

# Švédsko: jak snus změnil celou zemi

*Jak se jedna severská země stala globálním vzorem harm reduction a co za tím vlastně stojí?*

*Generace bez kouře • Díl 2 ze 5 • 2025 • Data: Safer Nicotine Revolution 2025, Public Health Agency of Sweden*

5,3 %

kuřáků celkem (2024) nejméně v celé EU

54 %

pokles kouření za posledních 12 let

3 000

zachráněných životů ročně díky snusu

Kdybyste hledali jeden nejpřesvědčivější důkaz toho, co harm reduction dokáže, bylo by to Švédsko. Země, kde muži kouří méně než kdekoli jinde v Evropě. Země, kde se za posledních 12 let snížil podíl kuřáků o 54 %. Země, kde parlament formálně zakotvil v zákonech harm reduction jako základ tabákové politiky. A kde za tím vším stojí jeden zdánlivě nenápadný výrobek – snus.

## Co je snus a proč ho zbytek EU nemá?

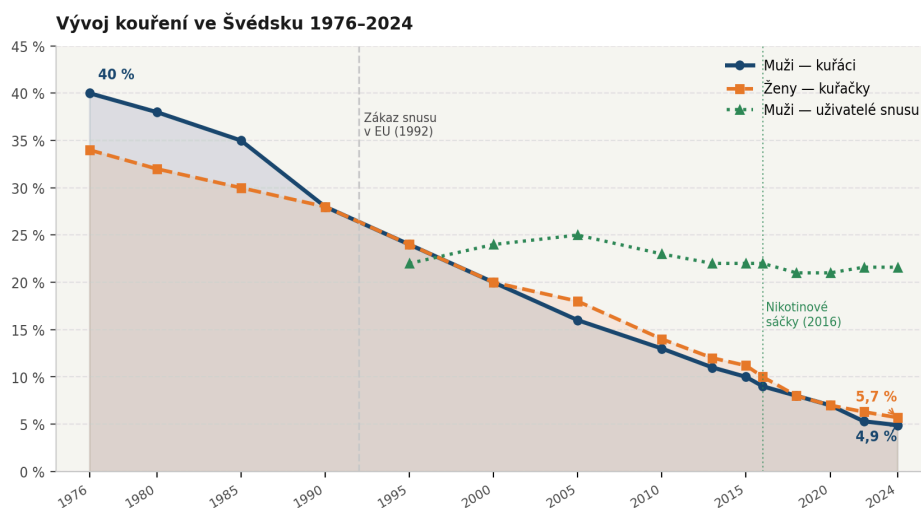
Snus je pasteurizovaný orální tabák. Jde o malý sáček nebo porce, která se vkládá pod horní ret. Nikotin se vstřebává přes sliznici, bez hoření, bez kouře, bez dehtu. Ve Švédsku se používá přes 200 let a je páteří tamní kultury konzumace tabáku.

Zbytek Evropské unie ho nezná z prostého důvodu. Při vstupu Švédska do EU v roce 1992 byl snus zakázán ve všech ostatních členských státech. Švédsko si vyjednalo výjimku a právě ta se ukázala jako **klíčový faktor** v tom, proč má Švédsko dnes nejnižší míru kuřáků v celé Evropě.

Snus samozřejmě není bez rizik. Způsobuje závislost na nikotinu, může mírně zvyšovat kardiovaskulární rizika a není vhodný v těhotenství. Ale jeho **zdravotní dopady jsou zlomkem škod způsobených cigaretami**. Různé vědecké studie odhadují, že dosahuje přibližně 5 % škodlivosti klasického kouření.

## Příběh v datech: od 40 % pod 5 %

V roce 1976 kouřilo 40 % švédských mužů. V roce 2024 je to pouhých **4,9 %**, což je **nejnižší podíl ze všech zemí EU**. U žen klesl podíl kuřáček z 34 % na **5,7 % v roce 2024**. Celková prevalence kouření se drží na 5,3 %, tedy těsně na hranici, kterou WHO definuje jako smoke-free (pod 5 %).



