



E-damp

- en guide for nybegyndere



DADAFO

Dansk e-Damper Forening
Danish Vapers Association

Hvad er e-damp?

Rygning af tobak er et af vor tids mest dødbringende nydelsesmidler.

I Danmark alene dør hvert år ca. 14.000 personer for tidligt, på grund af sygdomme der forårsages af tobaksrøg. Det er flere end ved alkohol og ulovlig narkotika tilsammen!

Dette skyldes dog ikke nikotinen, men tjæren, kulmonoxid og de over 4.000 giftige substanser, som opstår under forbrændingsprocessen og som inhaleres med tobaksrøgen. Ved fordampningen af e-væske sker der ingen forbrændingsproces. Derfor opstår der hverken kulmonoxid eller andre skadelige forbrændingsprodukter.

Risikoen ved e-damp er af Public Health England (PHE) ¹ – den engelske sundhedsstyrelse, officielt blevet vurderet til at være **mindst 95 % mindre skadelig** end rygning af cigaretter.

Public Health Englands vurdering er meget forsigtig. Mange studier går ud fra, at e-damp er 100 til 1.000 gange mindre skadelig end rygning af tobak.

Det er vigtigt at forstå, at e-damp ikke er en "mode-dille", som tobaksindustrien ønsker at vinde nye kunder med.

Prototypen, som ligger til grund for e-dampens nuværende form, blev opfundet af en kinesisk farmaceut. Målet var at give rygere mulighed for at skifte til et langt mindre skadeligt alternativ til nikotinindtag.

VIDSTE DU?

14.000 danskere dør hvert år som følge af tobaksrygning. Ingen dør af at dampe!

DADAFO

Dansk e-Damper Forening
Danish Vapers Association

Vi har brug for din hjælp og støtte til udbredelse af FAKTA!

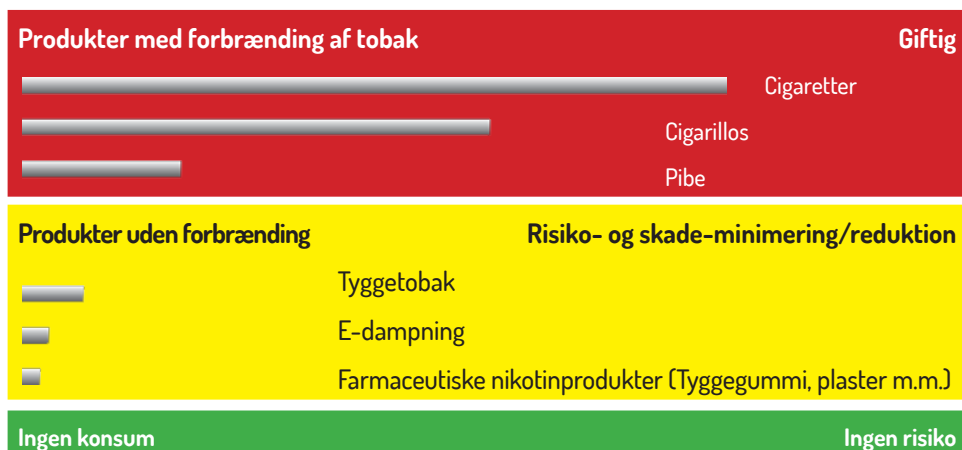


Det er ikke meningen, at ikke-rygere skal begynde at dampe. Det er udelukkende rygere, som er målgruppen.

For rygere er e-dampning beviseligt et meget mindre skadeligt alternativ til nikotinindtag end ved rygning af tobak.

¹ PHE: E-cigarettes: An evidence update

Helbredsrisiko efter arten af nikotinindtag



Kilde: Nutt DJ et al—Estimating the Harms of Nicotine-Containing Products Using the MCDA Approach— European Addiction Research — March 2014

Hvordan fungerer det, og hvad er der i dampen?

En e-damper adskiller sig enormt fra en almindelig tobakscigaret. Der er hverken brug for tobak eller noget, der bliver forbrændt.

Ved hjælp af en glødetråd fordampes en væske gennem opvarmning. Væsken indeholder som regel følgende bestanddele:

- PG, Propylenglycol (1,2-Propandiol)
- VG, Glycerin (Glycerol, Propantriol)
- Levnedsmiddelaromaer
- Eventuel nikotin

Propylenglycol (PG) og vegetabilsk glycerin (VG) er begge lovlige levnedsmiddeltilsætningsstoffer (PG E 1520/VG E 422), der findes i konditorvarer, tørret frugt, tyggegummi, slik, sirup, tandpasta, salve, kosmetik etc.

