



# Bruk av energidrikker blant barn og ungdommer i Norge – er det grunn til bekymring?

Anne Lise Brantsæter, Seniorforsker, FHI

Folkehelsekonferansen 24.10.2024

# Innhold

- Hva er energidrikker?
- Hvor utbredt er bruken av energidrikker blant barn og unge?
- Er det grunn til bekymring?



# Hva er energidrikker

## Innholdsstoffer

- **Koffein, 32 mg per 100 ml**
- Andre bioaktive ingredienser som guarana, ginseng, og/eller ginkoekstrakt, aminosyrer og vitaminer
- Sukker eller kunstig søtstoff, smak- og fargestoffer
- Kullsyre

Boks størrelse (ml)	Koffein innhold (mg)
250	80
330	106
500	160



Selv relativt små mengder energidrikk er nok til å overskride tålegrensene for søvnforstyrrelser og mer alvorlige generelle helseeffekter for barn og ungdom.



	Mengde energidrikk	
Kroppsvekt	Tålegrense søvn < 18 år: 1.4 mg/kg	Tålegrense generelle negative helseeffekter < 18 år: 3.0 mg/kg
40 kg	1.8 dl	3,8 dl
50 kg	2.2 dl	4,7 dl
60 kg	2.6 dl	5,6 dl
70 kg	3.1 dl	6,6 dl

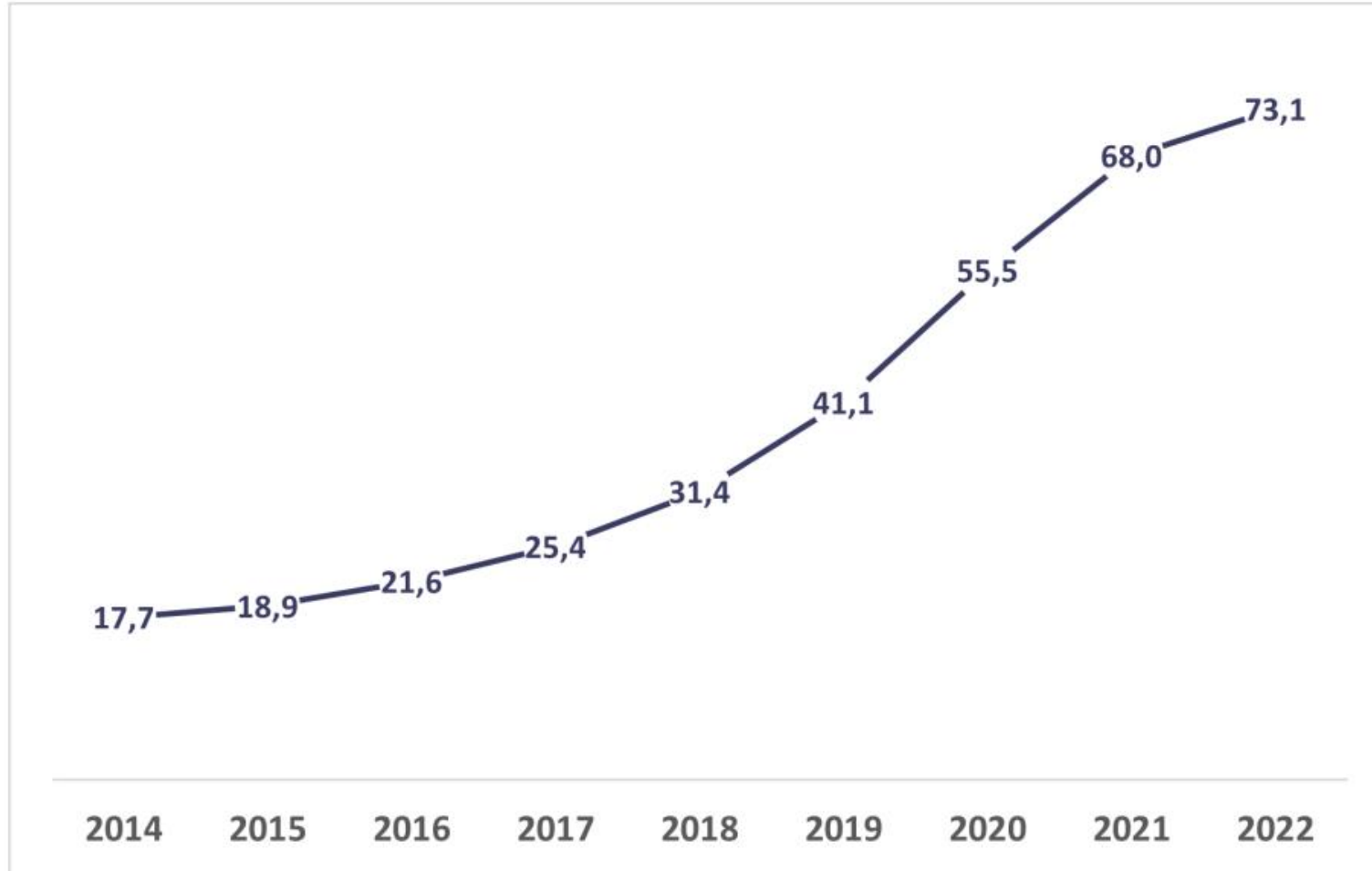
# Hva kan skje når tålegrensene overskrides?

## **Inntak av energidrikk er forbundet med:**

- Dårlig søvnkvalitet og kortere søvnlengde
- Angst og depresjon
- Annen helseskadelig adferd (røyking, alkohol og narkotika)
- Dårligere skoleprestasjoner
- Emaljeskader på tennene
- Abstinens (hodepine, kvalme mm)

- **Høyt akutt inntak** øker risikoen for koffeinforgiftning med mulige alvorlige følger for hjerte- og karsystemet og i verste fall død.

# Salget av energidrikker i Norge fra 2014 til 2022 (millioner liter)



Statistics from the Beer and Soft Drink Producers Association

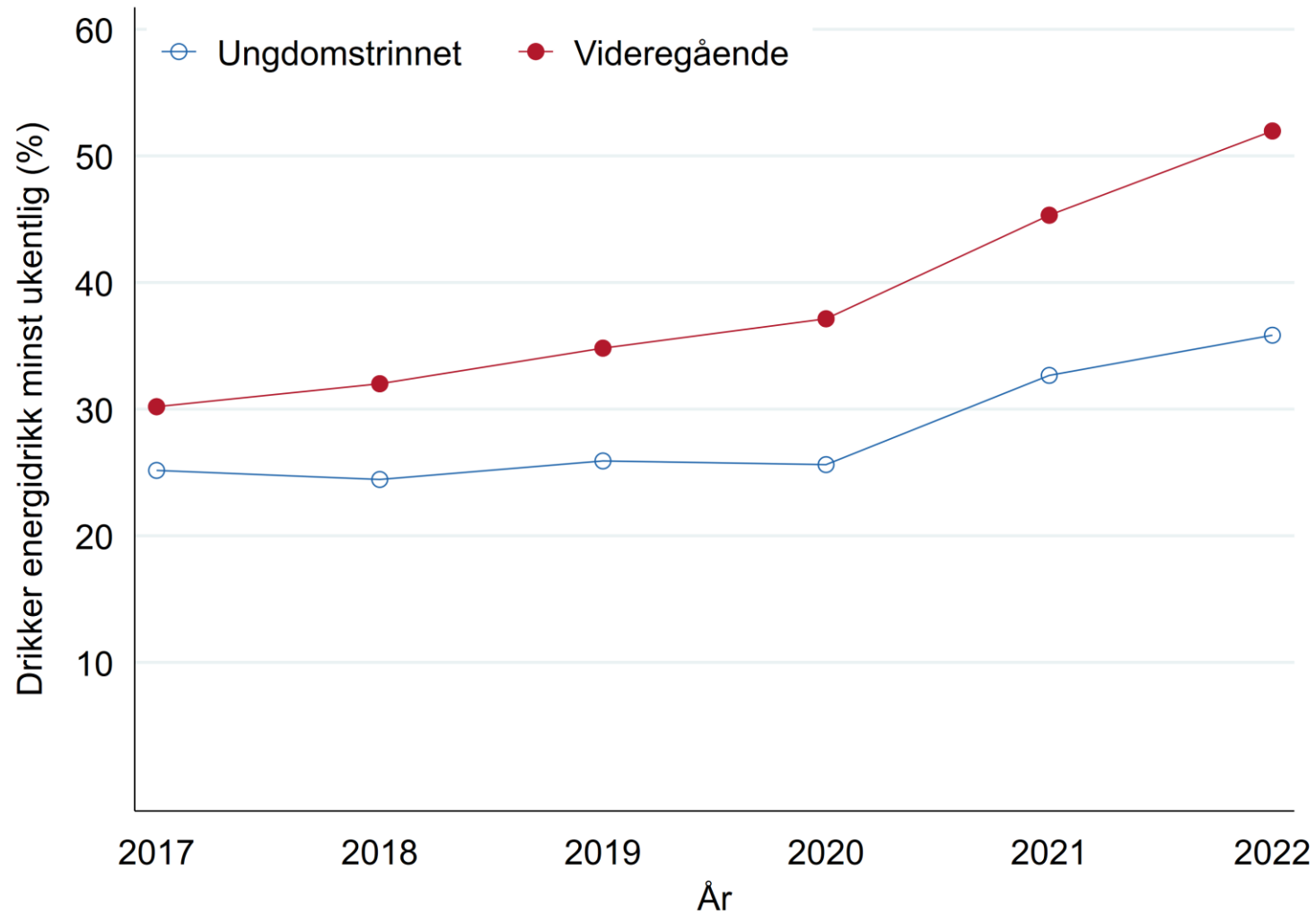




# Hvor vanlig er bruk av energidrikker blant barn og ungdom i Norge?

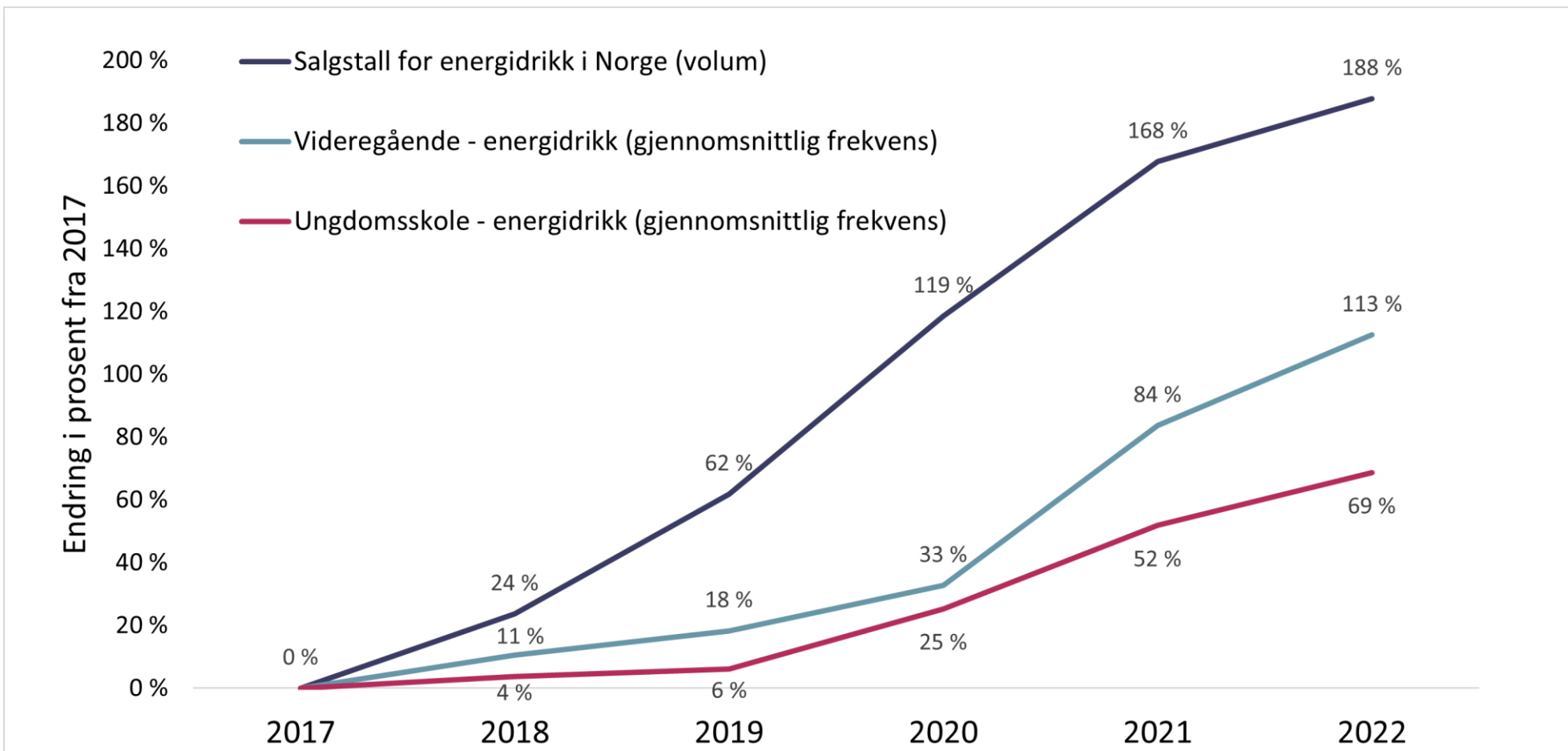
*Kilde: Bruk av energidrikker i aldersgruppen 10-18 år  
– Resultater fra landsrepresentative spørreundersøkelser i perioden 2015-2023,  
Folkehelseinstituttet, 2023.*

