



STADSRAAD
ASPEREN



SNUS

**DE EFFECTEN EN RISICO'S
VAN NICOTINEZAKJES**

WWW.STADSRAAD-ASPEREN.NL



SNUS

WAT IS HET?



Hoe ziet het eruit?

Nicotinezakjes worden verkocht in kleine blikjes en zijn er in vele smaken, vaak zoete en fruitsmaken. Dit maakt het gebruiken ervan voor jongeren aantrekkelijk.

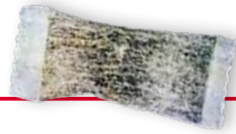
Snus is de populaire naam voor tabakpoeder of nicotine in een soort theezakje. Deze wordt meestal onder de bovenlip geplaatst, waar de nicotine door het mondslijmvlies kan worden opgenomen in het lichaam. Het is een onopvallende manier van nicotine tot je nemen. Snus spreek je uit als 'snuus'. Er is snus met tabak (gestoomd of gedroogd en fijngemalen) en zonder tabak, beide bevatten nicotine. In sommige snuszakjes zit geen nicotine, maar een ander middel, zoals cafeïne of CBD-olie.

Naast nicotine zitten er verschillende (chemische) stoffen, zouten, suikers, geur- en smaakstoffen (zoals mint, eucalyptus) in. Er zijn 28 kankerverwekkende stoffen gevonden in de originele Zweedse zuigtabak.

Scan de QR-code en bekijk een video van de NOS over Snus.



De risico's



OP KORTE TERMIJN

- Gebruikers kunnen klachten ervaren die meestal een effect zijn van de nicotine, zoals **irritatie in keel en mond, de hik, maagklachten, misselijkheid en duizeligheid**.
- Ook **hartkloppingen** of een onregelmatige hartslag, verhoging van de bloeddruk en **algeheel onwelbevinden** treden regelmatig op.
- Zeker bij hoge doseringen is nicotine schadelijk voor het zenuwstelsel. Dat is vooral bij jongeren van belang, omdat het een **nadelig effect** kan hebben op de **ontwikkeling van het jonge brein**.

OP LANGE TERMIJN

- **Verslaving.** Door de nicotine, cafeïne of CBD-olie die in de zakjes zit is snus erg verslavend.
- Snus bevat nicotine en andere schadelijke stoffen die de gezondheid kunnen beïnvloeden, zoals **tandbederf, keelkanker, mondkanker en andere kankers**.
- **Slechte invloed op schoolprestaties:** Het gebruik van snus kan de concentratie, aandacht en prestaties op school beïnvloeden.
- Jongeren krijgen soms 'gratis' snus aangeboden. Als ze verslaafd raken en dit niet kunnen betalen **bouwen ze een schuld op bij de dealer**, die hen vervolgens ook weer ronselt als dealer.

Wordt snus veel gebruikt?

Begin 2022 deed ook NOS hier onderzoek naar. Onder 38.000 minderjarige volgers op Instagram en TikTok werd gevraagd naar gebruik van snus. Een kwart gaf aan dat wel eens gebruikt te hebben of nog steeds te doen.



Scan de QR-code en bekijk een video van de Politie over de gevaren van Snus.



Is snus verboden?

Snus (met tabak) is verboden in Nederland. Grootverbruiker van snus is Zweden. Dat is het enige land binnen de Europese Unie waar snus niet verboden is. Sinds november 2021 is er in Nederland een verbod op nicotinezakjes zonder tabak. Nicotinezakjes met 0,035 of meer milligram nicotine per zakje mogen niet meer verkocht of verhandeld worden in Nederland. Momenteel wordt door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport onderzocht of een totaalverbod van nicotinezakjes mogelijk is.

Ga het gesprek aan

Ga in gesprek met je kind over snus. Vraag wat het er al over weet, of er kinderen op school zijn die het gebruiken en wat je kind daarvan vindt. Leg uit waarom je niet wil dat je kind snus gebruikt. Laat weten dat je wilt dat je kind gezond is en niet dat het verslaafd raakt aan nicotine. En laat je kind ook nadenken over hoe het nee kan zeggen als het een keer snus aangeboden krijgt. Leg uit dat 'nee' zeggen een optie is en dat je ook kan weigeren om mee te doen. Echte vrienden accepteren en respecteren dat.

Stoppen met snus?

Help je kind hier dan bij en maak goede afspraken met elkaar. Wijs je kind op de jongerenwebsite **IkStopNu**. Hier vinden ze tips om hen te ondersteunen bij een stoppoging, bijvoorbeeld apps die zij kunnen gebruiken. Ook kunnen ze gratis bellen met medewerkers van de Stoplijn op telefoonnummer 0800 - 1995.



Scan de QR-code en ga naar **IkStopNu**

Meer weten?

Ga naar onze website, volg ons op **Facebook** of mail naar: info@stadsraad-asperen.nl



WWW.STADSRAAD-ASPEREN.NL