



# SNUS

WAT DOET HET MET JE?



# WAT IS SNUS?

Snus (spreek uit: snuus) zijn **kleine zakjes** die je onder je bovenlip stopt. Via de bloedvaatjes in je mond komt nicotine in je lichaam terecht. Je hoeft het niet te roken of te vpen. Daarom denken sommige jongeren dat het minder schadelijk is.

Snus komt oorspronkelijk uit Zweden en bevat tabak. In Nederland bedoelen mensen met "snus" vaak nicotinezakjes. Deze lijken op snus, maar bevatten geen tabak. Wel zit er nicotine in. Nicotine is de stof die effect heeft op je lichaam en die ook verslavend kan zijn. De zakjes zitten meestal in kleine ronde blikjes. In één blikje zitten vaak twintig tot vierentwintig zakjes.

## HOE GEBRUIK JE SNUS?

Een zakje snus of een nicotinezakje wordt onder je **bovenlip** geplaatst, tussen je lip en je tandvlees. Daar blijft het meestal tien minuten tot een uur zitten. In die tijd komt de nicotine langzaam via je mond in je bloed terecht. Sommige mensen voelen een tintelend of branderig gevoel in hun lip als het zakje er net zit. Daarna wordt dat gevoel meestal minder.

## WAT DOET NICOTINE MET JE?

De **giftige** stof nicotine heeft invloed op je hersenen en je lichaam. Sommige mensen voelen zich er alerter of energiever door. Anderen voelen zich juist rustiger. Tegelijk kan nicotine ook **vervelende** effecten hebben. Je kunt bijvoorbeeld misselijk of duizelig worden. Ook kun je hoofdpijn krijgen of een snellere hartslag voelen. Dat gebeurt vooral als je te veel nicotine binnenkrijgt. We noemen dat een nicotinevergiftiging. Ook vernauwt nicotine de bloedvaten. Daardoor kunnen je handen en voeten kouder aanvoelen.

## WAT ZIJN DE RISICO'S?

- + Snus en nicotinezakjes lijken misschien onschuldig, maar dat zijn ze niet. Nicotine is een giftige en zeer verslavende stof. Als je het vaker gebruikt, kan je lichaam eraan wennen en kun je steeds meer zin krijgen in nicotine. Stoppen kan dan lastig zijn. Je kunt last krijgen van **ontwenningverschijnselen** zoals onrust, prikkelbaarheid of een sterke drang om weer nicotine te gebruiken. Voor jongeren is het risico extra groot. Je hersenen zijn nog in ontwikkeling en daardoor kun je sneller **verslaafd** raken.

Nicotine en je brein: geen slimme combi

- + Smokeless tobacco (zoals snus) bevat naast de verslavende nicotine ook kankerverwekkende stoffen en is gelinkt aan hartziekten en kanker.

Veel zakjes hebben smaken zoals mint of fruit. Daardoor lijken ze aantrekkelijker. Sommige zakjes bevatten ook veel nicotine, soms zelfs meer dan een sigaret. Dat maakt snus soms sterker dan mensen verwachten.

## NICOTINE EN JE PUBERBREIN

Je hersenen blijven zich ontwikkelen tot ongeveer je 25e. In de puberteit worden verbindingen in je hersenen nog opgebouwd en sterker gemaakt. Nicotine kan dat proces **verstoren**. Nicotine is zeer verslavend en jongeren raken er sneller aan gewend omdat hun hersenen nog in ontwikkeling zijn. Het beïnvloedt het **beloningssysteem** in je hersenen en kan concentratie, geheugen en stemming verstoren. Stoppen kan lastig zijn en kan leiden tot onrust, prikkelbaarheid of een sterke drang naar nicotine.

## WAT ZEGT DE WET?

In Nederland is de verkoop van snus met tabak **verboden**. Sinds 2025 geldt dat ook voor nicotinezakjes zonder tabak. Ondanks het verbod kunnen jongeren makkelijk aan snus komen via internet.

# IS SNUS MINDER SCHADELIJK DAN ROKEN?

Snus wordt niet verbrand zoals sigaretten. Daardoor adem je geen rook in en krijg je minder schadelijke stoffen binnen voor je longen. In die zin kan snus minder schadelijk zijn dan roken. Maar dat betekent absoluut niet dat het veilig is. Snus en nicotinezakjes bevatten nicotine, een verslavende stof. Nicotine kan je hartslag en bloeddruk verhogen en je kunt er afhankelijk van worden. Zeker voor jongeren is dat een **risico**, omdat hun hersenen nog in ontwikkeling zijn. Snus is wat dat betreft net zo verslavend als roken of vaperen. Snus is dus **GEEN** onschuldig alternatief voor roken!

## WAT KUN JE DOEN ALS IEMAND JE SNUS AANBIEDT?

Het kan gebeuren dat iemand je snus of een nicotinezakje aanbiedt. Misschien uit nieuwsgierigheid, of omdat anderen het ook doen. Het is altijd oké om nee te zeggen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen dat je er geen zin in hebt, dat je geen nicotine wilt gebruiken of dat je niet verslaafd wilt raken. Vaak is dat al genoeg.

## VRAGEN?

0113 26 71 43

info@1nul1.nl

f @1NUL1

@\_1NUL1

WWW.1NUL1.NL

1NUL1 is powered by Emergis preventie

