Energidryck - vad är grejen

Energidryck - vad är grejen

Energidryck är en dryck med koffein, taurin, guarana, B-vitaminer. Det finns ofta lika mycket koffein som 1–3 koppar kaffe. Syftet är att den ska ge energi – men till vilket pris?

Bäst ju!

” — Energidryck gör mig pigg när jag är trött. Den smakar gott och finns i många smaker. Det känns som att jag ”orkar mer” Det är en smidig burk och lätt att ta med”.

Men bara så du vet... effekten är kortvarig och kan följas av en dipp. Att dricka energidryck kan bli en vana som kroppen blir beroende av...

Risker: fysiskt - psykiskt

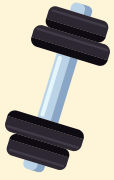
- Sömnproblem, hjärtklappning, ångest
- Yrsel, illamående, diarré
- Påverkan inlärning och koncentration
- Risk för beroende och skador på tänderna

Vad händer med tänderna?

- Gula tänder
- Frätskador på grund av dryckens låga ph-värde
- Kan ge livslånga besvär med t.ex ilningar

Träning

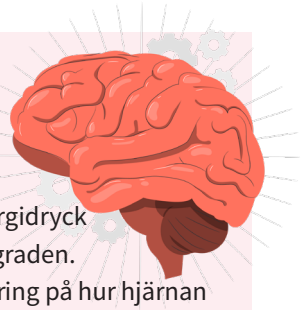
Att använda energidryck i kombination med fysisk aktivitet kan leda till vätskebrist och påverkan på hjärtat. Det kan i sin tur leda till ett livshotande tillstånd!



Alkohol

Energidryck tillsammans med alkohol ökar risken för olyckor och oönskade situationer! Kombinationen minskar uppfattningen om den egna berusningsgraden.

Hjärnan påverkas!



- Hjärnan utvecklas till 25 års ålder
- Koffein och andra substanser i energidryck kan påverka hjärnan och vakenhetsgraden.
- Överkonsumtion kan ge en försämring på hur hjärnan och hur vissa celltyper utvecklas.

Money, money, money (!)

En burk kostar cirka 25 kronor
2 burkar/vecka = 2 600 kr/år
2 burkar/dag = 18 250 kr/år (!)

Tänk vad du kunde göra istället? Dator, körkort, resa…

VAR SNÄLL MOT DIG SJÄLV!

MINSKA RISKEN ATT SKADA DIN KROPP OCH HÄLSA

Källor: Livsmedelsverket. Läkartidningen (nr 38, 2006). Kunskapsöversikt av effekten på hälsan efter intag av stora mängder av energi- och funktionsdrycker (Sveriges Riksdag). Energidrycker - är de verkligen olämpliga för ungdomar (www.gu.se). Är energidryck farligt? (www.drugsmart.se). Energidrycker - hälsoeffekter hos barn och ungdomar med fokus på koffein (nutritionsfakta.se). Energy Drink Consumption (National Library of Medicine). Energidrycker kan påverka den unga hjärnan (Uppsala universitet). Dentala erosioner, tandvård (Region Kronoberg). www.internetodontologi.se

VAGGERYDS KOMMUN
Folktandvården Region Jönköpings län
FENIX