

Barn drikker for m

Barn og unge får i seg for mye koffein gjennom energidrikker, viser en undersøkelse fra Mattilsynet. Tekst Johan Alvik

Forbruket av energidrikker øker og det er barn som drikker mest, viser en spørreundersøkelse Mattilsynet har gjort blant folk i alderen 15 til 40 år.

– Hvorfor det er så populært blant unge kan vi ikke si med sikkerhet, men to viktige stikkord er økt tilgjengelighet og utstrakt markedsføring overfor unge, sier seniorrådgiver i Mattilsynet, Rønnaug Aarflot Fagerli.

Hun sier at reklamen knyttes opp mot idrettshelter som blir sponset, og til snow- og skateboardmiljøene for å appellere til ungdom.

Nye varer

Allerede før energidrikkene kom på markedet i Norge inntok opp mot fem prosent av norske 13-åringers omtrent

2,7 mg koffein per kilo kroppsvekt per dag fra brus, kaffe, te og kakaobaserte produkter. Dette er mer enn anbefalt maksimumsgrense. Siden den gang har det vært en økning i antallet andre produkter som tilsettes koffein eller ingredienser med et naturlig koffeininnhold. Mattilsynet tror derfor at det samlede inntaket av koffein blant mange barn og ungdommer har steget betydelig de siste årene. Det er trolig flere som har et inntak som overskrider anbefalt maksimumsgrense nå enn tidligere.

Viktige helsesøstre

Mattilsynet ønsker at helsesøstre skal bidra til å få ned koffeinforbruket blant barn og unge, ved å gi råd.

– Ikke alle foreldre og barn er klar

over hvor mye koffein det er i forskjellige produkter, og helsesøstre kan oppfordre til å lese merkingen på emballasjen, og velge bort produkter med mye koffein, sier Fagerli.

Energidrikker inneholder ikke nødvendigvis mer sukker enn andre typer brus, men betegnelsen «energidrikk» viser til at produktet inneholder mye koffein eller andre stoffer som skal virke oppkvikkende.

Helsesøstre som ønsker å vite mer om undersøkelsen og om koffein i mat og drikkevarer, kan henvende seg til Mattilsynet, som blant annet har laget en brosjyre om temaet.

Kontaktinfo på: www.mattilsynet.no.

Stadig flere produkter

Tidligere var stoffet koffein regnet som legemiddel og kun små mengder var tillatt å tilsette som aroma i leskedrikker. Dette ble endret høsten 2008, og koffein kan nå lovlig tilsettes matvarer og drikker. Endringen har ført til en stor økning i antall produkter med tilsatt koffein. Dette gjelder først og fremst såkalte energidrikker og «energishots», men også vanlige leskedrikker, brus, smaksatt vann samt drops, tyggegummi og annet godteri.

Kan gi atferdsendring

Inntak av koffein kan hos barn og ungdom gi forbigående atferdsendringer som økt irritabilitet og uro, nervøsitet, anspenhet og angst samt søvnforstyrrelser. Dessuten er koffein vanedannende og man kan få abstinenssymptomer med kroppslig ubehag og hodepine.



ye koffein



Foto: Colourbox

■ Koffein i drikker

Så mye koffein inneholder vanlige drikker per desiliter:

- Cola ca 15 mg
- Energidrikker ca 32 mg
- Koke- og filterkaffe 50 - 60 mg

Vi vet ikke sikkert hvorfor det er så populært blant unge.

RØNNLAUG A. FAGERLI

GRENSENE ■

Hvor mye er for mye?

Barn og ungdom bør ikke innta mer enn 2,5 mg koffein per kilo kroppsvekt per dag. For et barn på 30 kg tilsvarer dette 75 mg koffein per dag. Tilsvarende vil en ung kropp på 50 kg tåle opp til 125 mg koffein per dag. Det skal ikke mer til enn en liten boks energidrikk (2,5 dl) før et barn på 30 kg får i seg mer koffein enn det som er anbefalt maksimumsgrense. En halvlitersboks energidrikk gir mer koffein enn det som er anbefalt for et barn eller en ungdom som veier 60 kg.

ENERGIDRIKKER: Barn drikker for mye brus som inneholder koffein, mener Mattilsynet.