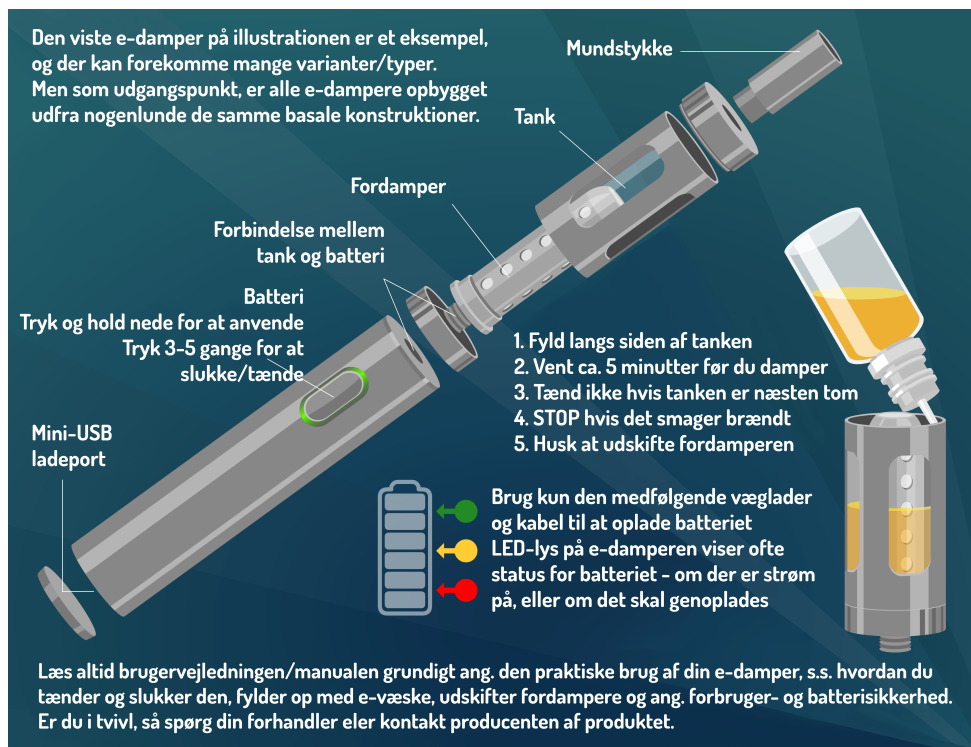
Også den kendte teater- og diskoteksdamp består af disse stoffer.

PG tjener som smagsbærer, mens VG fortætter dampen. I e-væsker anvendes udelukkende PG, VG og nikotin af farmaceutisk kvalitet (f.eks. Ph.Eur., USP).

Levnedsmiddelaromaer sørger ligesom ved yoghurt, cola eller iste for smagen. De tilgængelige smagsvarianter er næsten uendelige.

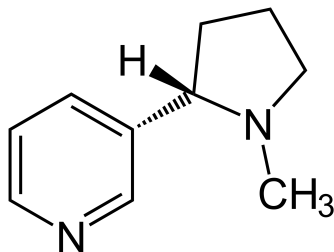
For at påvirke viskositeten og/eller kogepunkttemperaturen, kan der i e-væsken være tilsat små mængder ($\leq 10\%$) demineraliseret vand. Nogle e-væsker indeholder også små mængder ethanol/alkohol.

I modsætning til røg fra en cigaret indeholder e-væsker kun en håndfuld af kendte levnedsmiddeltilsætningsstoffer og eventuelt nikotin.



Hvad med nikotinen?

Hvad angår dens skadelighed på organismen, kan nikotin alene sammenlignes med koffein. Det er hverken kræftfremkaldende² – ej heller påvirker det på hjerte-kar-systemet³ negativt.



Nikotin alene har kun et yderst begrænset afhængighedspotentiale. Det er blevet bevist i diverse studier om nikotinerstatningsprodukter. Hvis nikotinen alene virkelig havde det afhængighedspotentiale, som det tilskrives, så ville nikotinplaster og -tyggegummi garanteret være receptpligtige. Forsøg med personer der aldrig har røget før, viste ingen afhængighedssymptomer efterfølgende, hvor personerne havde været udsat for brug af nikotintyggegummi eller nikotinplastre i længere perioder.

