

Instruktioner till påståenden om energidrycker

Påståendena om energidrycker är till för 13-20 åringar och kan användas för att underlätta diskussionen om temat och för att öka på ungas kunskaper.

Du kan använda påståendena om energidrycker:

- vid välmåendeevenemang
- på en informationspunkt eller monter
- som en del av olika uppgifter vid stationer
- på lektioner i hälsokunskap.

Läs först igenom påståendena själv och svara på dem. Hur många fick du rätt? Bekanta dig sedan närmare med de rätta svaren och motiveringarna.

Instruktioner

Skriv ut så många exemplar av påståendena som du tror att du behöver samt ett exemplar av instruktionerna för handledaren.

Se till att det finns pennor. Be deltagarna svara på påståendena och berätta hur ni går igenom svaren tillsammans. Svaren kan vara sant, falskt eller både och.

När en deltagare eller en liten grupp har svarat på frågorna går ni igenom svaren ett påstående i taget och räknar samtidigt poängen.

Om du vill kan du dela ut ett pris till dem som fått ett visst antal påståenden rätt. En lämplig gräns kan till exempel vara 6 av 10 rätt.



1. Energidrycker gör att man orkar bättre.

Sant och falskt

Energidrycker innehåller koffein. Koffein minskar känslan av trötthet och kan därför tillfälligt göra att man känner sig piggare och orkar bättre. Eftersom koffein snabbt tas upp från matsmältningskanalen i blodomloppet märks effekterna också snabbt. Effekten är som starkast efter ungefär en halvtimme.

Koffein har ändå flera egenskaper som kan göra att man orkar sämre. Det kan orsaka nervositet, hjärklappning, darrningar, huvudvärk och magbesvär. Om man dricker energidrycker i stället för att äta ordentligt får kroppen inte den näring den behöver. Det kan göra att man orkar sämre.

Ibland kan man också känna sig piggare bara för att man tror att energidrycken hjälper. Det kallas placeboeffekt. Det innebär att man kan känna sig piggare eller mer energisk bara för att man tror att energidrycken hjälper.

2. Energidrycker påverkar tändernas hälsa.

Sant

Energidrycker är sura och kan skada tändernas emalj. Det kallas tanderosion, vilket betyder att tandens yta långsamt löses upp. Ilningar i tänderna, känslighet för varmt och kallt och att tänderna förlorar sin glans kan vara tecken på erosion. Skador som redan har uppstått går inte att reparera helt.

Sockret i energidrycker kan orsaka karies, alltså hål i tänderna. Även sockerfria energidrycker kan vara skadliga för tänderna.

3. Energidrycker innehåller nyttiga vitaminer.

Sant och falskt

Energidrycker innehåller tillsatta smak- och färgämnen, och de kan också innehålla tillsatta vitaminer och aminosyror. Sockret kan tas bort, vilket gör produkterna kalorisnåla eller kalorfria. Det här kan skapa en bild av energidrycker som en slags "hälsoprodukt", vilket de ändå inte är.

Om man äter tillräckligt och varierat har man i allmänhet ingen särskild nytta av vitaminer och andra ämnen som tillsatts i energidrycker. Vitaminerna kan ändå vara till viss nytta för en del.



4. Energidrycker påverkar sömnen.

Sant

I hjärnan finns signalsubstansen adenosin. Adenosin reglerar människans sömn- och vakenhetsrytm och påverkar känslan av trötthet och hur lätt vi somnar. Koffeinet i energidrycker stör adenosinets funktion. Därför kan koffein, särskilt om det intas på kvällen, göra det svårare att somna. Dessutom kan sömnen bli för kort och sömnkvaliteten försämrast.

Forskning visar att barn och unga som dricker energidrycker ofta sover mindre än de behöver. Tillräckligt med sömn är mycket viktigt för barns och ungas tillväxt och utveckling.

5. Energidrycker har en åldersgräns på 15 år.

Falskt

I Finland finns det ingen lagstiftning som begränsar försäljning eller marknadsföring av energidrycker till minderåriga. Livsmedelsverket rekommenderar ändå att barn under 15 år inte dricker energidrycker, eftersom koffein påverkar barn och unga starkare och kan orsaka fler negativa effekter än hos vuxna. Institutet för hälsa och välfärd (THL) rekommenderar att butiker inte säljer energidrycker till barn under 15 år. En del butiker följer den rekommendationen.

