# Orkudrykkja neytt í miklum mæli

Orkudrykkjaneysla framhaldsskólanema jókst mikið á árunum 2016 til 2018, en hlutfall þeirra sem neytti orkudrykkja daglega eða oftar fór úr 22% í 55%. Niðurstöðurnar eru úr rannsókninni *Ungt fólk* á vegum rannsóknar og greiningar við Háskólann í Reykjavík. Þar kemur að auki fram að fjórfalt fleiri stúlkur í framhaldsskóla neyttu orkudrykkja árið 2018 en árið 2016.

## Áhrifamikil markaðssetning drykkjanna

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, sviðsstjóri áhrifaþátta heilbrigðis hjá embætti landlæknis, segir að samspil umsvifa­mikillar markaðssetningar orkudrykkja og álags á ungu fólki sé meðal þess sem gæti skýrt aukninguna:

„Orkudrykkirnir hafa verið markaðssettir á ákveðinn hátt og ungt fólk er undir álagi. Framhaldsskólanemar ná ekki nægum svefni og raunin er að þeir vinna mikið með skóla,“ segir hún. Notendur sem búa yfir miklum fylgjendafjölda á samfélagsmiðlum fá gjarnan orkudrykki senda til sín og auglýsa drykkina fyrir stórum fylgjendahóp.

Greint var frá niðurstöðum rannsóknanna *Ungt fólk* í fréttabréfi embættis landlæknis, Talnabrunninum, sem út kom þriðjudaginn 18. júní 2019 en þar er einnig greint frá hættum of mikillar koffínneyslu. Sé koffíns neytt í miklu magni geti það haft óæskileg áhrif á heilsu og líðan fólks: til dæmis valdið hjartsláttartruflunum, hækkuðum blóðþrýstingi, höfuðverk, svima og haft neikvæð áhrif á svefn. Þar kemur einnig fram að auðveldara sé að innbyrða mikið magn orku­drykkja á stuttum tíma en til dæmis kaffis, sem drukkið er heitt og því neytt hægar.

## Koffínneysla eykst með aldrinum

Í rannsókninni *Ungt fólk* kemur fram að koffínneysla grunnskólanema aukist með hækkandi aldri; árið 2018 var hlutfallið 20% í 8. bekk, 29% í 9. bekk og 35% í 10. bekk. Spurð hvort aukningin leiði í ljós koffínfíkn meðal ungmenna segir Dóra að allar líkur séu á því og að rannsóknir sýni það að fyrir þann sem er ekki háður koffíni geri koffín lítið gagn.

„Þegar fólk verður háð koffíni dettur það aðeins niður og koffínneyslan kemur því aftur upp. Það er langbest að neyta þess ekki yfirhöfuð því líkaminn mun alltaf aftur þurfa koffín til að ná eðlilegu ástandi,“ segir hún.

Samkvæmt lögum verður að merkja orkudrykki, sem innihalda 150 mg/l af koffíni eða meira, sérstaklega, þar sem tekið er fram að drykkurinn innihaldi mikið koffínmagn. Þó er ekki bannað að selja börnum og ungmennum þessar vörur. Hins vegar er ólöglegt að selja einstaklingum undir 18 ára aldri sterkari orkudrykki, sem innihalda 320 mg/l eða meira koffín. Matvælastofnun hefur veitt leyfi fyrir sölu á nokkrum slíkum vörum.

Heimild: Morgunblaðið 21. júní 2019 bls. 4

# Veljum mjólk við hæfi – alla ævi

## Íslensk manneldismarkmið

Manneldismarkmið eru sett af Manneldisráði Íslands sem er opinber stofnun á vegum heilbrigðisráðuneytisins. Þau eru ábendingar um heilsusamlegt mataræði þar sem tekið er mið af nýjustu rannsóknum í næringarfræði, heilsufari þjóðarinnar og innlendum framleiðsluþáttum. Markmiðin eru sett í þeim tilgangi að efla heilbrigði almennings og miðast við venjulegar þarfir heilbrigðs einstaklings frá tveggja ára aldri.

## Orkuþörf

Orkuþörf fólks er mismikil og ræðst m.a. af aldri, kyni og líkamsþyngd hvers og eins. Mestu ræður þó líkamshreyfingin og þarf kyrrsetufólk mun minni orku daglega en þeir sem vinna erfiðisvinnu eða stunda reglubundna þjálfun. Taflan hér að neðan er því einungis til almennrar viðmiðunar.

## Samsetning fæðunnar

Ekki er nóg að heildarneysla sé í samræmi við orkuþörf heldur þarf einnig að huga að samsetningu fæðunnar. Orkuefnin, prótein, fita og kolvetni, eru líkamanum öll nauðsynleg en í mismiklu magni og gæðin skipta líka máli

**Yfirlit yfir töflur**