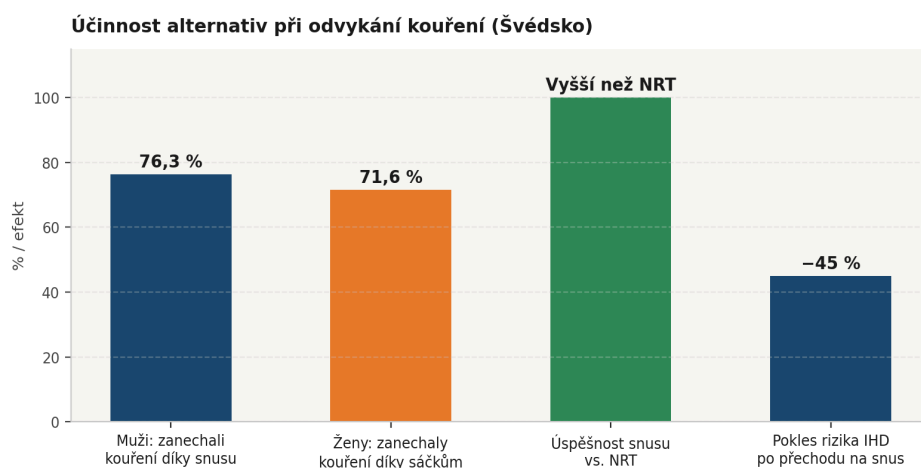
Graf 1: Vývoj kouření ve Švédsku 1976–2024. Zdroj: Public Health Agency of Sweden, Safer Nicotine Revolution 2025

Pokles probíhal dvěma cestami. Zaprvé, snus postupně vytlačoval cigarety při prvním kontaktu s tabákem — mladí muži začínali snusem, ne cigaretou. Zadruhé: snus se stal nástrojem odvykání pro ty, kteří už kouřili.

Výsledek za 12 let je dechberoucí. Podíl kuřáků ve Švédsku klesl o **54 %**. ČR ve stejném období o přibližně 28 %. Švédsko jede dvakrát rychleji. A to navíc bez jediného dramatického zákazu nebo pokuty ze strany státu.

## Snus jako nástroj odvykání: čísla, která překvapí

Výzkumná data mluví jasně: **76,3 % mužů, kteří začali používat snus, zcela přestalo kouřit**. U žen je to 71,6 %. A co je zásadní, studie potvrzují, že snus překonává v úspěšnosti odvykání i klasickou náhradní nikotinovou terapii (náplasti, žvýkačky).



Graf 2: Účinnost snusu a nikotinových sáčků při odvykání kouření. Zdroj: Safer Nicotine Revolution 2025, Ramström et al. 2016

Přechod na snus přitom prokazatelně snižuje zdravotní rizika: kuřáci, kteří přejdou, mají o **45 % nižší riziko ischemické choroby srdeční** oproti těm, kdo v kouření pokračují. Modelové výpočty navíc ukazují, že bez snusu by mortalita švédských mužů spojená s tabákem byla v roce 2021 o 70 % vyšší.

Podle odhadů snus ve Švédsku zachraňuje **přibližně 3 000 životů ročně**. Bez snusu by švédští muži umírali na tabákové způsobené nemoci skoro dvakrát tak často.

