

ENERGIDRYCKER

Tyvärr har vi sett att konsumtionen av energidrycker bland ungdomar har ökat.

Innehållet i en energidryck varierar, men de flesta innehåller koffein och taurin. Det finns syntetiskt koffein som kroppen har svårt för att bryta ner, och kolabönskoffein, som är mycket starkt, och anses vara lika beroendeframkallande som alkohol och nikotin. Personer under 15 år bör inte dricka drycker med kolabönskoffein.

Taurin är en aminosyra som kroppen själv producerar. Vid överskott av ämnet, påverkas vår kropp negativt, framförallt hjärtat och blodsockret. Efter ett par burkar energidryck, kan taurinhalten vara så hög att blodsockret sjunker till en farlig nivå. Studier har visat att ämnet stör hjärtats rytm, vilket kan leda till plötslig död. Man har också kunnat se att man blir orolig, aggressiv, får svårt för att tänka klart, sämre tålamod och inlärningskapacitet.

Det är viktigt att inte blanda ihop energidrycker med sportdrycker, som har ett helt annat innehåll.

Skolhälsovården i Växjö 2010