



→ **Koffein**

barn og ungdom



Barn og ungdom kan få i seg koffein i helseskadelige mengder på grunn av høyt innhold av koffein i energidrikker.

I hvilke matvarer finnes koffein?

Koffein finnes i produkter fremstilt av kaffe, kakao, te (sort eller grønn) eller guarana. Koffein tilsettes noen næringsmidler som cola og energidrikker.

Effekter av koffein

Koffeinrike produkter som kaffe og energidrikker er populære fordi koffein kan kamuflere trøtthet og ser ut til å kunne øke konsentrasjonsevnen. Samtidig er det viktig å huske på at et stort inntak av koffein også kan ha uheldige effekter hos barn og ungdom fordi de generelt er mer følsomme for koffein enn voksne.

Koffein har effekt på mange funksjoner i kroppen, bl.a. sentralnervesystemet (stimulering, søvnløshet), hjertet (pulsøkning), nyrefunksjon (økt urinproduksjon), blodsirkulasjonen, mage og tarm og lungefunksjonen.

Hvorfor skal ikke barn og ungdom ha for mye koffein?

Inntak av koffein kan hos barn og ungdom gir forbigående atferdsendringer som økt irritabilitet og uro, nervøsitet, anspenthet, angst og søvnforstyrrelser. Dessuten er koffein vanedannende, og en brå slutt kan gi abstinenssymptomer i form av bl.a. hodepine og kroppslig ubehag.

Effekten av koffein på barn er sterkere enn hos voksne fordi nervesystemet fortsatt er under utvikling. Uønskede effekter av koffein kan inntreffe hos barn selv ved et relativt lavt inntak.

Hvor mye koffein er for mye?

Barn og ungdom bør ikke få i seg mer enn 2,5 mg koffein per kilo kroppsvekt per dag. For et barn på 30 kg utgjør dette 75 mg koffein per dag. Tilsvarende vil en ung kropp på 50 kg tåle opp til 125 mg koffein per dag. I en halv liter cola er det 65 mg koffein.

Det er enklere å innta store mengder drikke enn matvarer, og derfor kan inntaket av koffein fra drikke lett bli for høyt.

Foreldre bør skaffe seg kunnskap om innholdet av koffein i mat og drikke og om nødvendig begrense barnas inntak av koffein.

Energidrikker

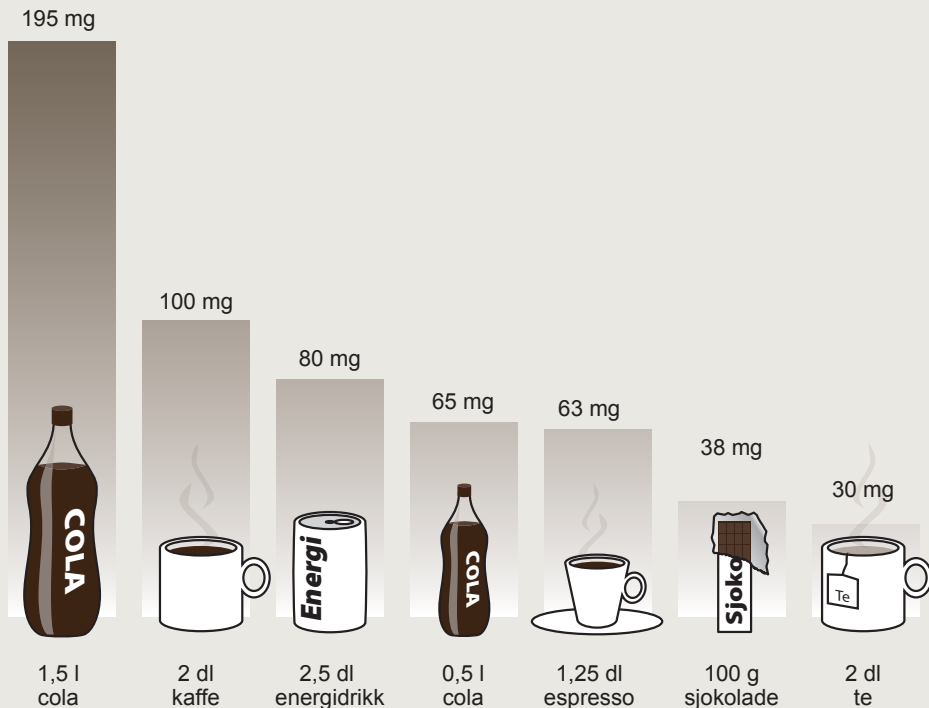
Energidrikker har høyt koffeininnhold og er i tillegg tilsatt vitaminer og andre stoffer som for eksempel taurin. «Energishots» er energidrikker i konsentrert form.

For å være føre-var anbefaler Mattilsynet å være forsiktig med å drikke energidrikker eller «energishots» sammen med alkohol. Forskning antyder at koffein kan kamuflere alkoholens virkning slik at man ikke oppfatter hvor påvirket man i virkeligheten er.

Maksimumsgrenser for inntak av koffein hos barn og ungdom

Kroppsvekt	Maks inntak koffein per dag
20 kg	50 mg
30 kg	75 mg
40 kg	100 mg
50 kg	125 mg
60 kg	150 mg

Eksempler på næringsmidler som inneholder koffein





- Barn og ungdom er mer følsomme for koffein enn voksne
- Daglig inntak av koffein hos barn og ungdom bør ikke overstige 2.5 mg/kg kroppsvekt
- Koffein finnes i en rekke produkter som sjokolade, brus og energidrikker
- Foreldre bør skaffe seg kunnskap om innholdet av koffein i mat og drikke og om nødvendig begrense barnas inntak av koffein
- Les merkingen
- Velg en tørstedrikk som ikke inneholder koffein
- Unngå å drikke energidrikker sammen med alkohol