



## Hvad er energidrikke?

En undersøgelse af DTU Fødevarerinstitutionen viser, at voksne serverer energidrikke til fødselsdage og sportsarrangementer som alternativ til sodavand, fordi børnene synes, at de smager godt og giver dem mere energi. Men energidrikke er ikke det samme som sodavand. Energidrikke er læskedrikke med et højt indhold af koffein, og de indeholder ofte mere sukker end sodavand gør.

### Gode råd til voksne

Børn bør ikke drikke energidrikke. Tal med dem om, hvorfor energidrikke er usunde og om bivirkningerne ved at drikke energidrikke.

## Mange børn får for meget koffein

Børn, der drikker energidrikke, er i stor risiko for at få for meget koffein. Energidrikke er langt den største kilde til koffein for de børn, der drikker dem. Derudover er der også koffein i fx cola og te. Tæller man det hele sammen, får hvert 2. barn for meget koffein, hvis de drikker energidrikke.

### Energidrikke kan være skadelige

Koffein i større mængder kan betyde, at børn og unge bliver **urolige, irritable** og får svært ved at koncentrere sig. Samtidig kan de få **mavesmerter, hovedpine** og **kvalme**. Nogle bliver **rastløse**, mens andre får **hjertebanken** og **muskelrystelser**. Andre får svært ved at sove ordentligt, når de har drukket energidrikke.

42 % af alle dem, der drikker energidrikke, har oplevet bivirkninger som blandt andet søvnbesvær, rastløshed og hjertebanken.

Koffeinen i energidrikke kan være vanedannende for børn og unge, ligesom koffeinen i kaffe er det for voksne. Det kan derfor være svært at styre forbruget af energidrikke, hvis man drikker dem ofte.

### Salg af energidrikke

På alle energidrikke, der sælges i Danmark, skal der stå en advarsel om, at børn ikke bør drikke dem.

### Vidste du, at unge ...

... højst tåler en lille dåse energidrik om dagen (25 cl), men kun hvis de ikke får koffein fra cola, kaffe eller te. På grund af sukkerindholdet anbefaler Fødevarerstyrelsen dog, at unge maks. drikker en halv liter energidrik eller andre sukkerdrikke om ugen.

## Energidrikke og alkohol er en farlig cocktail for unge

Energidrikke kan camouflere alkoholens virkning, så man ikke opfatter, hvor påvirket man reelt er. Derfor skal man passe på med at blande energidrikke og alkohol sammen.





# MÅ BØRN DRIKKE ENERGIDRIKKE

Fødevarestyrelsen fraråder, at børn drikker energidrikke. Energidrikke er ikke det samme som læskedrikke, og det er derfor vigtigt, at du er opmærksom på forskellen.



Læs mere om energidrikke på  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

# ENERGIDRIKKE – ikke for børn



Fødevarestyrelsen, januar 2015. 1. udgave. 1 oplag. Oplag 200.000. Design Mannov A/S. Foto Thinkstock.com. Tryk GP-tryk A/S. Bestilling [www.sundhedsoplysningen.dk](http://www.sundhedsoplysningen.dk). Bestillingsnummer 2015/00.

