**Konec mentolových cigaret**

Podle direktivy EU vejde 20. května v platnost ukončení cigaret s mentolovou příchutí.  
  
**Co je mentol**  
Mentol je výtažek z rostlin (máta peprná) nebo může být vyroben synteticky. Poprvé byl přidán do cigaret ve dvacátých letech 20. století, rozšířený je v nich po roce 1960. Ačkoli většina cigaret nějaký mentol obsahuje, u určitých značek je to ve větším množství a podstatně ovlivňuje jejich chuť. Takové cigarety jsou označovány jako „mentolové“. Zejména u dětí a dospívajících jsou oblíbené interaktivní „práskací“ mentolové kapsle ve filtru.   
Mentol budí dojem chladu, snižuje dráždivost kouře a potlačuje kašel. Nemá žádný zdravotní benefit.

**Kdo kouří „mentolky“?**

Především mladí a začínající kuřáci.  
V USA je to mezi zhruba deseti procenty kuřáků ve věku 12–17 let kolem poloviny z nich. Kromě toho, že je to chuť přitahující děti a dospívající, zpomaluje mentol trendy odvykání kouření: např. mezi lety 2004–2014 přestalo kouřit v USA významně méně kuřáků mentolových cigaret než ostatních. Mimo jiné bývají totiž více závislí, kouř s mentolem se snáze, a tedy i více vdechne. To souvisí i s tím, že pro zákaz mentolu v cigaretách jsou především kuřáci „mentolek“. Je to sice s podivem, ale dává to smysl: uvědomují si svoji závislost, jíž se snaží marně zbavit.   
V ČR kouří „mentolky“ podle různých zdrojů zhruba 14–30 % kuřáků, tedy kolem 300 000 až 600 000 lidí. U nás se kromě klasických mentolových cigaret hojně kouří cigarety s mentolovou kapslí ve filtru, což se týká 20 % kuřáků ve věku 18–24 let.

**Co se stane po zákazu mentolu?**  
V USA by 40 % kuřáků mentolek zkusilo přestat, ve věku 18–24 dokonce přes 60 %. Jistě se to nepodaří všem, ale i tak by to pro výrobce cigaret znamenalo významný pokles zákazníků.  
To je zajisté alarmující zpráva pro tabákový průmysl. Mohou to nyní zaznamenat snad všechna média, která jsou v těchto dnech zavalena jejich tiskovými zprávami – využívají toho, že zákaz se netýká zahřívaného tabáku (IQOS, GLO, PLOOM a jiné). Netýká se ani elektronických cigaret.

**Co jsou elektronické cigarety**  
Je to velmi různorodá skupina stovek druhů výrobků. Ačkoli jsou podle zákona tabákovými výrobky, paradoxně tabák vůbec neobsahují, v hydrofilním roztoku (tedy vodním, nikoli olejnatém!!) je obsažen z tabáku pouze nikotin, případně jsou i bez nikotinu. Roztok se zahřívá za vzniku aerosolu. Jejich riziko je v porovnání s kouřem cigaret minimální, i když nikoli nulové. V Británii jsou doporučovány při odvykání kouření a je to tam nejčastěji užívaná podpora.

**Co je zahřívaný – tlející tabák**  
Zahřívaný tabák skutečně obsahuje tabák ve speciálně upravené cigaretě. Sice nehoří, ale při zahřívání na teplotu kolem 350 stupňů Celsia dochází ke tlení a konzument tohoto tlejícího tabáku již vdechuje mnohem více látek než z aerosolu elektronické cigarety. Kromě vlivu na zdraví bývají tyto výrobky vysoce návykové, a to zejména v mentolové podobě, jak uvedeno výše v případě klasických cigaret. S jejich propagací jako zdravý životní styl placenými influencery na sociálních sítích měl výrobce IQOS problém.  
  
**Co dělat po zákazu „mentolek“?**

Ideální rada přestat kouřit či užívat nikotin je jistě nejlepší, ale pro valnou část kuřáků mentolek těžko uskutečnitelná – přestat kouřit není jednoduché, kuřáci mívají za život desítky pokusů. Po roce se přestat kouřit bez pomoci povede jen asi 3–5 %, intenzivní léčba v centrech pro závislé na tabáku může být až desetkrát účinnější. Pokud se někomu nedaří přestat, měl by vyhledat pomoc: bezplatnou telefonní linku 800 350 000, web bezcigaret.cz nebo koureni–zabiji.cz, některé z více než 40 Center pro závislé na tabáku, některou ze zhruba 200 lékáren poskytujících poradenství či mobilní aplikace v češtině zdarma – všechny kontakty jsou na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku [WWW.SLZT.CZ](http://WWW.SLZT.CZ) .

Určitě nedoporučujeme volit jiné tabákové výrobky s mentolem jako např. vysoce návykový zahřívaný (tlející) tabák. To si raději dejte mentolový bonbón nebo žvýkačku.

**Odkazy**

<http://markething.cz/iqos-prestane-platit-influencery>

<https://fsv.cuni.cz/fakulta/pro-media/tz-novy-vyzkum-fsv-uk-ukazuje-neferove-praktiky-tabakovych-spolecnosti>

<https://www.tobaccofreekids.org/media/2019/iqos-marketing>

<https://www.ipsos.com/cs-cz/cigarety-v-cr-dnes-zitra>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3474368/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21177366>

<https://truthinitiative.org/research-resources/traditional-tobacco-products/menthol-facts-stats-and-regulations>

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/205928/9789241510332_eng.pdf;jsessionid=9A58D869125A071FC31D7577B5A14285?sequence=1>

<https://www.idnes.cz/ekonomika/domaci/mentolove-cigarety-zakaz-regulace-tabakovy-prumysl-iqos-alternativy-koureni.A200420_200038_ekonomika_rts>

Prof. MUDr. Eva Králíková, 1. LF UK a VFN

předseda Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku