



## Sammenlikning av damping og sigarettøyking når det gjelder nikotinformbruk

Mange lurer på hvor mye damp (mengde og styrke) som tilsvarer et bestemt antall sigaretter når det gjelder å tilfredsstille nikotinbehovet. Så vidt vi har klart å finne ut, er det ingen forskning som gir svar på dette. Vi ville derfor finne ut hva dampere selv mener.

I november 2018 gjennomførte styret derfor en enkel undersøkelse for å kartlegge dampere forbruk av e-juice og nikotinnhold. I løpet av to uker svarte 299 personer på undersøkelsen.

### **Mengde:**

På spørsmål om hvor mange ml e-juice de vanligvis bruker per dag, varierte svarene fra 1 til 60 ml. Gjennomsnittet var 10 ml, mens medianen var på 8 ml. (Med median menes det svaret som ligger «i midten».)

### **Styrke:**

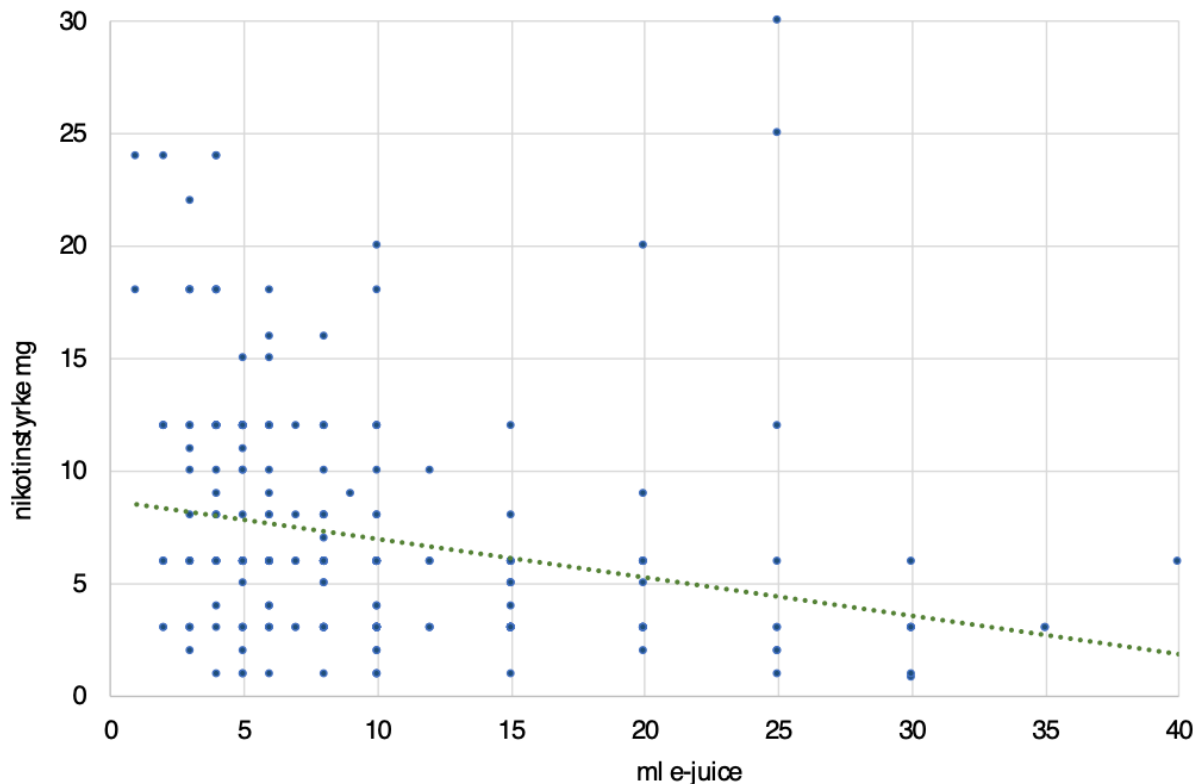
Deretter spurte vi hvilken nikotinstyrke man vanligvis bruker. Ikke alle som damper bruker nikotinholdig e-juice. De som gjør det, og svarte på spørsmål om styrke (273 personer), bruker e-juice med gjennomsnittlig 7 mg/ml, mens medianen er 6 mg/ml. Det er stor spredning, fra 1 til 30 mg/ml.

### **Kombinasjon av mengde og styrke:**

I figuren nedenfor ser vi at det er en viss sammenheng mellom mengde juice og nikotinstyrke, altså jo lavere nikotinstyrke desto større mengde, men at det er svært stor spredning også her. (Figuren inneholder svarene til 272 personer som svarte på begge disse spørsmålene).<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Figuren viser at en par av de som har svart har angitt svært store mengder. Dette kan være feilregistrert, men siden det er vanskelig å sette en grense for realistisk forbruk har vi latt svaret stå.



### Nikotinformbruk ved damping:

Når vi kombinerer disse tallene finner vi at dampere i gjennomsnitt forbruker 60 mg nikotin per dag, medianen er 48.

### Sammenliknet med sigaretter:

Vi var interessert i å få et inntrykk av forholdet mellom nikotinformbruket ved å dampe og ved å røyke sigaretter – eller rettere sagt, hvor mye e-juice må til for å tilfredsstille det samme behovet som én sigarett tilfredsstillere.

Spørsmålet gikk bare til de som hadde røykt eller fremdeles røykte, for å sikre at de som svarte på spørsmålet hadde erfaring med sigarett røyking. Spørsmålet lød slik: «Ta utgangspunkt i det forbruket av e-juice og nikotinstyrke som du oppga at du vanligvis bruker. Hvor mange sigaretter per dag vil du anslå at dette tilsvarer?»

Mange påpekte at spørsmålet var vanskelig, og at det ikke kunne sammenliknes. De fleste gjorde likevel et anslag.

Det er til sammen 247 personer som besvarte spørsmålene om juice-mengde og nikotinstyrke, og som også hadde røykt og besvarte spørsmålet om hva de tror forbruket tilsvarer i antall sigaretter. Disse personene har et gjennomsnittlig forbruk i dampen på 60 mg nikotin per dag. I gjennomsnitt anslår de at forbruket tilsvarer 14,4 sigaretter per dag.

Gjennomsnittsberegningen tilsier at 1 mg nikotin forbrukt i damp tilsvarer 0,24 sigaretter. Medianen er på 0,28.

## Konklusjoner

- Det er stor spredning i damperes forbruk av e-juice, både når det gjelder mengde, nikotinstyrke, og kombinasjonen av disse
- Det er også stor spredning i anslagene på hvor mange sigaretter nikotinformbruket deres tilsvarer
- Den «gjennomsnittlige damperen» forbruker ca 60 mg nikotin per dag, noe som de mener tilsvarer i underkant av 15 sigaretter
- Dette tilsier at 1 sigarett tilsvarer 4 mg nikotin i damp