

## Nýja munntóbakið

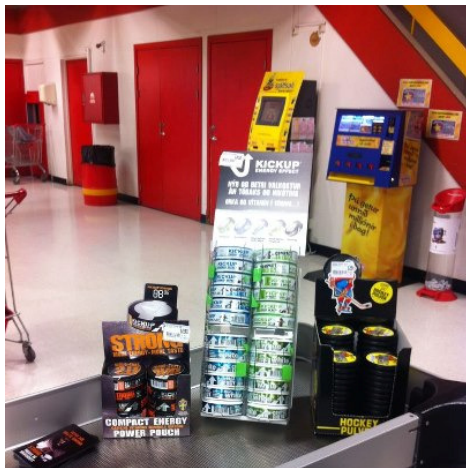
### Til skóla, félagsmiðstöðva og foreldra

Nýlega hófst sala í verslunum á gervimunntóbakinu Kickup energy effect. Það kostar um 990 kr og er í sambærilegum umbúðum og nef- og munntóbak og hefur verið vinsælt í Svíþjóð.

Efninu er, samkvæmt söluaðila 3), ætlað þeim sem eru að hætta að nota tóbak eða til að draga úr notkun tóbaks. Söluaðili fullyrðir um að líkamleg áhrif af efninu sé hættulaus og að efnið sé vítamínbætt því auk þess mæla þeir með því að börnum yngri en 16 ára sé ekki seld varan. Hins vegar er verslunareigendum í sjálfsvald sett hvaða reglum þeir framfylgja og út frá jafnræðisreglu er hæpið að meina 13 ára að kaupa það sem 16 ára má kaupa nema lög styðji það. Þegar starfsmaður Öldutúnsskóla var að kynna sér málið þá ráðfærði sölumaður í verslun sig við eigandann og taldi að þetta ætti ekki að selja börnum yngri en 14 ára efnið eða svipað og farið er með orkudrykki.

Undirritaðir telja að efnið sé gert of aðgengilegt fyrir börn og hvetji börn til að prófa það og finna einhver áhrif eða komast jafnvel í vímu. Slíkt getur ýtt undir áhættuhegðun og næst verði eitthvert annað efni prófað til að finna enn meiri áhrif. Börnin okkar þjást ekki af vítamínskorti og þessi leið er varla vænleg til að tryggja það að börnin innbyrði meira af vítamínum. Sænskir tannlæknar eru lítt hrifnir af svona vörum, mynd er tekin af <http://www.nrk.no/nyheter/1.5608662> og telja að það hafi neikvæð áhrif á tannheilsu. Í Svíþjóð er mælt með að efnið sé ekki selt yngri en 18 ára.

Mynd tekin af Facebookarsíðu efnisins og sýnir hvar efnið er kynnt í Samkaupum í Hafnarfirði við hliðina á sælgæti á afgreiðsluborði.



Rannsóknir sýna að reykingar minnka stöðugt meðal Íslendinga og að reykingar barna yngri en 18 ára eru í sögulegu lágmarki því þarf varla að innleiða þessa leið fyrir þann hóp til að hætta að nota tóbak.

Við sem sinnum uppeldi barna og berum ábyrgð á uppeldislegu gildi stofnana í Hafnarfirði sem sinna börnum, sjáum lítinn mun á efnunum og raunverulegu tóbaki. Öll neysla tóbaks er bönnuð samkvæmt landslögum, hjá stofnunum okkar og á skólalóðunum. Við sjáum ekki að þetta efni eigi neitt erindi til barna og að notkun þess geti ýtt undir það að krakkar profi alls konar efni til að fá alls konar áhrif. Þátttaka í æskulýðs-, skóla- og íþróttastarfi gefur börnunum tækifæri til að upplifa allskonar

upplifanir sem eru eðlilegur hluti í þroskaferli unglingsáranna. Börnin okkar þurfa ekki á því að halda að innbyrða efni eins og koffein eða ginseng til að finna einhvers konar áhrif. Koffín er vanabindandi efni sem við eigum alls ekki að venja börn okkar á, hvað þá í því magni sem það er í gervimunntóbakinu, enda sýna rannsóknir fram á skaðsemi þess ef neysla er mikil (sjá 1) og 2), auk þess sem ekki er tíundað um magn ginsengs í vörunni. Í einni tegund af þessu gervimunntóbaki er margfalt magn af koffíni umfram það hámark sem Lýðheilsustöð/Landlæknisembættið setur.

Einhverjir skólar og félagsmiðstöðvar hafa bannað neyslu gervimunntóbaks á viðkomandi stöðum og mælum við með að slíkt gildi allsstaðar í okkar skipulagða starfi rétt eins og um gerviáfengi eða gervisígarettur væri að ræða.

