

Fordelene ved e-dampning er mange:

- Man vil tydeligt kunne mærke positive forandringer når man stopper med at ryge cigaretter og starter på e-damp: Bedre åndedræt, hoste forsvinder tit helt, bedre lungekapacitet, bedre immunforsvar, bedre tand- og mundhygiejne og mindre sygdom generelt
- Ingen lugt af røg og os, og slut med askebægre der lugter og cigaretskodder der ligger og flyder rundt omkring på fortove og i naturen - ingen løbende og sviende øjne, ingen irritation i næse og svælg ved "passiv e-dampning"
- E-dampen får ikke tøj, gardiner, hår eller hud til at lugte af cigaretrøg. Selvom en alm. ryger går udenfor for at ryge, så lugter tøjet stadig af røg, når rygeren kommer indenfor igen.
Dette undgås med e-damp...
- E-damp er langt mindre skadelig for den der e-damper, og med stor sikkerhed risikofri for dem der er i nærheden. Undersøgelser foretaget bl.a. i USA og New Zealand kunne ikke påvise målbare toksiner/skadelige stoffer, hvilket gør faren ved "passiv e-dampning" som ikke eksisterende
- Væskerne til en e-damper indeholder 4-5 forskellige kendte ingredienser kontra almindelige cigaretter der består af op til 4.000 ingredienser, hvor af flere er kendt for at kunne være medvirkende til udvikling af kræft
- Dampen der udåndes fra en e-damper har et restnikotinindhold der ligger 1000 gange under grænseværdien for cigaretter
- En e-dampers ånde lugter ikke kraftigt af tobak
- Det er gennem utallige succeshistorier påvist at skiftet til e-dampning for de fleste helt fjerner eller reducerer trangen til at ryge almindelige cigaretter dramatisk
- Flere lunge- og hjertespecialister anbefaler e-damp til de rygere som enten ikke kan eller vil stoppe med at nyde nikotin
- I følge Sundhedsstyrelsen dør der årligt 13-14.000 personer af rygerrelaterede sygdomme. Dette antal kan drastisk reduceres ved at kvitte cigaretterne, og begynde at e-dampe ...

- får du lyst til at skodde din sidste cigaret ?
Så er ovenstående blot nogle af fordelene ...



Ønsker du mere viden om e-dampning?

Denne folder har til formål at informere om hvad e-dampning er, og samtidig give lidt information i forbindelse med hvor vidt det er skadeligt for dig og dine omgivelser.

Alle udsagn i folderen er givet med udgangspunkt i den mængde faktuel viden omkring e-damp, som vi i DADAFO har kunnet tilegne os til dato.

Foreningen DADAFO (Dansk E-damper Forening) har en hjemmeside, som du bør besøge, såfremt du ønsker yderligere og mere dybdegående information. På vores hjemmeside kan du finde relevante up-to-date forskningsresultater og analyser af kliniske undersøgelser og forsøg samt diverse rapporter om e-dampning fra hele verden.

Med de informationer du kan hente på DADAFO's hjemmeside, er du klar til at føre en konstruktiv dialog, hvis du møder mennesker på din arbejdsplads, i din fritid eller blandt din egen familie, som forholder sig skeptisk til e-dampning. Uvidenhed bekæmpes med faktuel viden.

Du finder vores hjemmeside på:

WWW.DADAFO.DK

Du kan også finde os på Facebook:
www.facebook.com/DanskeDamperForening

Og på Twitter: @DADAFOdk

Har du konkrete spørgsmål, er du naturligvis også velkommen til at skrive til os på email:

INFO@DADAFO.DK

Du kan også blive medlem af vores forening. For blot kr. 120,- om året, sørger vi for at holde dig opdateret på udviklingen, politisk såvel som klinisk/medicinsk, omkring e-damp og giver dig adgang til al vores viden omkring emnet.

Læs mere om hvordan du kan blive medlem af foreningen på vores hjemmeside.



Til dig ...

- som gerne vil undvære røgen, men stadig ønsker at bevare smagen, hyggen, glæden og fornemmelsen af at ryge ...



- der findes et bedre ALTERNATIV...

Historie og fakta

"E-cigaretten" er egentlig en opfindelse af ældre dato. Den blev oprindeligt opfundet af H.A. Gilbert tilbage i 1963.

Den version som danner basis for nutidens e-damper tager sit udgangspunkt i 2003, hvor Hon Lik, en farmaceut fra Kina, blev færdig med den produktudvikling som ændrede e-cigaretten fra at være baseret på tobak og røg, til i stedet at være baseret på e-væske og damp - den nutidige betegnelse bør derfor være: "E-damper" Der findes mange myter og usande historier som har været medvirkende til at en e-damper i folks øjne fremstår som værende farlig - helt på niveau med almindelige tobakscigaretter.

Men hvad er en e-damper egentlig?

En e-damper består af:

- 1) Et batteri, der giver strøm til forstøveren
- 2) En forstøver/fordamper, der varmer e-væsken op til damp
- 3) En e-væskebeholder, som indeholder væsken, der skal fordampes

Det er IKKE en cigaret. En e-damper har ingenting til fælles med en almindelig cigaret, med undtagelse af udseendet på nogle modeller. For at noget kan defineres som værende en cigaret, kræves der tilstedeværelse og indhold af tobak. Tobak er ikke til stede i en e-damper, men derimod en væske indeholdende kendte ingredienser samt evt. nikotin. Røgen fra en almindelig cigaret dannes ved brug af ild ved høje temperaturer, for at afbrænde tobakken. I en e-damper opvarmes e-væsken til ca. 50-60°C med en glødetråd, som får e-væsken til at fordampe.



