

Nicotinezakjes (nicotine pouches)

versus snus.

De termen 'nicotinezakjes' en 'snus' worden vaak door elkaar gebruikt. Nicotinezakjes en snus zijn zakjes die de gebruiker onder de lip steekt en die daar nicotine afgeven. Snus bevat tabak, nicotinezakjes niet. Snus wordt al decennialang gebruikt in Zweden en Noorwegen. In de rest van Europa mag het niet verkocht worden. Nicotinezakjes zijn relatief nieuw.

Snus

Snus is een rookloos **tabaksproduct**. Het is tabak in de vorm van vochtig poeder. Het wordt gemaakt van gestoomde tabak, die vervolgens gemalen wordt en vermengd met zout, natriumcarbonaat en aroma's.

Snus wordt naast los ook aangeboden in kleine zakjes die lijken op theebuiltjes.

Volgens het RIVM bevatten de zakjes 7.81 tot 20.6 mg/g nicotine.

Snus is in de Europese Unie alleen toegelaten in Zweden. In **België** is de verkoop van snus **verboden**.

Nicotinezakjes

Nicotinezakjes of **nicotine pouches** lijken wat op snus. Maar de zakjes bevatten **geen tabak**. In plaats daarvan zit er een vulsel (poeder) in, met smaakstoffen en **nicotine** gehaald uit tabaksplanten. Een veel voorkomende smaak is menthol. Maar er zijn ook fruitsmaken en zoete smaken. Ook bij deze producten zijn er verschillende sterktes. Volgens het RIVM bevat een zakje 1.6 tot 32.5 mg nicotine.

Daarnaast bestaan er **nicotinevrije zakjes**. Ze bevatten vaak andere stoffen, zoals vitamines, cafeïne ...

Gebruik en effecten

Zowel nicotinezakjes als snus worden tussen de bovenlip en het tandvlees gestoken. Daar blijft het een tijd zitten en geven ze de verslavende stof nicotine af. Die wordt opgenomen via de bloedvaatjes, het speeksel en slijmvlies in de mond. De exacte hoeveelheid nicotine die opgenomen wordt, hangt af van de concentratie nicotine in het zakje, de duur dat deze in de mond zit en de wijze van gebruik. Een zakje geeft ongeveer een half uur nicotine af in de mond.

Een hoge dosis nicotine kan duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn en andere klachten veroorzaken zoals stress, angstgevoelens en neerslachtigheid.

Gezondheidsrisico's

Nicotinezakjes of snus zijn wellicht minder schadelijk dan het roken van klassieke tabak, maar het is geen risicoloos product. Zo treden er bij regelmatig gebruik vaak **ontstekingen** op **van het tandvlees**. Er is vandaag nog weinig geweten over de impact op de gezondheid bij het gebruik van deze nicotinezakjes op lange termijn.

We maken onderscheid tussen volwassen rokers en jongeren als het over deze producten gaat, zoals we dat ook doen bij de e-sigaret.

- Volwassen rokers die niet kunnen of willen stoppen met het gebruik van nicotine kunnen hun voordeel doen met een lager-risicoproduct (als ze bereid zijn het nog steeds bestaande risico te nemen).
- **Jongeren raden we het gebruik van deze producten af.** Nicotinegebruik is minder schadelijk dan tabak roken, maar het heeft mogelijk een **negatief effect op de hersenontwikkeling** van jongeren. Ook is nicotine een **verslavende stof**. Gebruik van deze producten (of de e-sigaret met nicotine) kan jongeren met een nicotineverslaving opzadelen waar ze moeilijk weer van afraken. En dat is geen goed begin.



Wettelijk kader

In de Belgische wetgeving is het wettelijk statuut van de nicotinezakjes op dit moment nog onduidelijk. Nicotinezakjes worden door de FOD Volksgezondheid beschouwd als 'soortgelijke producten'. Dat betekent dat er een wettelijk **verbod** geldt op **reclame** en een **verbod op verkoop aan minderjarigen**. **Jongeren mogen dus geen snus of nicotinezakjes kopen**. Tabaks- en nicotineproducten zijn in ons land alleen toegankelijk voor meerderjarigen.

Andere verboden – die wel voor tabak en e-sigaretten gelden – zijn er voor deze producten niet:

- Voor het gebruik van nicotinezakjes in gesloten publieke plaatsen is er geen wettelijke regeling.
- Idem voor gebruik ervan in de auto (met minderjarigen erbij).
- Nicotinezakjes mogen wel op afstand (bv. online) verkocht worden.

Tabaksfabrikanten mikken met deze producten onder meer op een jong publiek. Zo blijkt dat sommige jongeren al nicotinezakjes op TikTok hebben gezien. Dat vereist dus de nodige waakzaamheid.

Het is nodig om het wettelijke kader te verruimen, zodat nicotinezakjes op alle momenten en onder alle omstandigheden gelijk behandeld worden als tabak (en dus onder de tabakswetgeving vallen). Hier zal waarschijnlijk op korte termijn meer duidelijkheid over komen.



Nicotinezakjes of snus op school

Deze (nieuwe) nicotineproducten horen niet thuis op school en worden best als soortgelijke producten beschouwd binnen het **rookbeleid op school**.

Wellicht experimenteert een kleine minderheid van de Vlaamse jongeren met nicotinezakjes (niet met snus). Dus als je op school ontdekt dat een leerling ze gebruikt, dan is er niet meteen een reden tot paniek. Wel is opvolging nodig.

Zoals je kan lezen in **de leerlijn verslavingspreventie in het onderwijs** breng je problemen met deze producten best niet klassikaal aanbod. Om de andere leerlingen niet op ideeën te brengen. Geef daarom de voorkeur aan een **een-op-een-aanpak**. Wat kan je in zo'n individuele aanpak doen?

- Speel in op de sociale norm: corrigeer de foute percepties over het middelengebruik van jongeren. Laat hen het eigen gebruik niet alleen vergelijken met die van hun peers, maar ook met de hele groep van jongeren. Dan zullen ze ontdekken dat slechts een kleine minderheid van de leerlingen tabaks- en/of nicotineproducten gebruikt.
- Geef voorlichting aan jongeren die nicotineproducten gebruiken (nicotinezakjes, e-sigaret ...) over de risico's die eraan verbonden zijn.



Meer informatie?

www.gezondleven.be