



ENERGIDRIKKER

Fakta fra Bryggeri- og Drikkevareforeningen

Hva er energidrikker?

Energidrikker er alkoholfrie, funksjonelle drikker med en oppkvikkende effekt. Energidrikker inneholder vanligvis ingredienser som koffein, taurin, vitaminer og karbohydrater og er fremstilt for å motvirke trøtthet i forbindelse med mentale eller fysiske anstrengelser.

Hvor mye koffein inneholder energidrikker?

Energidrikker inneholder vanligvis 80 mg koffein pr. 250 milliliter.

Det er noe mindre enn en kopp vanlig filterkaffe. Slik er koffeinmengden i ulike typer koffeinholdige mat- og drikkevarer: (1, 5)

En kopp filterkaffe (2dl):	90 mg
Standard energidrikk (2,5 dl):	80 mg
En kopp espressokaffe (0,6 dl):	80 mg
En cola (3,3 dl):	37 mg
En kopp te (2,2 dl):	45 mg
En plate mørk sjokolade (50 g):	25 mg
En plate melkesjokolade (50 g):	12 mg

Hvor mye sukker inneholder energidrikker?

Sukkerholdige energidrikker inneholder ca. 12 gram sukker pr. 100 gram (4). Det er litt mer enn vanlig sukkerholdig brus. Slik er sukkermengden i ulike typer drikker (pr. 100 gram): (8)

Druejuice:	12 – 18 gram
Sukkerholdige energidrikker:	11 – 13 gram
Sukkerholdig brus:	10 – 12 gram
Appelsinjuice:	6 – 11 gram
Yoghurt med müsli og bær:	9 gram
Lettbrus, sukkerfrie energidrikker og vann:	0 gram

Det finnes flere varianter av energidrikker som er sukker- og kalorifrie. I 2015 utgjorde disse ca. 12 prosent av energidrikkemarkedet i Norge, men markedsandelen har økt betydelig; omlag 30 prosent siden 2014. (2)

Er det trygt å drikke energidrikker?

Energidrikker kom på markedet for over 25 år siden. Produktene er tilgjengelig i mer enn 165 land, inkludert alle EU-land. Helsemyndigheter over hele verden har konkludert med at energidrikker er trygge å konsumere.

European Food Safety Authority (EFSA) konkluderte i 2009 med at ingrediensene i energidrikker «ikke er bekymringsverdige» (5). EFSA bekreftet i mai 2015 at «energidrikker og deres ingredienser er helt trygge å konsumere». EFSA mener at det ikke er noen vitenskapelig begrunnelse for å behandle energidrikker annerledes enn de viktigste bidragsyterne til daglig inntak av koffein i alle aldersgrupper, det vil si kaffe, te, sjokolade og andre alkoholfrie drikkevarer. I følge EFSA er det trygt å konsumere 400 mg med koffein daglig for voksne, og 3 mg/per kilo av kroppsvekten for barn. For voksne tilsvarer dette fem 250 ml-bokser med energidrikk pr. dag. Hvis inntaket skjer i løpet av kort tid, vil man kunne oppleve negative effekter, på samme måten som med kaffe. (1, 5 og 6)

EFSA-funn fra 2015 om trygge inntaksnivåer for koffein fra alle kilder, inkludert energidrikker (1 og 5), er også blitt vurdert av den norske Vitenskapskomiteen for mattrygghet (VKM). VKM konkluderer med at ingen av virkestoffene i energidrikker kan gi negative helseeffekter for personer over tre år ved moderat forbruk. I følge VKM er det usannsynlig at høyt kronisk inntak fører til negative helseeffekter hos barn (3 år og eldre), ungdom, voksne, gravide kvinner og fosteret, ammende kvinner og barnet som ammes, men det kan gi økt innsovningstid og redusert søvnlengde for barn under 10 år og voksne over 18 år. Høyt akutt forbruk kan være skadelig for alle aldersgrupper. (3)

Gravide og ammende kvinner anbefales å begrense sitt daglige inntak av koffein fra alle kilder til under 200 mg per dag. (1 og 5)

Høyt sukkerinntak, uavhengig av kilde, kan føre til fedme og andre livsstilssykdommer. Det er viktig å holde det totale sukkerforbruket nede og være fysisk aktiv.

Hva er forskjellen på energidrikker og sportsdrikker?

