



Wat zijn snus en nicotinezakjes?

Door Vlaams Instituut Gezond Leven | 11-24 jaar

Snus en **nicotinezakjes** zijn zakjes met **poeder** die je onder je lip steekt. Ze geven **nicotine** af in je mond. Via je mond komt die nicotine in je bloed. Nicotine is **zeer verslavend**.

Is er een verschil tussen snus en nicotinezakjes?

Ja, in **snus** zit **tabak**, in nicotinezakjes niet.

In **nicotinezakjes** zit **nicotine uit tabaksplanten**. Er zijn ook nicotinezakjes zonder nicotine.

In beide zakjes kunnen **smaakstoffen** zitten. Zo kunnen ze bijvoorbeeld **naar munt smaken**. Toch zal je **bij snus altijd een tabakssmaak** hebben, bij nicotinezakjes niet.

In **snus** zit gemalen tabak. Daarom is de inhoud van het zakje vaak **groenbruin**. In een **nicotinezakje** is het **poeder wit**. De zakjes zien er wel allebei ongeveer zo uit:

Praat erover



Bel met Tabakstop

0800 11 100. Maandag-vrijdag
15:00-19:00 uur.



Bezoek het forum van Awel

Deel je vraag of verhaal met
andere jongeren of reageer op
het verhaal van iemand anders.



Zijn de zakjes schadelijk?

Snus is schadelijk voor je gezondheid. Snus is wel minder schadelijk dan tabak roken zoals via een sigaret. De kans dat je er longkanker door krijgt zoals bij gewone sigaretten, is heel klein.

Maar snus heeft ook **risico's**:

- Je **tanden** kunnen **verkleuren**.
- Je hebt meer kans op **mondkanker** of **neuskanker**.
- **Ontstoken tandvlees herstelt minder snel**.
- ...

Van **nicotinezakjes** (dus zonder tabak) weten we **nog niet welk effect** ze hebben op je gezondheid. Ze zouden **minder schadelijk** zijn dan snus.

Zijn snus en nicotinezakjes verslavend?

In snus en nicotinezakjes kan **nicotine** zitten. En dat is een **zeer verslavende stof**. Nicotine [zit ook in gewone sigaretten](#).

Ben je **jonger dan 25 jaar**? Dan ben je **gevoeliger** voor nicotine. Je hersenen zijn dan nog aan het groeien, waardoor je ook **sneller verslaafd** kan geraken aan nicotine.

Gevolgen van **te veel nicotine** zijn:

- Hoofdpijn
- Maagpijn
- Duizelig worden
- ...

Denk je dat je **verslaafd** bent aan snus of nicotinezakjes? **Praat erover met** [Tabakstop](#).

Hoeveel mensen gebruiken het?

Dat weten we niet.

Lees je er veel over in de krant of op sociale media? **Zie je het veel** in jouw klas of in jouw vriendengroep? Dat **betekent** daarom **niet dat veel andere mensen het gebruiken**.

Heb je het gevoel dat iedereen in je buurt snus of nicotinezakjes gebruikt en **wil jij niet meedoen**? Hier vind je [tips voor hoe je nee kan zeggen](#)

Zijn snus en nicotinezakjes strafbaar?

Het **hangt af** van wat je ermee doet:

- **Verkopen** mag niet. Dat is **strafbaar** in België.
- Maar snus of nicotinezakjes **bij je hebben of gebruiken is niet strafbaar**.

Welke vragen heb je nog op deze pagina?*

Dit is geen chat of mailformulier. Wil je met iemand praten? Je kan bellen, chatten of mailen met [de Druglijn](#).

Hoe oud ben je?*

[Stuur je vraag in](#)

FOTO: Vlaams Instituut Gezond Leven