I lang tid er nikotinen, i forbindelse med rygning af tobak, blevet gjort ansvarlig for sygdomme. Det er dog forkert. Rygere må forstå, at det er forbrændingen af tobak som er ansvarlig for det, og at nikotinnydelse i sig selv kun udgør en yderst lille risiko.

De fleste rygere har ved omstillingen (fra tobak til dampning) dog brug for nikotinen.

Nikotin er ikke kræftfremkaldende og er ikke mere skadeligt for hjerte-kar-systemet end koffein.

Er det mere sundt at dampe?

Når man skifter fra rygning af tobak til dampning, opstår der sundhedsmæssige forandringer. I mange år har man som ryger indtaget utallige giftstoffer, som nu falder bort ved dampningen.

Kroppen vil tilsvarende indstille sig herpå.

I de første 2-4 uger vil kroppen afgifte sig ligesom ved et rygestop. Det betyder f.eks. at der kan forekomme en øget tilbøjelighed til hoste. Det skyldes, at luftvejene endelig har fået mulighed for at rense og regenerere sig igen. Som regel takker luftvejene en for det med en tydelig bedre vejrtrækning inden for få dage. I reglen forsvinder den øgede tilbøjelighed til hoste indenfor de første 2-4 uger. Efter 2 til 3 dage mærker man også, hvordan smags- og lugtesansen langsomt vender tilbage.

Som regel forsvinder eventuelt opståede negative virkninger af rygestoppet efter senest 4 uger, så som den nævnte øgede tilbøjelighed til hoste eller symptomer som mave-tarm-problemer, søvnproblemer, forkølelssymptomer etc.

Omstillingen fra tobaksrygning til e-dampning medfører de samme sundhedsmæssige forandringer som et rygestop.



² Agents Classified by the IARC Monographs, Volumes 1-112

³ Farsalinos, K. et al. (2013f): Immediate effects of electronic cigarette use on coronary circulation and blood carboxyhemoglobin levels: comparison with cigarette smoking. Eur Heart J 34: 13.

Hvad skal man regne med?

Man kan ikke forvente, at virkning og smag er de samme ved dampning som ved de almindelige tobaksprodukter – selvom det sammenlignet med andre rygestop-metoder kommer tættest på rygning af tobak.

Udgifterne til et fornuftigt starter-sæt skal man regne med koster ca. 300-500 kr. Herudover kommer udgifter til selve e-væskan.

Det bedste er at få en detaljeret rådgivning hos en professionel forhandler. Hvis man blot køber en e-damper uden nikotin i en kiosk, er chancen for at kunne klare et fuldstændigt skifte ikke særlig stor. Selvfølgelig kræver det også en vis portion vilje.

Principielt er en afslappet og måske også nysgerrig tilgang et godt fundament.

Findes der nogen i venne-, kollega- eller familiekredsen, som damper, skal man ikke holde sig tilbage med at stille spørgsmål.

Personer der allerede har skiftet tobakken ud med damp, vil med stor sandsynlighed stille sig til rådighed med gode råd og vejledning.

Som regel er det ikke særligt hensigtsmæssigt at sætte sig under pres ved skiftet fra tobaksrygning til dampning.

VIDSTE DU?

Det er afbrændingen af tobak, der er det mest farlige ved rygning. Der foregår ingen afbrænding, når man damper!

DADAFO
Dansk e-Damper Forening
Danish Vapers Association

Vi har brug for din hjælp og støtte til udbredelse af FAKTA!



Forskellige typer af e-dampere

Foto: Marc Szeemann



Er det ikke kompliceret og besværligt?

Skiftet fra tobak til dampning betyder også en ændring af visse vaner.

At åbne en pakke cigaretter og tænde en cigaret virker ved første øjekast meget nemmere end at dampe. Cigaretter og lighter kan fås alle steder.

Det kræver fremsynethed at få gang i en e-damper med tomt batteri eller tom tank, når man er undervejs.

Især i starten kan det godt være lidt irriterende, og tilbøjeligheden for et tilbagefald er rimelig stor. Man må altså organisere sig anderledes. Det er de gamle vaner, man skal bryde. Gennemfører man det konsekvent, vil man efter et par uger opdage, at det som i starten var besværligt, pludselig er gået over i den daglige rutine.

