



Kungsbacka



Säg **nej** till energidryck!

Koncentrationsproblem i skolan

Skolor har signalerat till dagligvaruhandeln att försäljningen av energidrycker i vissa fall kan vara ett problem, eftersom barn och ungdomar får problem med koncentrationen under lektionstid efter att ha druckit energidrycker som innehåller mycket koffein.

Svensk Dagligvaruhandels medlemsföretag har tagit ett gemensamt beslut om att rekommendera 15-årsgräns till de affärer som säljer energidrycker.



Kungsbacka

Kungsbacka kommun
0300-83 40 00
kulturochfritid.ung@kungsbacka.se
kungsbacka.se/ung

Näringsfattigt och ökade hälsorisker

Det blir allt vanligare att unga och även vuxna dricker energidryck idag. Energidrycker är söta läskedrycker som innehåller flera ämnen med syfte att öka välbefinnandet, prestationsförmågan och koncentrationen.

Energidryck kan tillfälligt göra att man blir pigg men ger ingen näring och kan ge biverkningar och medföra hälsorisker. Vid en varierande och normal kost är dessa produkter och deras innehåll helt överflödiga.

Energidryckers innehåll

Det här är en del av de ämnen som energidrycker innehåller och vilken effekt de kan ha på den som dricker dem:

Koffein

Koffein ge en känsla av vakenhet. Om man får i sig för mycket koffein kan man drabbas av sömnproblem, huvudvärk, ångest och oro, yrsel och hjärtklappning. Stora mängder koffein kan också ge illamående, kräkningar och diarré. Olika människor reagerar olika på koffein och barn och unga är mer känsliga. En burk energidryck innehåller ofta lika



mycket koffein som 1-3 koppar kaffe.

Taurin

Taurin är en aminosyra som förekommer naturligt i livsmedel från djurriket. Ämnet bildas också naturligt i kroppen.

Niacin

Höga halter av niacin kan ge en brännande, hettande eller stickande känsla i ansiktet och på bröstet, påverkan på levern, magbesvär och röd eller flammande hud.

Socker

Socker kan påverka tandhälsan negativt och ger ökad risk för övervikt. Genom att undvika sötsaker förebygger du karies.

Glukuronolakton

Glukuronolakton bildas vid matsmältningen och är en nedbrytningsprodukt av glykos, som är en sockerart.

Hjärtklappning och sömnsvårigheter

När man dricker energidryck kan man få biverkningar som till exempel hjärtklappning, känslor av obehag, ångest och sömnsvårigheter. Man kan också känna sig rastlös, "speedad" och okoncentrerad.

Inte lämpligt med alkohol

Livsmedelsverket går ut med rekommendationer angående energidryck att det inte är lämpligt som törstsläckare vid fysisk aktivitet eller som vätskeersättning. Energidrycker är inte heller lämpliga för gravida kvinnor och ska inte kombineras med någon form av alkohol. Flera studier visar att de ungdomar som dricker energidrycker i samband med alkohol löper större risk att till exempel drabbas av olyckor, hamna i slagsmål eller ha oönskat sex. Man blir också mindre medveten om sin egen berusning.



Det här är energidrycker

Det här är några exempel på energidrycker:

- Nocco
- Celsius
- Red bull
- Monster

Säg nej!

Du som förälder/vårdnadshavare är en av de viktigaste personerna i ditt barns liv. Du ska säga nej! Vi vet från forskningen att det spelar stor roll att du som förälder säger nej både när det gäller alkohol och rökning men också till konsumtion av energidrycker.