## Nikotinové sáčky: nová kapitola, zejména pro ženy

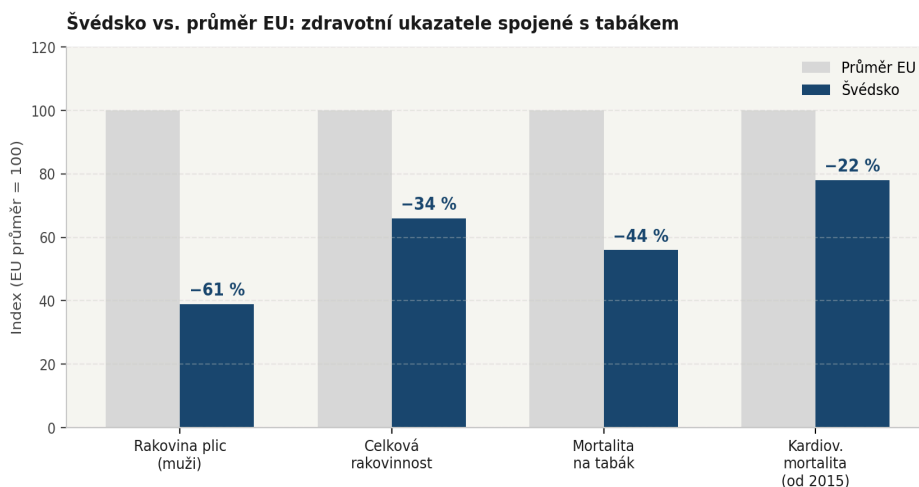
V roce 2016 přišly do Švédska moderní nikotinové sáčky bez obsahu tabáku. Tedy čistý nikotin v celulózovém sáčku, bez tabáku, bez kouře. Jejich příchod zlomil trend, který byl dosud problematický. A to fakt, že snus u žen nikdy pořádně nezakořenil.

Výsledek přišel rychle. Od roku 2016 se míra odvykání u žen nejen vyrovnala mužům, ale dokonce je předstihla. Podíl kuřáček se od roku 2015 propadl z 11,2 % na **5,7 % v roce 2024, rapidní pokles o 49 %**. Dnes sahá po nikotinových sáčkích denně 5,0 % populace a 5,4 % žen.

Sáčky jsou diskrétní, bez zápachu a lze je použít kdekoli. Tedy přesně to, co snusu u žen vždy scházelo a co stigma kolem něj neumožňovalo.

## Zdravotní výsledky: Švédsko vs. zbytek EU

Zdravotní statistiky Švédska jsou prostě v jiné lize. A ta propast přímo odráží rozdíl v míře kouření.



Graf 3: Zdravotní ukazatele spojené s tabákem — Švédsko vs. průměr EU. Zdroj: IHME Global Burden of Disease 2021

- **Rakovina plic (muži):** Švédsko má o 61 % nižší mortalitu než průměr EU.
- **Celkový počet rakovinných úmrtí:** o 34 % méně než EU průměr.
- **Mortalita spojená s tabákem:** o 44 % nižší u mužů než v průměru EU.
- **Kardiovaskulární mortalita:** od roku 2015 klesla o 22 %.

Přitom, a to je klíčové, **celková spotřeba nikotinu na obyvatele je ve Švédsku srovnatelná s průměrem EU**. Švédové nespotřebují nikotinu méně, jen ho konzumují jinak. To je celé tajemství.

Nikotin sám o sobě rakovinu ani většinu kardiovaskulárních onemocnění nezpůsobuje. **Škodí hoření, ne nikotin.** To je základní poučení ze švédského příkladu — a zároveň to nejdůležitější, co česká zdravotní politika veřejnosti dosud nesděluje.

## Politický zlom: harm reduction jako zákon

V prosinci 2024 udělalo Švédsko krok bez evropského precedentu: parlamentní zákon formálně **zakotvil harm reduction jako základ národní tabákové politiky**. Zákon výslovně říká, že cigarety jsou škodlivější než bezkuřácký nikotin, a že to musí být zohledněno ve zdanění i v politických prioritách.

Praktický výsledek: **sazba spotřební daně na nikotinové sáčky je ve Švédsku 8 % sazby cigaret**. Méně škodlivý produkt platí výrazně nižší daně. Jinými slovy, přechod tak dává smysl nejen zdravotně, ale i finančně.