Før man f.eks. går ud af huset, fylder man sin tank op og lægger et nyt batteri i, eller man har altid noget væske og et ekstra batteri med.

Opfyldning af en tank, opladning af batterier og dét altid at have et lager af væske, vil hurtigt gå over i den daglige rutine.

Tips og tricks til et vellykket skifte

For at det fuldstændige skift fra tobaksrygning til e-dampning forløber så vellykket som muligt, vil vi her give nogle tips og tricks med på vejen:



Få rådgivning hos en professionel forhandler

Forhandlerne er ofte passionerede dampere og har selv gennemført skiftet fra tobaksrygning til dampning og derved fået den nødvendige erfaring. Derudover kender forhandlerne de seneste nyskabelser og observerer løbende det hurtigt voksende marked.

Afsæt tid

God vejledning hos en forhandler kan ikke klares på 5 minutter. Man må altså afsætte noget tid og afprøve forskellige produkter. Dette gælder især for væskekerne.

Prøv noget nyt

I starten er det ikke absolut nødvendigt med en væske med tobakssmag. Måske smager en frisk jordbær- eller æblekage e-væske alligevel ikke så underligt, som man først troede.



Da smagssansen tydeligt forandrer sig efter et rygestop, er det bedst i starten, hvis man kan vælge mellem mindst 2, helst 3 smagsvarianter. Har man lyst til at prøve noget nyt, vil en helt ny verden af smage åbne sig!

Nikotin

Cigaretter er fremstillet og optimeret på en sådan måde, at koncentrationsstigningen af nikotin i hjernen sker på meget kort tid. Den hurtige koncentrationsstigning er en af grundene til, hvorfor cigaretter hurtigt fører til afhængighed.

E-væske tilføres ingen tilsætningsstoffer, som forkorter koncentrationsstigningstiden.

Derfor tager det tre til fire gange så lang tid, indtil virkningen af nikotinen kan mærkes.

En måde at forkorte dette tidsspænd på, er at bruge en e-væske med et middelhøjt eller højt indhold af nikotin (12 – 20 mg/ml).

Dette gælder uanset antallet af og styrken af de tidligere røgne cigaretter. Derved bliver omstillingen væsentligt lettere. Jo mere nikotin e-væsken indeholder, desto stærkere bliver det såkaldte "Throat-Hit".

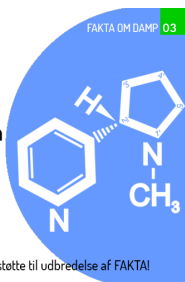
VIDSTE DU?

Den nikotin, der bruges til e-væske, er den samme som bruges i nikotinplastre og -tyggegummi mv.

DADAFO

Dansk e-Damper Forening
Danish Vapers Association

Vi har brug for din hjælp og støtte til udbredelse af FAKTA!



Skulle man have indtaget for meget nikotin, vil man oftest mærke dette ved lettere hovedpine eller svimmelhed. Er det tilfældet, tager man bare en væske med mindre nikotin eller nedsætter dampningen. Nikotinen udskilles hurtigt af kroppen.

I reglen vil symptomerne være forsvundet efter en time. Mærker man dog, at man bliver nervøs og har trang til at ryge tobak, bør man sætte nikotindosis lidt op eller dampe noget mere. Sådan kan man helt nemt forhindre et muligt tilbagefald til tobak.

To er bedre end en

Det kan betale sig at anskaffe to e-dampere. Det giver en mulighed for at skifte mellem to smagsretninger og/eller nikotinstyrker. Derudover har man en reserve, hvis en af damperne ikke virker eller skulle blive tom.

Tør mund og hals

Propylenglycol og glycerin er hygroscopiske. Det betyder, at de tiltrækker vand. Det kan medføre en tør fornemmelse i mund og hals. Her hjælper det at drikke noget mere. Det bedste er at bruge vand eller usødet te.

Negative symptomer

Oplever man efter nogle uger stadig negative symptomer, eller føler man sig usikker over dem, bør man opsøge sin egen læge.

Det er vigtigt at give lægen en detaljeret forklaring omkring det hele og beskrive symptomer såvel som forløbet så nøjagtigt som muligt. Han vil så give professionel hjælp.

