Energidryck och ungdomar

Energidrycker är populära bland många ungdomar - de ger en snabb kick, finns i färgglada burkar och är lätta att få tag på. Men vad innehåller de egentligen? Och hur påverkar de kroppen, hjärnan och vardagen?

VAGGERYDS KOMMUN

Folktandvården Region Jönköpings län

FENIX

Vad innehåller energidryck?

Energidrycker är kolsyrade drycker som ofta innehåller koffein, taurin, guarana, B-vitaminer och socker. En burk kan motsvara koffeinhalten i 1–3 koppar kaffe.

De marknadsförs som energigivande
– men vad är priset för den effekten?

Risker att känna till – både fysiska och psykiska:

- Sömnproblem, hjärtklappning, oro och ångest
- Illamående, diarré, yrsel
- Nedsatt koncentration och inlärning
- Risk för beroende – kroppen kan vänja sig snabbt
- Negativa effekter på den växande hjärnan (som utvecklas upp till 25 års ålder)

Energidrycker påverkar tänderna!

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

Träning och energidryck - en riskabel kombination

Att dricka energidryck i samband med fysisk aktivitet kan öka risken för vätskebrist och påverka hjärtrytmen. Det kan i sin tur leda till ett livshotande tillstånd.

Energidryck + alkohol = farlig mix

Kombinationen dämpar känslan av berusning, vilket ökar risken för olyckor och oönskade situationer.

Vanliga argument

”Det smakar gott och jag blir pigg.”

”Jag orkar mer och det är lätt att ta med.”

Ja, effekten kan kännas positiv – men den är kortvarig och följs ofta av en energidipp. Med tiden finns risk att drycken blir en vana som kroppen *tror att den behöver* för att orka.

Ekonomi - vad kan det kosta på ett år?

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…

Hur kan du som vuxen göra skillnad?

- Prata med din tonåring, var nyfiken
- Fråga hur ofta och varför tonåringen vill dricka energidryck
- Informera om hälsorisker och hjälp till att hitta bättre alternativ (sömn, mat, vätska)

Att vara tonåring innebär att testa gränser - men också att vara extra påverkansbar för vissa produkter. Genom att vara närvarande och nyfikna kan vi tillsammans göra skillnad.

VAR SNÄLL MOT KROPPEN
DEN SKA HÅLLA LÄNGE!

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