

*Tanderosion: Var tredje ungdom får frätskador på tänderna och en bov är säljboomen av energi- och sportdrycker. Under de senaste åren har försäljningen*



*ökat med 15-20%. Många ungdomar sitter uppe på nätterna och dricker, vilket är extra skadligt eftersom salivproduktionen då går ned. Dryckerna skadar på två sätt, dels tar de bort ytan på tanden, dels blir den del som är kvar mjukare och skadas lätt. Tandsubstansen försvinner gradvis, först emaljen och sedan det underlig-*

*gande dentinet och i värsta fall blottas även tandnerven. Tandkronan går förlorad vilket leder till omfattande tandbehandlingar.*

### **Det finns i dagsläget enligt vår mening anledning att vara restriktiv med energidrycker till barn under 18 år.**

Livsmedelsverket ser i nuläget inga skäl till att förbjuda försäljning av energidrycker, men deras rekommendation är att det inte är lämpligt som törstsläckare eller som vätskeersättning vid fysisk aktivitet. Energidrycker är inte heller lämpliga till gravida kvinnor och bör inte kombineras med någon form av alkohol.

Det är angeläget att biverkningar efter intag av energidrycker rapporteras till skolhälsovården och dessutom vid allvarliga tillbud, till socialstyrelsen och livsmedelsverket.

# Sportfront

MOT DROGER  
VÅLD & RASISM

Erbjuder utbildning, information och samarbete kring

# Energi- drycker



Sportfront mot droger, våld och rasism arbetar förebyggande och främjande som verkar samhällsstödjande. Intresserad av samarbete, kontakta marie@sportfront.se eller 0735-420609

[www.sportfront.se](http://www.sportfront.se) och på facebook  
Tillsammans för våra ungdomar

# AKTUELL INFORMATION OM ENERGIDRYCKER

Konsumtion av energidrycker har blivit en vanlig företeelse bland många barn och ungdomar. Energidrycker tillhör en typ av dryck som innehåller flera uppiggande substanser, med avsikten att öka välbefinnandet och prestations- och koncentrationsförmågan. Med en intensiv marknadsföring har dessa drycker blivit populära bland barn och ungdomar i skolåldern. Energidrycker gör att man för stunden blir pigg och alert men dessa drycker har precis som andra centralstimulerande medel biverkningar och kan medföra allvarliga hälsorisker för känsliga individer.

## EXEMPEL PÅ OLIKA ENERGIDRYCKER:

- Red Bull
- Battery
- Burn
- Monster Energy
- Frank's Energy
- Boost
- Lipovitan-D
- Celsius

## ENERGIDRYCKERS INNEHÅLL:

- Koffein
- Guarana – koffeinliknande substans
- Taurin – aminosyra
- Glukuronolakton – ett energisubstrat som bildas i kroppen av glukos
- Sockerarter som glukos, fruktos, sackaros
- Vitaminer – ofta B-vitaminer som påverkar ämnesomsättning och nerver

Halten koffein i olika energidrycker är vanligen runt 80 mg per enhet vilket är högt. Intag över 300 mg koffein anses som farligt. Effekterna av kombinationen koffein och taurin är inte helt klarlagda men i stora mängder (> 3 enheter energidryck) kan intaget medföra medicinska biverkningar såsom hjärtklappning, oregelbunden hjärtrytm, obehagskänslor och uttalad ångest. Allvarliga biverkningar såsom kramper, kollaps och hjärtarytmier har rapporterats. Vid en normal kost är behovet av dessa produkter och deras innehåll egentligen helt överflödigt hos barn och ungdomar.

Energidryckerna innehåller taurin i hög koncentration, som är en s k semies-sentiell aminosyra, den finns i de flesta av kroppens vävnader. En av taurinets grundläggande funktioner är bl a att reglera vätskebalansen och blodsockernivån i kroppens celler. Energidrycker kan ge kraftiga svängningar i blodsockret. Det är därför direkt olämpligt för ex. diabetiker att inta energidryck. Taurinet påverkar även balanseringen av hjärtrytmens reglering. Halten taurin i en burk energidryck är väsentligt högre än vad den är i andra livsmedel. Idag saknas det vetenskapliga studier över vad som händer i kroppen vid intag av stora mängder taurin och om de kombinationseffekter som intag av taurin och koffein ger upphov till.

Det är visat i flera studier att ungdomar som dricker energidrycker i kombination med alkohol löper betydligt större risker än andra att råka ut för olyckor, hamna i slagsmål, åka med en alkoholpåverkad bilförare samt råka ut för oönskat sex. Man dricker också mer alkohol och är oftare berusade jämfört med dem som inte blandar alkohol med energidrycker. Från flera skolor i Sverige har det rapporterats att elever blivit rastlösa, obalanserade, "speedade" och okoncentrerade som en följd av konsumtion av energidrycker, sömnsvårigheter är vanlig. Den stora mängden koffein och socker ger för ögonblicket en snabb energikick. Denna kan följas av en drastisk sänkning av blodsockret varvid en påtaglig trötthet blir resultatet av den ojämna blodsockernivån.

Flera barn och ungdomar har också uppvisat symptom som hjärtklappning, bröstsmärtor, ångest och sömnbesvär. Intensiv konsumtion av energidrycker kan ge uttalade sömnsvårigheter. Konsumtionen av energidrycker förekommer i alla åldrar. Man har dock på flera håll i landet hos lokala handlare tagit beslut att införa åldersgräns för att få köpa energidryck. Dessa åldersgränser varierar från 15 upp till 18 år.