Udveksling med andre

På internettet findes diverse fora, blogs og videkanaler, der beskæftiger sig med e-dampning – som f.eks. på YouTube

Tit organiseres også såkaldte dampertræf, hvor man mødes, spiser, drikker sammen og får en faglig snak. Det er den ultimative mulighed for at afprøve mange e-dampere og e-væsker. Nybegyndere vil altid blive mødt med venlighed, og man får svar på alle sine spørgsmål.



Hvem er DADAFO?

- **DADAFO – Dansk e-Damper Forening**, er en uafhængig, nonprofit forbrugerorganisation, der er styret af medlemmerne/forbrugerne. Bestyrelsen er valgt af medlemmerne, og foreningen drives for medlemmernes kontingent og deres frivillige private donationer. Der er ingen økonomisk forbindelse til hverken tobaks-, medicinal- eller e-cigaret/e-damp branchen. Alt arbejde i foreningen udføres frivilligt på pro bono basis.
- **DADAFO** taler på vegne af de danske e-dampere, samt de rygere som i fremtiden forventes at ville ønske at anvende et e-produkt som et alternativ til rygning af tobak – eller som et led i et rygestop.
- **DADAFO**s registrerede medlemmer, er alle over 18 år – hvilket er et krav for medlemskab af foreningen. Median-alderen for foreningens medlemmer ligger på ca. 40-42 år. Medlemmerne af DADAFO kommer fra alle egne af landet.
- **DADAFO** er en del af et større internationalt forbrugerfællesskab INNCO, International Network of Nicotine Consumer Organisations – og deltager aktivt i informationsarbejde og standardiseringsarbejde via Dansk Standard, CEN og ISO.
- **DADAFO** udfører nonprofit lobbyvirksomhed og oplysningsarbejde.
- **DADAFO** deltager på internationale konferencer omkring sundhedsfremme, tobakskadereduktion og brugen af alternative nikotinprodukter som erstatning for tobaksprodukterne.
- **DADAFO** står altid til rådighed for en udviklende og indbyrdes informativ dialog – og man kan altid kontakte os med eventuelle spørgsmål – ved at gå ind på vores hjemmeside.
- **DADAFO** går som forbrugerorganisation ind for, at markedet for e-damp-produkter selvfølgelig skal reguleres – så vi som forbrugere kan være sikre på at

det udstyr vi køber er så sikkert som muligt, og at de væsker vi køber er så gode, rene og af så høj kvalitet som muligt. Men en regulering/lovgivning skal også være så proportionel som mulig, så det ikke bliver nemmere eller billigere at vælge tobakken frem for dampen.

- **DADAFO** går som forbrugerorganisation ind for, at der fastsættes en aldersgrænse på 18 år, som vedtaget ved lov. E-dampprodukterne er primært til brug for voksne personer, der prøver at gøre noget godt for deres helbred, ved at skifte tobakken ud med et langt mindre skadeligt alternativ.

- **DADAFO** går som forbrugerorganisation IKKE ind for, at damp skal sidestilles med røg – og dermed omfattes af "Loven om Røgfri Miljøer". Duften/lugten af dampen kan selvfølgelig være til gene for nogen – på samme måde som dårlig kropshygiejne, overdreven brug af parfume m.m. kan være til gene for nogen.

- **DADAFO** går som forbrugerorganisation IKKE ind for, at der vedtages et totalt reklameforbud på damprelaterede produkter. Set fra et sundhedsmæssigt synspunkt, så bør alle forbrugere af tobaksprodukter blive gjort opmærksomme på, at der i dag findes et langt mindre skadeligt alternativ – hvormed mange kan skifte tobakken helt ud, ved at skifte til damp.

- **DADAFO** er en forening for alle dampere – og du kan blive medlem af foreningen ved at tilmelde dig på vores hjemmeside:

www.dadafo.dk/medlemskab

Et basismedlemskab er gratis – og du kan blive fuldt medlem for kun 120 kr. pr. år. Som forhandler eller ansat i en dampbutik, kan du tegne et støtte-medlemskab, ligeledes for 120 kr. pr. år. Som støtte-medlem har du dog ingen ret til repræsentation i foreningens bestyrelse eller udvalg – og du har ikke stemmeret ved afstemninger i foreningen.

Få mere information her:



www.dadafo.dk



@DADAFOdk



www.facebook.com/DanskeDamperForening



info@dadafo.dk



DADAFO

Dansk e-Damper Forening
Danish Vapers Association