärtsvikt.

Kan man som snusare dra några slutsatser utifrån er studie?

– Den här studien, i samstämmighet med tidigare forskning, pekar ju mot att snus inte är ofarligt, om någon nu trodde det. Men det framförs ju ibland från tobaksindustrins håll, att snus skulle vara i stort sett ofarligt. Jämfört med rökning är snus mindre farligt, men det är inte utan hälsorisker.

Lena Lönnberg förklarar vidare att det faktiskt går att sluta snusa om man har börjat.

– Det går att sluta snusa. Det är viktigt att lyfta. Bara för att man börjat snusa behöver man inte fortsätta att göra det resten av livet. Regionerna har tobaksavvänjare och det finns många appar och andra internetbaserade hjälpmedel för den som vill sluta snusa.

ANNONS

Följ ämnen i artikeln

[Västmanland](#) [Snus](#) [Högt blodtryck](#) [Tobak](#) [Nikotin](#)

PLUS Uppdrag: Sluta snusa – så gick det för testpanelen

PLUS Så kan blodtryck och vikt påverkas av snus-stopp

PLUS Ny studie: Livsmedlet ökar risken för atopiskt eksem

PLUS Fett på magen lika farligt som högt BMI

PLUS NY STUDIE: Därför blir vissa personer 100 år

Schibsted

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