

---

# Risikovurdering av energidrikker og koffein

## Spørsmål og svar

### 1. Hva er energidrikker?

I forbindelse med denne bestillingen har Mattilsynet definert energidrikk på følgende måte: Energidrikker er alkoholfrie drikker som inneholder totalt minst 150 mg koffein pr. liter, eller totalt minst 150 mg koffein pr. liter sammen med et eller flere andre stoffer eller planteekstrakter som f.eks. glukuronolakton, inositol, guarana-alkaloider, ginseng, ginkgoekstrakt og taurin. Energidrikker kan også være tilsatt vitaminer, mineraler og/eller aminosyrer. Definisjonen omfatter både energidrikker som er søtet med sukker og/eller kunstig søtstoff. Drikker som er basert på kaffe, te eller kaffe- eller teekstrakt, og som har en betegnelse som inneholder ordene «kaffe» eller «te» er ikke omfattet av denne definisjonen for energidrikk

### 2. Hva har VKM vurdert?

VKM har vurdert om negative helseeffekter er knyttet til barn og unges inntak av energidrikker og koffein. Vi har også beregnet hvor mye koffein barn og unge får i seg gjennom kosten fra andre kilder enn energidrikk, og vurdert mulige negative helseeffekter av dette.

### 3. Er energidrikk farlig?

Det er ikke mulig å gi et ja/nei svar på et slikt spørsmål, da alle stoffer kan være farlige hvis vi får i oss for mye. Det vi kan si helt generelt, er at barn og unge som drikker energidrikker kan få både søvnproblemer og oppleve angst, uro og hjerteklapp hvis de drikker mye, spesielt over kort tid. Litt av og til, derimot, er ikke forbundet med slike negative helseeffekter.

### 4. Hvor farlig er det å drikke energidrikker?

Negative helseeffekter som kan oppstå etter inntak av energidrikker, skyldes høyst sannsynlig bare effekten av koffein. Energidrikkene har derfor blitt vurdert ut ifra referansepunkter (grenser for trygt inntak) for koffein og de negative helseeffektene koffein kan gi. Referansepunktene er fastsatt for henholdsvis søvnforstyrrelser og effekter på hjerte- og karsystemet og sentralnervesystemet.

### 5. Hvem er energidrikker farlig for?

---

Alle kan få i seg for mye energidrikk, det kommer kun an på om de drikker mer enn det de tåler. Hvor mye man tåler er avhengig av flere faktorer som alder, kroppsvekt, graviditet og amming. I tillegg er det slik at noen grupper i befolkningen er mer utsatt for negative helseeffekter fra energidrikk og koffein enn andre. Blant andre de som er predisponert for enkelte hjertesykdommer. Grenseverdien som er satt for negative helseeffekter vil ikke nødvendigvis beskytte disse utsatte gruppene.

#### 6. Hvordan har vi anslått hvor mye energidrikk barn og unge drikker?

Inntak av energidrikk er basert på flere studier og undersøkelser i Norge som har spurt barn og unge hvor mye energidrikk de vanligvis drikker. Noen studier har også spurt barn og unge om det høyeste inntaket av energidrikk de noen gang har drukket i løpet av et døgn.

#### 7. Hvor mye energidrikk tåler barn og ungdom?

Ulike energidrikker kan inneholde forskjellige mengder med koffein. Flere energidrikker inneholder 32 mg koffein per desiliter (1 dl = 100 ml) energidrikk. Det tilsvarer 160 mg koffein i en halvliters boks og 80 mg koffein i en 250 ml-boks. Det vil si at barn som veier rundt 30 kg tåler bare en halv 250 ml-boks per dag, mens en ungdom på ca. 60 kg kan drikke hele boksen uten at det er sannsynlig at det vil påvirke søvnkvaliteten.

#### 8. Er det forskjell på hvor farlige ulike energidrikker er?

Fordi energidrikker kan inneholde ulike mengder koffein, er det vanskelig å gi et generelt svar på dette. Men jo høyere innhold av koffein det er i en energidrikk, desto mindre mengder energidrikk tåler man.

#### 9. Hvor mye koffein er det i kaffe sammenlignet med energidrikk?

Det er ikke slik at alle energidrikker eller alle typer kaffe inneholder like mye koffein, derfor kan vi ikke gi et svar for alle energidrikker og alle typer kaffe. Men, energidrikker som inneholder 32 mg koffein per desiliter har lavere innhold av koffein enn for eksempel filterkaffe som inneholder rundt 45 mg koffein per desiliter og espresso som inneholder rundt 132 mg koffein per desiliter.

#### 10. Hvor mye energidrikk er det barn og ungdom drikker?

Blant barn og unge er det noen som oppgir at de drikker energidrikk og noen oppgir at de ikke drikker energidrikk. Blant dem som svarer at de drikker energidrikk varierer det vanlige inntaket (middelverdien) i de ulike studiene fra under 1 ml om dagen til ca. 80 ml om dagen. For barn og unge som har et høyere inntak varierer det vanlig inntaket fra ca. 115 ml til 330 ml om dagen. En liten boks energidrikk inneholder 250 ml.

### 11. Er det lurt å drikke energidrikk når du trener?

VKM har kun vurdert potensielle negative helseeffekter, og kan derfor ikke svare på dette spørsmålet.

### 12. Er det farlig å drikke energidrikk når du trener?

Her har vi ikke hatt nok data til å konkludere. De få studiene som er undersøkt, tyder ikke på at det er farlig, men større mengder enn ca en liten boks med koffeininnhold på ca 32 mg/dl til en voksen på ca 70 kg har ikke blitt undersøkt.

### 13. Er det farlig å blande energidrikk og alkohol?

Her har vi ikke hatt nok data til å konkludere. Det har blitt rapporter enkelttilfeller som beskriver helseskader ved kombinasjon av energidrikker og alkohol, men vi kan ikke konkludere basert på enkelttilfeller. Vi vet ikke om disse helseskadene skyldes energidrikken, alkoholen, kombinasjonen eller eventuelle andre stoffer som kan være inntatt samtidig, som legemidler og narkotika.

### 14. Er det sunnere å drikke energidrikk uten sukker enn med sukker?

VKM har ikke behandlet dette spørsmålet spesielt. Det eneste vi kan si er at energidrikker med søtstoffer inneholder mindre kalorier.

### 15. Hvem er det som drikker mest energidrikk? (Barn, unge, voksne)

Ungdommer i alderen 13-18 år drikker mer energidrikk enn de litt yngre. Hvor mye voksne drikker vet vi ikke.

### 16. Drikker alle barn energidrikk?

Nei, det er mange barn og unge som ikke drikker energidrikker. Antall barn og unge som drikker energidrikker ser ut til å øke med alderen.