Energidrikker kategoriseres ikke som sportsdrikker som kan hindre dehydrering. Selv om energidrikker er vannbaserte, inneholder de koffein og egner seg ikke til tørsteslukking. Sportsdrikkene inneholder karbohydrater og elektrolytter og skal sørge for at væskebalansen i kroppen blir opprettholdt, og at kroppen får tilført ny energi under treningen.

Kan man drikke energidrikker under trening og konkurranser?

European Food Safety Authority (EFSA) konkluderte nylig (2015) med at inntak av opptil 200 mg koffein (uavhengig av kilde, og inkludert energidrikker) «ikke utgjør noen helsemessig risiko når det konsumeres under normale forhold mindre enn to timer før intens fysisk aktivitet». (1)

Kan energidrikker brukes som blandevann?

EFSA konkluderte i 2015 med at koffein i energidrikker «ikke har en negativ virkning i kombinasjon med andre ingredienser i energidrikker eller med alkohol». (1) Energidrikkprodusentene i Europa er likevel enige om ikke å markedsføre det som blandevann. Energidrikker motvirker ikke effekten av alkohol. (4)

Kan barn drikke energidrikker?

Barn har ikke behov for den energien som sukker, koffein og andre virkestoffer tilfører kroppen. Det er ikke påvist negative helseeffekter verken ved moderat eller høyt kronisk forbruk, men høyt forbruk i løpet av kort tid kan være skadelig, spesielt for de yngste. (3)

Kan ungdom drikke energidrikker?

Koffein har ingen unike effekter på ungdom. Virkningen av koffein avhenger av kroppsvekt, ikke av alder. Det er derfor på grunn av lavere kroppsvekt at ungdom bør konsumere mindre koffein enn voksne. European Food Safety Authority (EFSA) anser at et trygt koffeininntak hos voksne (3 mg pr.kg kroppsvekt per dag) kan tjene som grunnlag for å beregne trygt daglig koffeininntak for ungdom. Dette betyr at unge, avhengig av kroppsvekt, trygt kan drikke 1-2 bokser (250 ml) energidrikk daglig. (1, 5, 7) Drikker man kaffe i tillegg, bør forbruket av energidrikker reduseres tilsvarende.

Hvordan er energidrikker regulert?

EU-retten (Food Information 1169/2011) krever at alle drikker som inneholder mer enn 150 mg koffein pr liter merkes med "**Høyt koffeininnhold. Anbefales ikke for barn, gravide eller ammende kvinner**". I tillegg har produsenter og importører i hele Europa sluttet seg til en rekke frivillige begrensninger som er fastsatt av den europeiske paraplyorganisasjonen for alkoholfrie drikker (UNESDA). Retningslinjene har vært på plass siden 2010 og omfatter merking og markedsføring av energidrikker blant alle UNESDA medlemmer. (4) Sentrale elementer er:

- Emballasjen merkes med en oppfordring til moderat forbruk.
- Merkingen skal ikke oppfordre til å blande energidrikker med alkohol eller hevde at energidrikker motvirker effekten av alkoholinntak.
- Markedsføring av energidrikker skal ikke skje i noe medium der mer enn 35 prosent av mottakerne er under 12 år.

I Norge er markedsføring av energidrikker regulert gjennom de frivillige retningslinjene i Matvarebransjens Faglig Utvalg (MFU), som forbyr markedsføring mot barn under 13 år. Medlemmene i Bryggeri- og Drikkevareforeningen (BROD) er enige om å ikke markedsføre energidrikker mot ungdom under 16 år. Det innebærer bl.a. at man ikke er synlig til stede på arrangementer for ungdom under 16.

Kilder:

- (1) http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/efsaexplainscaffeine150527.pdf
- (2) http://drikkeglede.no/tall_og_fakta/?PT_Radnr=5&mnd=12&aar=2015
- (3) http://www.vkm.no/eway/default.aspx?pid=277&trg=Content_6498&Main_6177=6498:0:31_2366&Content_6498=6187:2168935::0:6569:1::0:0
- (4) http://www.unesda.eu/wp-content/uploads/2014/11/UNESDA-Energy-Drinks-Code_May2012.pdf
- (5) <http://www.efsa.europa.eu/en/press/news/150527>
- (6) <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4102>
- (7) <http://www.efsa.europa.eu/en/node/913921>
- (8) Food Chemistry, H.-D. Belitz, W. Grosch, P. Schieberle, third edition (2004), Springer-Verlag.