## Tři věci, které Švédsko dělá jinak

<b>Dostupnost alternativ</b>	Snus a nikotinové sáčky jsou volně k dostání v každém obchodě — bez receptu, bez omezení chutí nebo obsahu nikotinu. Stát přechodu nebrání, naopak ho aktivně usnadňuje.
<b>Diferenciované zdanění</b>	Méně škodlivé produkty platí výrazně nižší daně. Ekonomická logika jde ruku v ruce se zdravotní — přechod se vyplatí i v peněženice.
<b>Komunikace hierarchie rizik</b>	Švédský stát i zdravotní autority otevřeně říkají, že snus a nikotinové sáčky jsou méně škodlivé než cigarety. Rizika nepopírají, ale zasazují je do kontextu.

## Správná otázka: bylo to opravdu jen snusem?

Stojí za to zmínit i kritický pohled. Švédská onkologická společnost Cancerfonden upozorňuje, že pokles kouření nelze přičítat výhradně snusu. Švédsko totiž patřilo k prvním v Evropě, kdo zavedl zákazy kouření na veřejných místech, a dlouhodobě investuje do osvěty a prevence.

Pravda je nejspíš uprostřed: snus byl katalyzátor, ne jediný motor. Fungoval proto, že byl součástí širšího přístupu. Například vysokých daní na cigarety, zákazů kouření ve veřejných prostorech a aktivní osvěty. Harm reduction není alternativou k regulaci. Je jejím přirozeným doplňkem.

A výsledek mluví za vše: žádná jiná evropská země bez legálního přístupu k alternativám se ani zdaleka nepřiblížila **5 % kouřících dospělých**.

## Shrnutí v číslech

Ukazatel	Hodnota	Zdroj
Kouření celkem (2024)	5,3 %	Public Health Agency of Sweden

Ukazatel	Hodnota	Zdroj
Kouření muži (2024)	4,9 %	Public Health Agency of Sweden
Kouření ženy (2024)	5,7 %	Public Health Agency of Sweden
Pokles kouření za 12 let	-54 %	Safer Nicotine Revolution 2025
Uživatelé bezdýmých produktů	15,7 % (muži 21,6 %)	Public Health Agency 2024
Uživatelé nikot. sáčků	5,0 % (ženy 5,4 %)	Public Health Agency 2024
Zanechání kouření díky snusu (muži)	76,3 %	Ramström et al. 2016
Zanechání kouření díky snusu (ženy)	71,6 %	Safer Nicotine Revolution 2025
Nižší mortalita na tabák vs. EU	-44 % (muži)	IHME GBD 2021
Nižší výskyt rakoviny plic vs. EU	-61 % (muži)	IHME GBD 2021
Životy zachráněné snusem ročně	~3 000	Ramström, Harm Red. J. 2024
Daň na nikot. sáčky vs. cigarety	8 % sazby cigaret	Riksdag 2023

Tabulka 1: Klíčové ukazatele švédského modelu harm reduction.

## Závěr: co si z toho vzít

Švédský příběh není o tom, že snus je zázračný produkt. Je o tom, že harm reduction jako filozofie. Jde o to umožnit lidem přejít na méně škodlivou alternativu, ekonomicky to podpořit a otevřeně to říkat, že funguje. A funguje rychleji než čistě zákazová politika.

Česká republika kouří čtyřikrát více než Švédsko. Každý rok umírá na nemoci způsobené kouřením 16 000 až 18 000 Čechů. Švédská cesta neříká, jak to udělat přes noc. Ale ukazuje, **jakým směrem se vydat**. A jaká je cílová stanice.

V příštím dílu série se podíváme na Japonsko. Tedy zemi, kde jeden produkt přepsal celý tabákový trh za osm let, a to bez jediné vládní kampaně.

Zdroje: *The Safer Nicotine Revolution: Global Lessons, Healthier Futures* (smokefreesweden.org, 2025) · Public Health Agency of Sweden: *Use of tobacco and nicotine products, 2024* · IHME: *Global Burden of Disease Results 2021* · Ramström L. et al.: *Patterns of smoking and snus use in Sweden, Int. J. Environ. Res. Public Health, 2016* · Ramström L.M.: *If There Had Been No Snus in Sweden, Harm Reduction Journal, 2024* · Riksdag: *Excise taxes on nicotine-containing consumer products after 2023, 2022*