

Global State of Tobacco Harm Reduction



Что такое снюс?

Обновлено:
**Май
2026**

ДРУГИЕ ПУБЛИКАЦИИ ДОСТУПНЫ НА САЙТЕ **GSTHR.ORG**



gsthr.org



[@globalstatethr](https://twitter.com/globalstatethr)



[@gsthr](https://facebook.com/gsthr)



[@gsthr](https://youtube.com/gsthr)



[@gsthr.org](https://instagram.com/gsthr.org)



Creative Commons
Attribution (CC BY)

Что такое снюс и как его потребляют?

Снюс – это табачный продукт орального применения, который потребляют уже более 300 лет. Его название происходит от шведского слова «snus», обозначающего нюхательный табак. Снюс производится из измельчённых листьев табака, смешанных с солью и водой. Он также может содержать пищевые ароматизаторы, имитирующие запах табачного дыма, или другие вкусовые добавки. Потребляют снюс путём закладывания его за верхнюю губу как в виде маленьких порционных пакетиков наподобие чайных, так и щепотками.

Снюс наиболее широко потребляют в Скандинавии, а именно в Швеции и Норвегии, где форма продукта, известная в мире как «шведский снюс», доминирует на рынке.

Снюс иногда путают с другим продуктом: никотиновыми подушечками, поскольку оба закладывают за губу. Но, в отличие от снюса, никотиновые подушечки не содержат табака. Вместо этого они производятся из растительных волокон, пропитанных никотином.¹



Что делает снюс более безопасным, чем сигареты или другие высокорисковые табачные продукты орального применения?

В настоящее время хорошо известно, что причиной последствий курения для здоровья является процесс сжигания, в результате которого высвобождается целый коктейль вредных химикатов, содержащихся в табачном дыме. Потребление снюса по своей природе отличается от потребления сигарет, потому что оно исключает сжигание табака и тем самым позволяет избежать многих рисков, сопряжённых с курением.

Шведский снюс отличается от других типов табачных продуктов орального применения также способом его производства. В отличие от других типов бездымного табака, табак в шведском снюсе не ферментируется, а пастеризуется. Этот процесс термообработки препятствует росту бактерий, которые способствуют формированию целого ряда токсинов, обнаруженных в табачных продуктах. Пастеризация также способствует химической стабильности снюса и увеличивает срок хранения конечного продукта.

употребление снюса отличается от использования сигарет тем, что не связано со сжиганием табака и, следовательно, позволяет избежать многих рисков, связанных с курением

Большая часть скандинавского снюса производится в Швеции, где он регулируется как пищевой продукт в соответствии со шведским Законом о продовольствии. В производстве снюса применяется также и добровольный стандарт качества под названием GothiaTek®, который устанавливает максимальные уровни содержания определённых составляющих продукта, среди которых металлы, нитриты, нитрозамины, агрохимикаты, микотоксины и альдегиды.² Жёсткие требования предъявляются также и к выращиванию табака. Табак, используемый в производстве снюса, высушивается за счёт естественного притока воздуха или на солнце, что значительно снижает уровень содержания в нём токсина бензпирена.³

Хотя методы производства снюса и ингредиенты в его составе в течение долгого времени остаются похожими, сама технология производства снюса в течение 20-го века стала более ориентированной на безопасность. Изменения, введённые производителями за последние несколько десятилетий, привели к существенным падениям уровней содержания нежелательных веществ в составе продукта.

Следует ли курильщикам переходить от сигарет к снюсу?

Несмотря на то, что снюс потребляют столетиями, относительная безопасность снюса в сравнении с сигаретами, была подтверждена независимыми эпидемиологическими и клиническими исследованиями совсем недавно. Однако исследования уже показали, что ожидаемая продолжительность жизни с поправкой на здоровье у курильщиков, которые совсем завязали с табаком, и у курильщиков, которые перешли на снюс, – отличается незначительно.⁴

Снюс содержит менее высокие уровни целого ряда токсинов, содержащихся в сигаретном дыме. Процесс пастеризации, например, снижает количество специфических для табака нитрозаминов, присутствующих в снюсе. Эти химические вещества являются одними из основных канцерогенов, найденных в табаке, и с ними связывают возникновение рака лёгких, полости рта, пищевода и печени при потреблении как сигарет, так и бездымного табака.⁵

В США от 80% до 90% смертей от рака лёгких связаны с курением сигарет.⁶ Но при потреблении снюса риск возникновения рака лёгких ничтожен, поскольку отсутствует процесс сжигания и организм не подвергается воздействию компонентов табака посредством вдыхания дыма через дыхательные пути.⁷ Вдыхания оксида углерода также не происходит.