*Geir Bjarnason forvarnafulltrúi*

*Ellert B. Magnússon æskulýðsfulltrúi*

*Eiríkur Þorvarðarson yfirsálfræðingur grunnskóla*

*Haukur Haraldsson sálfræðingur Fjölskylduþjónustu*

*Gögn:*

### **1) „Hvers vegna mega börn ekki fá mikið Coffein“?**

Koffein kan hos börn og unge give forbigående adfærdsforandringer, fx forøget uro, irritabilitet, nervøsitet og angst. Desuden er koffein vanedannende“

[http://www.altomkost.dk/Services/Nyhedsrum/Nyheder/2009/Vaer\\_opmaerksom\\_paa\\_dit\\_barns\\_indtag\\_af\\_koffeinholdige\\_drikke.htm](http://www.altomkost.dk/Services/Nyhedsrum/Nyheder/2009/Vaer_opmaerksom_paa_dit_barns_indtag_af_koffeinholdige_drikke.htm)

### **2) „Koffín og börn og unglingar“ (frá Landlæknisembættinu)**

Börn og unglingar eru sérstaklega viðkvæm fyrir áhrifum koffíns og getur neysla þess valdið ýmsum breytingum á hegðun þeirra, s.s. svefnerfiðleikum, óróleika, þirringi og kvíða ásamt áðurnefndum áhrifum. Þess má líka geta að koffín er vanabindandi efni og því ekki æskilegt að börn og unglingar venjist neyslu drykkja sem innihalda koffín.

Hámark daglegrar neyslu á koffíni fyrir börn er sett við 2,5 mg fyrir hvert kíló líkamsþyngdar. Þetta þýðir að barn sem vegur 20 kíló ætti ekki að neyta meira en 50 mg af koffíni. Til samanburðar má geta þess að hálfur lítri af kóladykk gefur um 65 mg af koffíni.

Einnig má nefna að sum einkenni eins og svefnerfiðleikar geta komið fram við mun lægri neyslu en hámarksgildið er.

Í matvöruverslunum er nú hægt að nálgast svokölluð orkuskot (litlar flöskur, 50-60 ml) sem innihalda koffín magn á bilinu 80-220 mg. Neyti börn eða unglingar slíkra drykkja þá er mikil hættu á neikvæðum áhrifum og nauðsynlegt að foreldrar og forráðamenn fylgist vel með því að börn þeirra drekki ekki umrædd orkuskot

<http://www.6h.is/index.php?option=content&task=view&id=519&Itemid=557>

### **Hámarksneysla koffíns á dag fyrir mismunandi hópa:**

- Fullorðnir 400 mg koffín
- Barnshafandi konur 200 mg koffín
- Börn og unglingar 2,5 mg/kg koffín
  - Þ.e 50kg barn/ungingur = 125 mg

### **3) af heimasíðu söluaðila: Kickup á Íslandi**

Okkar markmið er að bregðast við þeirri miklu aukningu sem orðið hefur á neyslu munntóbaks á síðustu árum með því að bjóða uppá vöru sem aðstoðar fólk við að hætta eða draga úr neyslu munntóbaks.

Í enda árs 2012 samþykkti Alþingi lagabreytingu sem felur í sér að leyfilegt er að flytja inn vörur sem flokkaðar eru sem „tóbakslíki“ án þess að ÁTVR þurfi að sjá um sölu og dreifingu með tilfallandi skattlagningu og hömlum.

Í janúar 2013 byrjandi Klukkan 7 ehf. innflutning á Kickup, sem eru orku og vítamín pokar sem hugsaðir eru fyrir þá sem vilja hætta eða draga úr neyslu munntóbaks.

Kickup – Gefur sömu tilfinningu og virkni eins og venjulegt snus en inniheldur hvorki tóbak né nikótín. Það er sama hvada 5 Kickup tegundir þú velur, allar innihalda þær Koffín, ginseng, vítamín og steinefni í staðinn fyrir tóbak og nikótín.

Í Real White er einnig Xylitol, sem verndar tennur.

Kickup Strong byggir á sama einstaka innihaldi og aðrar vörur frá Kickup en er bragðmeira og inniheldur meira magn af koffín. (Næstum því 5 sinnum meira magn)

Sala/neysla vörunnar er ekki takmörkuð við neinn aldur en Kickup á Íslandi mælir ekki með neyslu nema viðkomandi hafi náð 16 ára aldri.

Engin vara er lík Kickup

Innihaldslýsing:

### **Kickup Energy effect (24 grams -> 24 pcs).**

**Ingredients:** Water, tea, sodium chloride, humectant (E 1520), cocoa fibre, aroma (blue smoke aroma), acidity regulator (sodium carbonate), preservative (potassium sorbate), vitamin c, Bio X20 (vitamins: niacin, pantothenic acid, vitamin E, riboflavin, vitamin B6, thiamine, folic acid, biotin, vitamin B12), minerals (magnesium, zinc, selenium), caffeine, pollen extract, ginseng.

**Nutritional values per 100 g:** Energy 17kj (4kcal) 0 g protein, less than 1 g carbohydrate, 0 g fat of which 0 g saturated fat, 0 g fibre, 1,5 g sodium. Vitamins: biotin 944ug (1888%), vitamin B12 15,7 ug (628%), vitamin C 472 mg (590%), folic acid 944 ug (472%), niacin 63 mg (394%), riboflavin 5,4 mg (384%), thiamine 3,7 mg (338%), vitamin B6 4,1 mg (294%), pantothenic acid 15,7 mg (262%), vitamin E 8,9 mg (74%).

**Minerals:** Zinc 23,6 mg (236%), magnesium 459 mg (122%), selenium 63 ug (114%). **Caffeine: 315 mg.**

RDI (%) = Recommended Daily Intake. Nutritional value per individual sachet: approx 1% of declared values (mini portion approx 0,5%). Actual vitamin and mineral intake depends on your consumption pattern. A balanced diet and a healthy lifestyle are recommended.