Grafen viser andelen elever på ungdomsskolen ( $\approx 13-15$  år) og i videregående skole ( $\approx 16-18$  år) som oppgir at de drikker energidrikker. Andelen er beregnet basert på deltakere som hadde besvart spørsmålet om inntak av energidrikker i Ungdata 2017 -2022 (n= 301 992).





# Prosent økning i salget av energidrikker som kan tilskrives ungdom



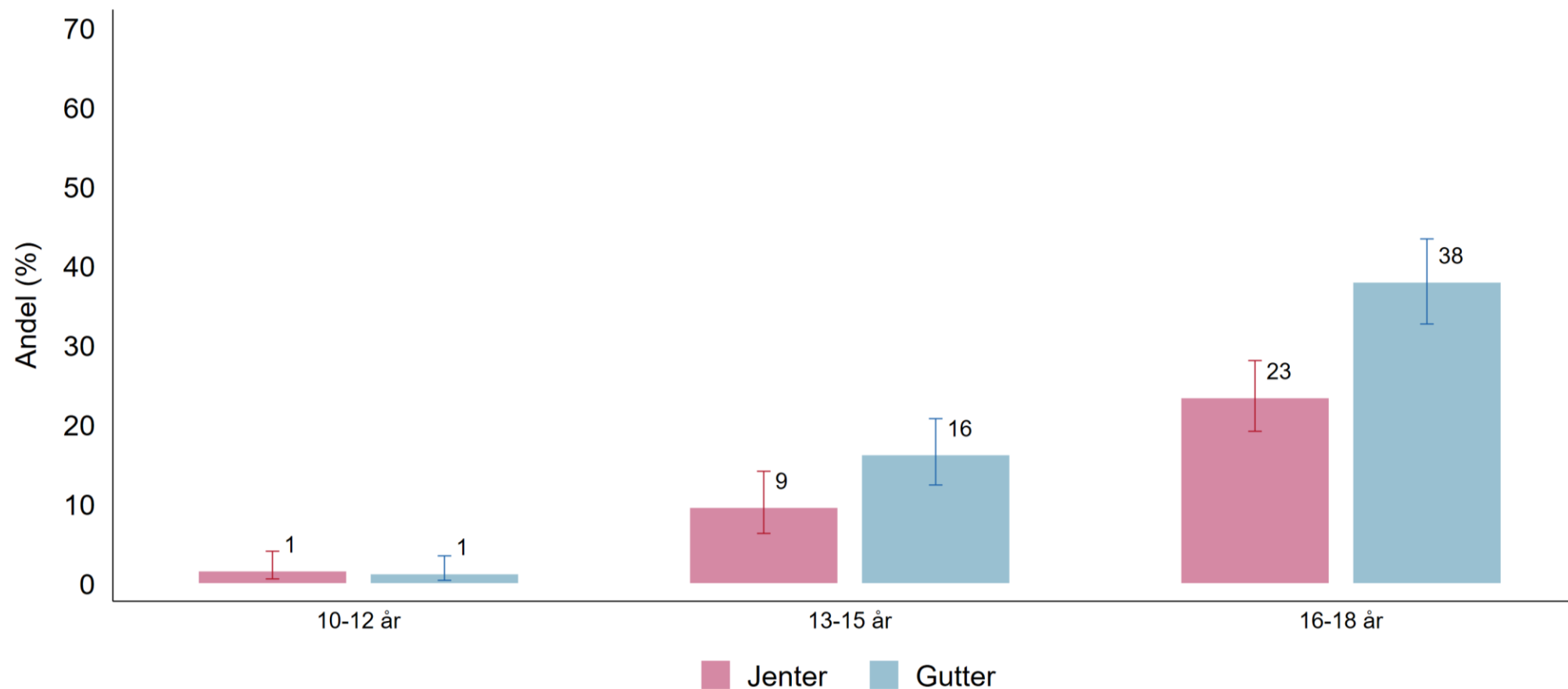
## Sosial ulikhet - størst andel brukere i gruppene med lav sosioøkonomisk status

