

FAKTA:

### **Hvad er energidrikke?**

Energidrikke er læskedrikke, som indeholder koffein samt eventuelt også vitaminer, mineraler eller visse andre stoffer. Energidrikke indeholder typisk 320 mg koffein per liter.

På trods af deres navn, indeholder energidrikke sjældent mere energi, i form af sukker, end fx sodavand, men markedsføres som en kilde til energi med baggrund i deres indhold af bl.a. koffein, taurin og glucoronolacton. De fleste energidrikke indeholder også forskellige vitaminer, typisk B6 og B12.

### **Hvad er koffein, glucoronolacton og taurin?**

Koffein er kendt for at have en opkvikkende effekt, men stoffet påvirker mennesker i forskellig grad. Koffein virker også mildt vanddrivende. Koffein forekommer naturligt i fx kaffe, te, guarana, kakao, og colanødder.

Glucoronolacton er et stof, der dannes i leveren ud fra sukker. Glucoronolacton indgår som en vigtig bestanddel i kroppens bindevæv og menes desuden at have en effekt på hukommelse og koncentrationsevne.

Taurin er en form for aminosyre, der dannes i kroppen ud fra andre aminosyrer. Taurin menes at spille en vigtig rolle i en række af kroppens fysiologiske processer.

### **Er energidrikke farlige?**

En dåse 0,25 l energidrik vil indeholde omkring 80 mg koffein. Det er det samme som et krus kaffe. Energidrikke er ikke farlige for raske voksne, men et overdrevent forbrug kan være skadeligt.

Energidrikkes indhold af koffein er så stort, at det kan give ubehag som sure opstød, kvalme, hjertebanken, hovedpine, rastløshed og muskelrytninger – også hos raske.

Koffein virker desuden vanedannende og ved pludseligt ophør kan opleves bl.a. stærk hovedpine.

### **Gravide og energidrikke**

Gravide og kvinder, der planlægger at blive gravide bør ikke indtage energidrikke på grund af deres høje indhold af koffein. Ved daglig indtagelse af større mængder koffein er der risiko for påvirkning af graviditeten og af barnet.

Energidrikke og alkohol

Det anbefales, at passe på med at kombinere energidrikke og alkohol, da det camouflerer alkoholens virkning, så man ikke opfatter hvor påvirket man i virkeligheden er.

### **Fem gode grunde til ikke at indtage energidrikke:**

- Du får allerede meget koffein fra sodavand og chokolade
- Du risikerer at blive både irritabel og ukoncentreret
- Du sover dårligt og bliver mindre frisk næste dag
- Du kan drikke dig syg i koffein
- Du slører effekten af alkohol, hvis du blander den med energidrik. Det kan betyde, at du ikke føler hvor fuld, du i virkeligheden er, og kommer til at drikke for meget.