Energidrycker omfattas av livsmedelslagstiftningen. Om en produkt innehåller mer än 150 milligram koffein per liter ska den vara märkt med en varning om att den inte rekommenderas för barn eller gravida.

6. Energidrycker kan orsaka förgiftning.

Sant

Hur känslig man är för koffeinet i energidrycker varierar från person till person, men koffein påverkar barn och unga starkare än vuxna. Stora mängder koffein kan orsaka koffeinförgiftning, som bland annat kan leda till hjärtrytmrubbningar och epileptiska krampfall. Den som har fått en koffeinförgiftning behöver omedelbart få vård.

Livsmedelssäkerhetsverket Evira har rekommenderat att personer under 18 år får i sig mindre än 50 milligram koffein per dag. 50 mg koffein motsvarar till exempel ungefär en deciliter kaffe eller en halv liter coladryck.



En burk energidryck innehåller ändå ofta betydligt mer koffein än denna mängd. Många energidrycker på 0,33 liter innehåller cirka 106 mg koffein, medan vissa av de starkaste kan innehålla upp till 185 mg. Det är därför lätt att få i sig betydligt mer koffein än den rekommenderade mängden.

7. Energidrycker kan också användas som sportdrycker.

Sant och falskt

Marknadsföringen av energidrycker kan ge intrycket att de också lämpar sig som sportdrycker. Enligt forskning kan koffeinet i energidrycker i vissa fall förbättra prestationsförmågan under träning, men samtidigt ökar koffeinet belastningen på hjärtat vid fysisk ansträngning. Koffein kan dessutom försämra återhämtningen under sömnen. Återhämtning under natten är mycket viktig för idrottarens prestationsförmåga och välbefinnande.

Sportdrycker innehåller ämnen som hjälper kroppen att återställa vätskebalansen, till exempel efter fysisk aktivitet, och ger energi under prestationen. Energidrycker är däremot vätskedrivande eftersom koffeinet ökar urinproduktionen. Många energidrycker är dessutom kalorifria och ger därför ingen energi i form av kalorier.

8. Energidrycker kan orsaka beroende

Sant

Koffeinet i energidrycker kan orsaka beroende. Om man får abstinenssymtom när man slutar använda koffein kan det vara ett tecken på koffeinberoende. Ju mer och ju oftare man får i sig koffein, desto större är risken att man får symtom om man plötsligt slutar.

Vanliga abstinenssymtom är huvudvärk, trötthet, brist på energi, irritabilitet och nedstämdhet. Symtomen börjar oftast inom ett dygn efter att man slutat med koffein och är som starkast efter en eller två dagar. De kan hålla i sig i flera dagar. Lindrig trötthet är ofta det symtom som varar längst.

Risken för att utveckla koffeinberoende varierar från person till person, men barn och unga har större risk att utveckla beroende än vuxna. Ungefär hälften av dem som använder koffein regelbundet har ett koffeinberoende.



9. Alkohol + energidryck är en bra kombination om man vill orka festa längre.

Falskt

Det finns en föreställning om att alkohol blandad med energidryck gör att man orkar festa längre. I själva verket kan energidrycker bidra till ett mer bekymmerslöst alkoholbruk: ju längre man orkar festa, desto mer alkohol hinner man dricka. Då kan mängden både alkohol och koffein bli stor. Dagen efter mår man högst antagligen riktigt dåligt – man har brist på energi och kraftig baksmälla.

Alkohol påverkar kroppen på samma sätt oavsett om den intas tillsammans med energidryck eller inte. Koffein skyddar alltså inte mot alkoholens skadeverkningar. Dessutom kan både alkohol och energidrycker öka urinproduktionen något och bidra till vätskeförlust.

10. Energidrycker är ett billigt sätt att få mer energi i vardagen.

Sant och falskt

Priset på energidrycker varierar beroende på varumärke och inköpsställe. De populäraste varumärkena kan vara dyra. Företagen lägger mycket pengar på reklam och på att göra sina varumärken kända. Föreställningar och livsstilsbudskap spelar ofta en stor roll i marknadsföringen av energidrycker. Samtidigt föredrar en del konsumenter butikernas egna billigare märken.

En burk energidryck kostar i genomsnitt cirka 2,20 euro. En enskild burk är alltså inte särskilt dyr, men kostnaderna ökar om man dricker energidrycker regelbundet. Fyra burkar i veckan kostar 8,80 euro och på ett år har man använt 457,60 euro på energidrycker.

Alla bestämmer själva vad de använder sina pengar till, men om man ofta köper energidrycker kan det bli dyrt.

