



Nýir „orkudrykkir“ á markað

Glöggir neytendur hafa e.t.v. tekið eftir því að fjölbreytni flórunnar í svokölluðum orkudrykkjum hefur aukist. Ástæðan er breyting á reglugerð sem snýr að íblöndun koffíns í drykki. Áður mátti ekki vera meira en 150 mg af viðbættu koffíni í hverjum lítra en nú er ekkert hámark. Ef koffínmagnið er meira en 150 mg/l er skylt að merkja sérstaklega á umbúðir; „*Inniheldur mikið koffín*“ og skal taka fram hvert magnið er.

Drykkur með varúðarmerki

Deildarstjórar unglingsstarfs ÍTR sendu nýlega bréf til foreldra 10-16 ára skólubarna á höfuðborgarsvæðinu vegna orkudrykkjarins Redfin energy sem hefur verið seldur í 10-11. Drykkurinn mun vera mjög vinsæll hjá börnum og unglingum en svo mikið koffín er í honum að á umbúðum er varað við því að börn yngri en 18 ára neyti hans. Miði með innihaldslýsingu hefur hins vegar verið límdur yfir varúðarorðin.

Mikilvægt að fylgjast með neyslu barna

Þórhildur Rafns Jónsdóttir, deildarstjóri Unglingastarfs í Kringlumýri, sagði í samtali við Neytendablaðið að starfsmenn í unglingsstarfi hefðu nokkrar áhyggjur af neyslu barna og unglinga á orkudrykkjum með háu koffíninnihaldi. Orku- og íþróttadrykkir hafa verið bannaðir í skólum og á skólaferðalögum en þeir hafa hins vegar verið leyfðir í félagsmiðstöðvum, þ.e. börnin mega koma með drykkina með sér. Í ljósi þess að nú eru komnir mun koffínrikari drykkir á markað en áður og að sumir þeirra eru jafnvel ekki ætlaðir börnum innan 18 ára aldurs er, að sögn Þórhildar, mikilvægt fyrir foreldra að vera vakandi fyrir því hvað börn og unglingar geta verið að setja ofan í sig. „Í góðri trú treystum við neytendamarkaðnum fyrir því að börnum okkar séu ekki seldar vörur sem ekki eru ætlaðar þeim. Þótt neysluvenjur barna og unglinga séu í flestum tilfellum góðar er þó þarft að vekja athygli á þessari neyslu“, segir Þórhildur.

Er orkudrykkur réttnefni?

Þær tegundir sem nú streyma nýjar á markað innihalda mun meira koffín en þeir drykkir sem fyrir voru. Auk koffíns innihalda drykkirnir gjarnan önnur virk efni eins og gingseng og plöntuekstrakt, auk tauríns sem er örvandi efni. Sumir þessara drykkja innihalda mikinn sykurlaugar en í öðrum er sættuefni. Neytendasamtökin telja jafn fráleitt að kalla þessa tegund drykkja orkudrykk og að kalla bland í poka heilsusnakk. Samtökin telja eðlilegra að drykkjunum sé gefið réttnefnið koffindrykkir.

Hversu mikið er meira en nóg?

Á heimasíðu Matvælastofnunar má sjá áhugaverðar greinar um koffín. Í bæklingnum „Koffín, neysla og áhrif“ kemur m.a. fram að dagleg neysla barna og unglinga á koffíni ætti ekki að vera meiri en 2,5 mg/kg líkamsþyngdar. Það þýðir að 7 ára gamalt barn sem vegur 24 kíló ætti ekki að neyta meira en 60 mg af koffíni á dag. Í hálfum lítra af kóladykk eru 65 mg af koffíni.

Skadlegur kokteill

Erlendis hefur tíðkast að blanda sterkum koffindrykkjum saman við áfengi. Þar sem engin takmörk eru nú á innflutningi og sölu þessara drykkja má gera ráð fyrir að þessi ósiður verði hluti af drykkjumeningunni hér á landi. Ástæðan fyrir því að þessi kokteill er varhugaverður er sú að koffindrykkur hefur örvandi áhrif á líkamann en áfengi aftur á móti sljógvandi áhrif. Áhrif alkóhólsins virka minni sem getur gert það að verkum að fólki finnist það ekki eins drukkið og það raunverulega er. Þetta getur leitt til þess að fólk drekki meira auk þess sem rannsóknir benda til þess að þeir sem blanda koffindrykkjum út í áfengi séu líklegri til að lenda í slysi eða öðrum skakkaföllum en þeir sem láta sér áfengið nægja. Heilbrigðis-yfirvöld víða um heim hafa varað fólk við því að neyta áfengis og koffindrykkja saman. Slíkt getur valdið hjartsláttartruflunum en það getur líka átt við ef koffínrikra drykkja er neytt samhliða mikilli hreyfingu.



Í einum kaffibolla (200ml) eru 100 mg af koffíni, en það fer þó eftir tegund og uppáhellingu. Í bolla af svörtu tei eru 35 mg af koffíni.

Hámarksneysla barna og unglinga á koffíni:

Líkamsþyngd	Hámarksneysla koffíns á dag	
20 kg	50 mg	
30 kg	75 mg	
40 kg	100 mg	
50 kg	125 mg	Heimild, Mast