Между потреблением снюса и раком ротоглотки (рак, поражающий часть горла прямо за ртом) не существует общей связи.⁸ Напротив, 25 из 100 случаев заболевания раком ротоглотки и ротовой полости являются следствием курения.⁹ Потребление шведского снюса, похоже, не причастно к развитию рака поджелудочной железы у мужчин.¹⁰ Потребление снюса в качестве альтернативы сигаретам также способствует снижению частоты случаев заболеваний сердечно-сосудистой системы.¹¹

при использовании
в качестве альтернативы
сигаретам снюс также
может способствовать
снижению заболеваемости
сердечно-сосудистыми
заболеваниями

Учёные, которые проводили исследования на предмет потенциальной связи между снюсом и диабетом, пришли к выводу, что она незначительна. Они предполагают, что высокий уровень потребления снюса (четыре или больше баночек в неделю) может быть связан с более высокими рисками развития диабета, но такие выводы не окончательны.¹²

Это особенно хорошо видно на примере стран Скандинавии. В Швеции и Норвегии высокий уровень употребления снюса сочетается с очень низким уровнем курения и заболеваний, связанных с курением. В 2024 году ежедневно курили 5,4% шведского населения в возрасте 16–84 лет, тогда как 15,7% использовали снюс. Среди людей в возрасте 16–29 лет уровень курения снизился до всего лишь 2%.¹³ В Швеции самый низкий уровень курения в Европе,¹⁴ и это единственная страна в ЕС, которая достигла статуса страны, свободной от курения (smoke-free status), который в классическом понимании означает распространённость курения среди взрослых ниже 5% — в данном случае среди населения в возрасте от 15 до 54 лет. Для сравнения: в среднем по ЕС уровень курения в этой возрастной группе составляет 24%.¹⁵ Среди шведских мужчин также наименьший в Европе уровень смертности, связанной с табаком: 152 случая смерти, связанной с курением, на 100 000 человек против среднеевропейского показателя в 373 случая смерти на 100 000 человек.¹⁶

Похожая картина наблюдается и в Норвегии. Там рост потребления снюса в последние десятилетия сопровождался резким падением уровня курения. В 2005 году 25% норвежцев в возрасте 16–74 лет ежедневно курили, однако к 2023 году этот показатель снизился до 7%, включая лишь 3% среди людей в возрасте 16–24 лет. Для сравнения: в 2005 году ежедневно употребляли снюс лишь 5% норвежцев в возрасте от 16 до 74 лет. К 2023 году этот показатель более чем утроился и достиг 16%. К 2017 году число потребителей снюса превысило число курящих.¹⁷

Может ли снюс быть «шлюзом» к курению сигарет?

Согласно «гипотезе шлюза», можно было бы предположить, что среди никогда ранее не куривших, потребители снюса впоследствии начнут курить с большей вероятностью, нежели те, кто его не потребляет. Однако анализ данных исследований, проведённых в Швеции, в которых изучалась возможность «эффекта шлюза», показал, что снюс скорее способствует прекращению курения,



будучи более безопасным никотиновым изделием, снюс, таким образом, не только служит средством помощи в отказе от курения, но и может снижать вероятность того, что люди вообще начнут курить

нежели его началу.¹⁸ Таким образом, благодаря своему статусу более безопасного никотинового продукта снюс действует не только как вспомогательный инструмент в прекращении курения, но в первую очередь может снизить скорость, с которой люди начинают курить.

Снюс разрешён везде?

Нет, снюс запрещён в 52 странах по всему миру, но его регуляторный статус во многих из них не является однозначным. Итак, в то время как покупка снюса онлайн или импорт его для перепродажи на территории ЕС являются незаконными, законных ограничений, препятствующих людям импортировать его в целях личного потребления, не существует. Такие правила действуют во всех странах ЕС, кроме Швеции, которая получила возможность отступить от всеобщей нормы, когда присоединилась к ЕС в 1995 году. Закон, запрещающий снюс, был принят в ЕС в 1992 году, после того как Соединённое Королевство запретило снафф орального применения в ответ на запуск в продажу бренда увлажнённого бездымного табака под названием Skoal Bandits. К запрету продукта в Соединённом Королевстве, который впоследствии был повторён и во всём ЕС, привели необоснованные страхи, связывающие его с раком ротовой полости, а также опасения, что Skoal Bandits нацеливались на подростковую аудиторию.¹⁹

Какую пользу общественному здоровью может принести расширение доступности снюса?

Подсчитано, что если бы запрет снюса в ЕС был отменён, то каждый год там можно было бы предотвращать около 320 000 связанных с табаком преждевременных смертей среди мужчин в возрасте 30 лет и старше.²⁰

Согласно оценкам Европейской комиссии, полная замена курения табака на потребление бездымного табака предотвратила бы почти все смерти от респираторных заболеваний, в настоящее время вызываемые курением, и снизила бы смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, которая в настоящий момент растёт из-за курения, как минимум на 50%.²¹

Что о снюсе сказали регуляторные органы и органы здравоохранения?