Andel brukere (%) og frekvens for inntak av energidrikker etter sosioøkonomisk status blant elever på ungdomstrinnet og i videregående skole i årene 2020-2022 (kilde: Ungdata, n=23 610)

	Sosioøkonomisk status (5 like grupper)					p-verdi <sup>1</sup>
	Lavest	Lav	Middels	Høy	Høyest	
	n=4 436	n=4 737	n=4 739	n=4 799	n=4 899	
Inntak av energidrikk (%)	%	%	%	%	%	
Driker energidrikk (uansett hyppighet)	<b>65</b>	<b>60</b>	57	55	48	<0,001
Driker det minst ukentlig	<b>47</b>	<b>43</b>	39	37	30	<0,001
Driker det daglig (én eller flere ganger)	<b>8,3</b>	<b>5,7</b>	<b>5,7</b>	4,5	3,2	<0,001

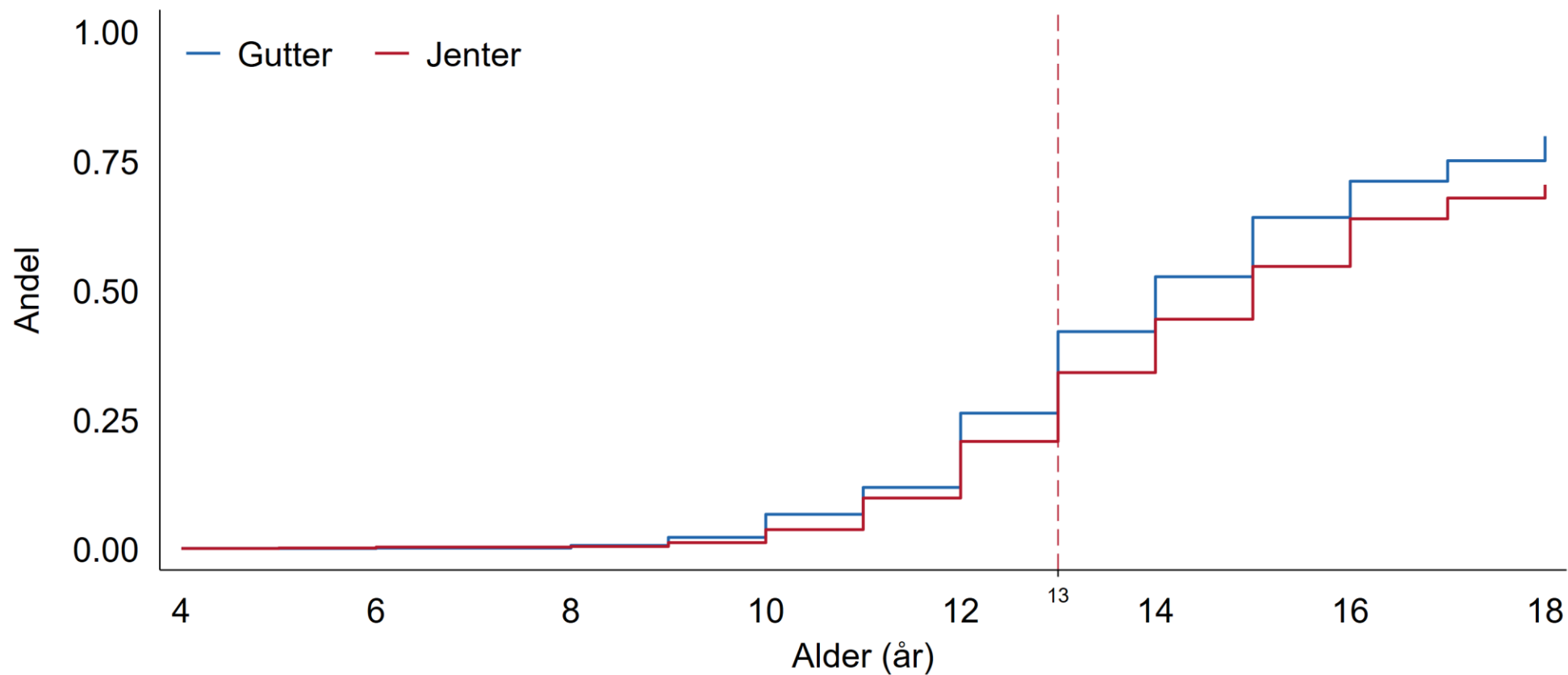
# Andel som har drukket minst tre bokser på 24 timer

Kilde: FHI spørreundersøkelse 2023 blant 1748 i barn og unge i alderen 10-18 år



# Alder første gang de unge hadde drukket energidrikk, n=1748

Median debutalder for de som har startet å drikke energidrikk innen de er 18 år er 13 år (for både jenter og gutter)



# FHI slår alarm om barn og unges bruk av energidrikk



*Illustrasjon © Sylvia Stølan*

# FHI slår alarm om barn og unges bruk av energidrikk

Nær halvparten av unge mellom 10 og 18 år oppgir at de har opplevd skjelving, rastløshet og søvnevansker etter bruk av energidrikk, ifølge fersk rapport.