Bliver man mere afhængig af e-damp end af almindelige cigaretter?

Nej - to af hinanden uafhængige tests viste at e-damp ikke leverer nikotin lige så effektivt som tobaksrøg og faktisk leverer nikotinen i lavere mængder. Derudover har rygere en tendens til at regulere deres indtag, som det ses ved mængden af cigaretter en ryger bruger pr. dag. Når behovet for nikotin er opfyldt, så har rygere (eller i dette tilfælde e-damperen) ikke længere trang til nikotin og ophører forbruget. Den grundlæggende adfærd blandt brugere af nikotin understøtter ikke at nikotinafhængigheden øges, blot ved at der er små variationer i mængden af nikotin i en beholder med e-væske.

Får man vand i lungerne af at e-dampe?

Nej - vand i lungerne (også kaldet lungeødem) har absolut ingen sammenhæng med brugen af e-damp at gøre. Man kan ikke få vand i lungerne af at e-dampe. Man får heller ikke vand i lungerne af at tage dampbad, gå i sauna eller ved at gå en tur, når det er tåget eller hvis det regner.

Er batterierne farlige?

Alle batterier der anvendes skal være CE- og RoHS-godkendte, og producenten garanterer derfor at produktet lever op til gældende grænseværdier m.m. Et genopladeligt batteri anvendt i en e-damper er ikke farligere end f.eks. batteriet i en lommelygte. Da batteriet er en væsentlig del af en e-damper, kan man få dem i mange forskellige styrker, farver og former. For alle gælder dog, at de skal genoplades - enten via et USB-stik i PC'en eller via oplader i en stikkontakt. Når et batteri ikke længere virker, skal man selvfølgelig aflevere det på den lokale genbrugsplads for at beskytte naturen.



Findes der frostvæske i en e-damper?

Nej - uafhængige laboratorier har testet en række e-væsker og e-dampe og har ikke fundet spor af diethylenglycol, som er en væsentlig ingrediens i frostvæske.

Er det farligt at være i samme rum som en person der e-damper?

Nej - når man er sammen med personer der e-damper, er det ikke røg, men en fin vanddamp (aerosol) som kommer ud i luften. Forsøg og undersøgelser har påvist at den udåndede damp ikke indeholder nikotin eller andre skadelige stoffer i mængder der kan spores eller dokumenteres i bekymrende antal og mængde.

I kombination med at e-damp er stort set lugtfrit, så betyder det at begrebet "passiv rygning" ikke findes hvor der dampes. E-damp er derfor heller ikke omfattet af "Loven om røgfri miljøer", også kendt som "den danske rygelov". Så - nu kan man være sammen med e-dampere en hel dag eller aften, uden at man lugter af tobaksrøg dagen efter.

Hvad indeholder e-væsken?

E-væske som anvendes i en e-damper indeholder oftest en blanding af **PG** (Propylenglycol - E1520), **VG** (Vegetabilsk Glycerin - E422), demineraliseret vand, **aromastoffer** samt evt. **nikotin** i en given valgt styrke. PG og VG udmærker sig ved at fordampe ved relativt lave temperaturer (50-60°C).

PG bruges bl.a. som fordamper på landets operationsstuer pga. dens antibakterielle virkning. PG bruges også til at fortynde injektionsvæsker og som bærestof da PG har evnen til at transportere medicin til luftvejene ned i lungerne ved inhalering. Man kender stoffet fra astmainhalatorer, piller og tabletter samt i flydende form i medicinalindustriens rygestopprodukter - eksempelvis i inhalatorer samt mundsprays. Der kan være nogen der er overfølsomme overfor PG, og her kan man med fordel anvende en e-væske på basis af VG og demineraliseret vand.

VG bruges bl.a. som hovedingrediens i hostesaft, i glasuren på kager og i mange andre fødevarer som vi dagligt indtager. Indenfor kosmetikbranchen anvendes det også i mange hudplejeprodukter og salver, som fugtbevarende ingrediens. Glycerin er medicinsk godkendt til inhalation.

Begge produkter (PG og VG) anvendes også i forbindelse med røg/damp fra røgkanoner i både alarm- og sikringsbranchen, samt på TV, teater og på diskoteker.

Aromastofferne er meget ofte de samme som anvendes i forbindelse med fremstilling af slik, mad- og drikkevarer. De giver e-væsken smag. Der er dog nogle ingredienser i aromastofferne, som du bør undgå - bl.a. diacetyl, acetoin og acetyl propinol. Er du i tvivl, så spørg din forhandler, om e-væsken indeholder nogle af disse stoffer.

Nikotin kan tilsættes e-væsken netop for at gøre overgangen fra analoge cigaretter til e-damp nemmere og uden ubehagelige abstinenser, så man undgår tilbagefald til at ryge almindelige cigaretter. Ofte nedtrapper man mængden af nikotin i helt sit eget tempo. Der findes iøvrigt rigtigt mange dampere, som ikke har nikotin i deres e-væske, men alligevel fortsætter med at dampe, for hyggens skyld. Der er til dato ikke påvist nogen sammenhæng mellem nikotin og kræft, og flere forskere sammenligner nikotins effekt og virkning med koffein (kaffe, the, cola, energidrik) og theobromin (kakao og mørk chokolade).