В своём отчёте «Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction» (Снижение вреда от табака: Никотин без дыма) Королевский колледж врачей Соединённого Королевства упомянул о потенциале снюса, как более безопасного никотинового продукта. Там было сказано: «Доступность и потребление [...] снюса в Швеции [...] показывают [...], что от курения на альтернативный продукт – учитывая наличие социально приемлемой и доступной по средствам потребительской альтернативы, предлагающей более низкий уровень вреда для здоровья – перейдёт существенная часть курильщиков.»²²

В октябре 2019 года Управление США по надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) впервые в своей истории предоставила статус «Продукция с модифицированным риском» (MRTP) продукции компании Swedish Match.²³ Это решение разрешило осуществлять рекламу и продажу восьми из её продуктов бренда General Snus, а также указывать на их упаковке информацию о том, что они несут более низкий риск определённых последствий для здоровья по сравнению с курением сигарет.

В заключении FDA говорилось: «Существующие научные доказательства демонстрируют, что исключительное потребление восьми продуктов бренда General Snus значительно снизит вред и риск возникновения связанных с табаком заболеваний для отдельных потребителей табака». А также, что «восемь продуктов с модифицированным риском (MRTP) бренда General Snus принесут пользу здоровью всего населения в целом». Также FDA заявило: «Утверждение о том, что “Потребление продуктов General Snus вместо сигарет снизит риск возникновения рака ротовой полости, болезней сердца, рака лёгких, инсульта, эмфиземы и хронического бронхита” является научно достоверным».

в октябре 2019 года FDA
выдало производителю
снюса первое в истории
ведомства разрешение на
позиционирование продукции
как табачного изделия
с модифицированным риском

В заключение

Опыт Скандинавии со снюсом служит хорошо подтвержденным доказательством жизнеспособности концепции снижения вреда от табака. Долгосрочные эпидемиологические данные показывают, что как в Швеции, так и в Норвегии использование снюса значительной частью населения связано с очень низким уровнем курения и заболеваемости, связанной с курением свободной от курения. Следовательно, там, где снюс запрещен или жестко ограничен, потребители лишаются доступа к изделию, которое, как доказано, способствует улучшению показателей здоровья как у отдельного человека, так и у общества в целом.