✉ Kristin Rivrud  
Journalist



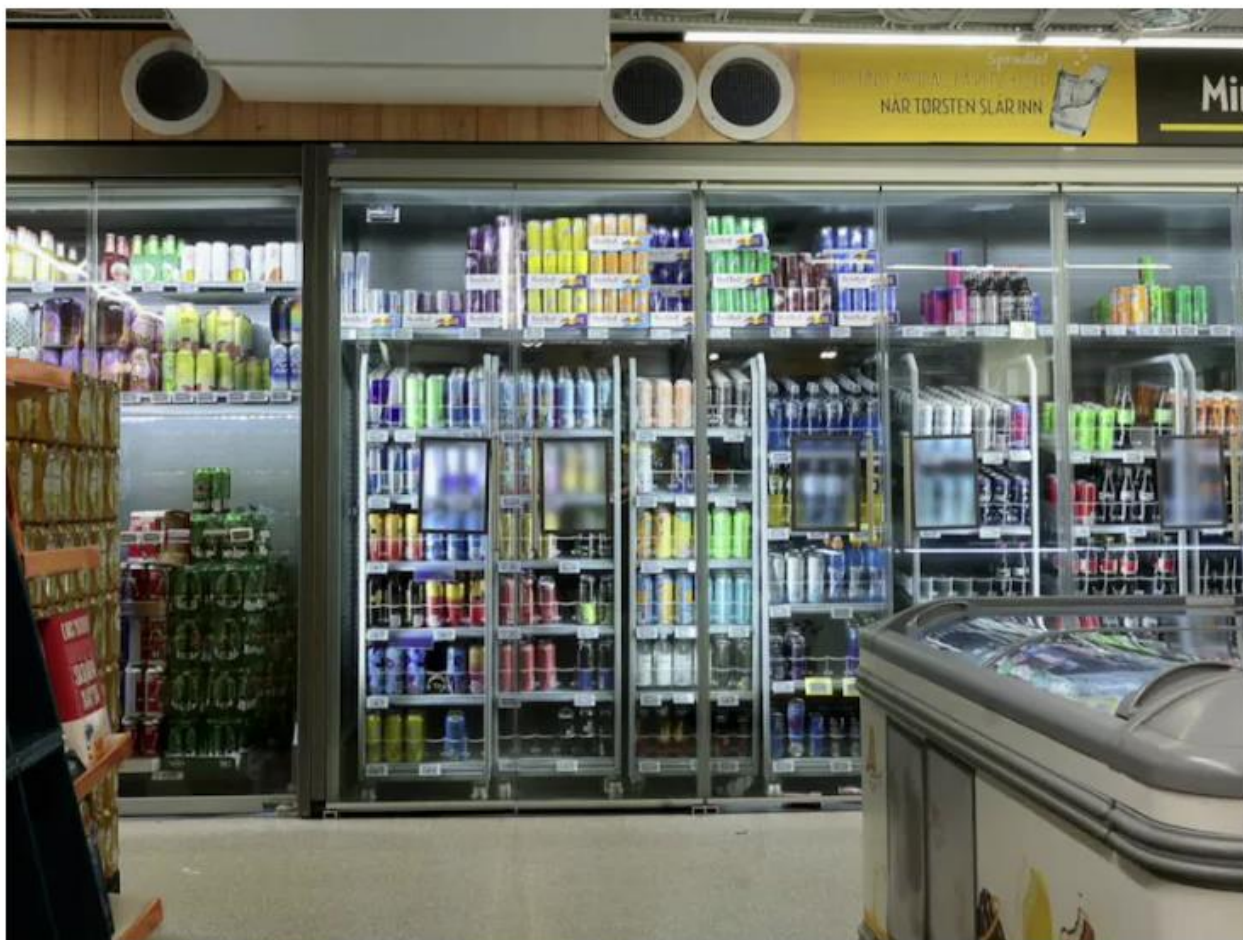
✉ Veronica Westhrin  
Journalist

Vi rapporterer fra Porsgrunn

Publisert 4. des. 2023 kl. 18:01  
Oppdatert 4. des. 2023 kl. 18:04

FLERE GANGER I UKA: Oliver Øvald og Victor Oxum sier de ikke kommer til å slutte å drikke energidrikk.

FOTO: VERONICA WESTHRIN / NRK



FHI om energidrikker:

**- Alvorlig**

## Hvor farlig er energidrikker, egentlig?

Mer enn halvparten av elevene på ungdomstrinnet drikker energidrikker, viser en rapport fra FHI. Nå presser Forbrukerrådet på en aldersgrense. For spesielt unge kan drikken ha negative helseeffekter.



# Ja, det er grunn til bekymring!

Det er alvorlig at

- Mer enn halvparten (58 %) av alle elever på ungdomstrinnet og enda flere i VGS (72 %) drikker energidrikker
- Mange drikker flere bokser i løpet av en dag – flere akutte hendelser
- Energidrikker påvirker søvn og kan gå utover psykisk helse og skoleprestasjoner
- Nesten halvparten av barn og unge sier de har opplevd negative helseeffekter etter inntak av energidrikker, for eksempel skjelving, rastløshet og søvnevansker, og noen oppgir også symptomer på avhengighet.
- At så mange ikke er klar over at de blir avhengige og risikoen det medfører å over tid





# TAKK!

For mer informasjon:

- <https://www.fhi.no/le/kosthold/koffein-koffeinholdige-drikker/>
- <https://www.fhi.no/nyheter/2023/mange-norske-ungdommer-drikker-mye-energidrikk/>
- <https://www.fhi.no/publ/2023/bruk-av-energidrikker-i-aldersgruppen-10-18-ar/>

Eller kontakt meg: [annelise.brantsaeter@fhi.no](mailto:annelise.brantsaeter@fhi.no)