

Öruggr matvæli – allra hagur!

# Ofneysla á koffíni varasöm

NÝLEGA komu á markað drykkir sem innihalda margfalt meira koffín en áður hefur þekkt. Það veldur áhyggjum að ungmenni neyta þessara drykkja, enda eru þau mun viðkvæmari fyrir koffíni en fullorðnir.

Ekki eru nú í gildi reglur um hve mikið koffín má vera í drykkjarvörum. Ef koffín er yfir 15mg/ 100 ml þarf hins vegar að merkja umbúðir með „Inniheldur mikið af koffíni“ þannig að það sjáist um leið og heiti vörunnar. Á eftir þeim texta skal tilgreina hvert magn koffíns er í mg í 100 ml af vöru.

Flestir neyta koffíns vegna örvandi áhrifa þess, því það getur í höflegu magni dregið úr einkennum þreytu og slens og aukið einbeitingu. En í miklu magni getur það haft óæskileg áhrif á heilsu og líðan fólks og valdið höfuðverk, svima, skjálfta, svefnleysi, hjartsláttartruflunum og kvíðatilfinningu. Rannsóknir hafa sýnt að neysla koffíns, umfram 400 mg á dag (u.þ.b. 4 kaffibollar) hjá heilbrigðum fullorðnum einstaklingi eykur hættuna á skaðsemi.

## Dæmi um drykki sem innihalda koffín

Drykkur	Magn koffíns í 100 ml	Magn koffíns í flösku/dós
Redfin	338 mg*	59 ml flaska inniheldur 199 mg koffín
Burn energy shot	160 mg*	50 ml flaska inniheldur 80 mg koffín
Extreme energy shot	363 mg*	59 ml flaska inniheldur 220 mg koffín
Red Bull	32 mg*	250 ml dós inniheldur 80 mg koffín
Bomba, Cult, Magic blátt	16 – 17 mg**	
Kóladrykkir (kók, pepsi)	10 – 14 mg**	½ líters flaska inniheldur um 65 mg koffín
Kaffi	Um 50 mg**	



Börn, unglingar og barnshafandi konur eru almennt viðkvæmari fyrir koffíni en aðrir. Áhrif koffíns á börn eru meiri en hjá öðrum þar sem taugakerfi þeirra er enn að þroskast. Óæskileg áhrif geta komið fram hjá þeim eftir til- tölulega litla neyslu koffíns. Dagleg neysla ungmenna á koffíni ætti ekki að vera meiri en 2,5 mg/kg líkamsþyngdar, sem þýðir t.d. fyrir 40 kg einstakling 2,5 mg/kg x 40 kg = 100 mg á dag.

Þegar barnshafandi kona neytir koffíns berst það til fóstursins.

Barnshafandi konum og konum með barn á brjósti er ráðlagt að neyta ekki meira en 200 mg af koffíni á dag (u.þ.b. 1-2 kaffibollar).

Full ástæða er til að beina því til foreldra og forráðamanna barna og unglinga að fræða þau um óæskileg áhrif koffínneyslu. Jafnframt að neysla orkudrykkja sé ekki æskilegur þáttur í daglegu fæðuvali.

Jónína Þ. Stefánsdóttir, matvælafræðingur hjá Matvælastofnun