Список литературы

- ¹ Patwardhan, S., & Fagerström, K. (2022). The New Nicotine Pouch Category: A Tobacco Harm Reduction Tool? *Nicotine & Tobacco Research*, 24(4), 623–625. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntab198>.
- ² Rutqvist, L. E., Curvall, M., Hassler, T., Ringberger, T., & Wahlberg, I. (2011). Swedish snus and the GothiaTek® standard. *Harm Reduction Journal*, 8(1), 11. <https://doi.org/10.1186/1477-7517-8-11>.
- ³ *Swedish Match—B(a)P*. (2016, март 7). Swedish Match AB. <https://www.swedishmatch.com/Snus-and-health/GOTHIA TEK/GOTHIA TEK-standard/BaP/>.
- ⁴ Gartner, C. E., Hall, W. D., Vos, T., Bertram, M. Y., Wallace, A. L., & Lim, S. S. (2007). Assessment of Swedish snus for tobacco harm reduction: An epidemiological modelling study. *The Lancet*, 369(9578), 2010–2014. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60677-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60677-1).
- ⁵ Schwarzfeld, M. (2010, сентябрь 14). *How Snus Works*. HowStuffWorks. <https://science.howstuffworks.com/snus.htm>.
- ⁶ *What Are the Risk Factors for Lung Cancer?* (2021, октябрь 19). Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/risk_factors.htm.
- ⁷ Clarke, E., Thompson, K., Weaver, S., Thompson, J., & O’Connell, G. (2019). Snus: A compelling harm reduction alternative to cigarettes. *Harm Reduction Journal*, 16(1), 62. <https://doi.org/10.1186/s12954-019-0335-1>.
- ⁸ Lee, P. N. (2011). Summary of the epidemiological evidence relating snus to health. *Regulatory Toxicology and Pharmacology: RTP*, 59(2), 197–214. <https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2010.12.002>.
- ⁹ *Risks and causes for mouth cancer*. (б. д.). Cancer Research UK. Извлечено 26 сентября 2022 г., от <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/mouth-cancer/risks-causes>.
- ¹⁰ Araghi, M., Galanti, M. R., Lundberg, M., Lager, A., Engström, G., Alfredsson, L., Knutsson, A., Norberg, M., Sund, M., Wennberg, P., Lagerros, Y. T., Bellocco, R., Pedersen, N. L., Östergren, P.-O., & Magnusson, C. (2017). Use of moist oral snuff (snus) and pancreatic cancer: Pooled analysis of nine prospective observational studies. *International Journal of Cancer*, 141(4), 687–693. <https://doi.org/10.1002/ijc.30773>.
- ¹¹ Clarke, Thompson, Weaver, Thompson, & O’Connell, 2019.
- ¹² Lee, P. N., & Thornton, A. J. (2017). The relationship of snus use to diabetes and allied conditions. *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, 91, 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2017.10.017>.
- ¹³ Folkhälsomyndigheten. (2024, декабрь 12). *Use of tobacco and nicotine products*. The Public Health Agency of Sweden; folkhalsomyndigheten.se. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/the-public-health-agency-of-sweden/living-conditions-and-lifestyle/andtg/tobacco/use-of-tobacco-and-nicotine-products/>.
- ¹⁴ European Commission. (2015). *Special Eurobarometer 429: Attitudes of Europeans towards tobacco* [Data set]. http://data.europa.eu/88u/dataset/S2033_82_4_429_ENG.
- ¹⁵ Справочная информация о Швеции доступна по адресу: European Commission. (2024). *Special Eurobarometer 539: Attitudes of Europeans towards tobacco and related products* [Data set]. European Commission. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>.
- ¹⁶ Lee, P., & Ramström, L. M. (2017). *New data shows low risk nicotine product snus is 95 percent safer than smoking*. EurekAlert! <https://www.eurekalert.org/news-releases/591470>. Отчет о данных, представленных на Global Forum on Nicotine 2017.
- ¹⁷ *Tobacco, alcohol and other drugs*. (2024, январь 18). Statistisk Sentralbyrå (Statistics Norway, SSB). <https://www.ssb.no/en/helse/helseforhold-og-levevaner/statistikk/royk-alkohol-og-andre-rusmidler>.
- ¹⁸ Bates, C., Fagerström, K., Jarvis, M. J., Kunze, M., McNeill, A., & Ramström, L. (2003). European Union policy on smokeless tobacco: A statement in favour of evidence based regulation for public health. *Tobacco Control*, 12(4), 360–367. <https://doi.org/10.1136/tc.12.4.360>.
- ¹⁹ Snowdon, C. (2011). *The Art of Suppression: Pleasure, Panic and Prohibition Since 1800*. Little Dice.
- ²⁰ Lars Ramström, Institute for Tobacco Studies, Sweden. (2017). *Sweden’s pathway to Europe’s lowest level of tobacco-related mortality*. Global Forum on Nicotine.
- ²¹ Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks. (2008). *Health Effects of Smokeless Tobacco Products*. European Commission. https://ec.europa.eu/health/archive/ph_risk/committees/04_scenihp/docs/scenihp_o_013.pdf.
- ²² Royal College of Physicians. (2016). *Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction* (RCP policy: public health and health inequality). Royal College of Physicians. <https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm-reduction>.
- ²³ US Food & Drug Administration. (2020, март 24). *FDA grants first-ever modified risk orders to eight smokeless tobacco products*. FDA. <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-grants-first-ever-modified-risk-orders-eight-smokeless-tobacco-products>.



Настоящий документ был впервые опубликован в сентябре 2022 года и обновлен в мае 2026 года.

GSTHR. (2022). *What is snus?* (GSTHR Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction. <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/what-is-snus/>

Для получения дополнительной информации о проекте Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR) или о вопросах, затронутых в этом **информационном бюллетене GSTHR**, пожалуйста, обращайтесь по адресу info@gsthr.org.

О нас: **Knowledge•Action•Change (K•A•C)** продвигает снижение вреда как ключевую стратегию в области общественного здравоохранения, основанную на правах человека. Наша команда имеет более чем сорокалетний опыт работы по снижению вреда в области наркопотребления, ВИЧ, курения, сексуального здоровья и пенитенциарной системы. K•A•C руководит проектом **Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR)**, который отображает развитие снижения вреда от табака, использование, доступность и меры регулирования более безопасных никотиносодержащих продуктов, а также распространенность курения и связанную с ним смертность в более чем 200 странах и регионах по всему миру. Все публикации и актуальные данные можно найти на сайте <https://gsthr.org>.

Наше финансирование: Проект GSTHR реализуется благодаря гранту фонда **Global Action to End Smoking** (ранее известного как Foundation for a Smoke-Free World), независимой американской некоммерческой организации 501(c)(3), предоставляющей гранты и предпринимающей научно обоснованные усилия по скорейшему прекращению эпидемии курения во всем мире. Организация Global Action не участвовала в разработке и реализации данного информационного бюллетеня, а также анализе и толковании данных. Ответственность за содержание, подбор и изложение фактов, а также за выраженные мнения полностью лежит на авторах и не обязательно отражает позицию организации Global Action to End Smoking.