

## Fakta om energidrikke

Energidrikke er læskedrikke, der indeholder koffein samt evt. vitaminer, mineraler og andre stoffer. Som navnet 'energidrikke' lægger op til, kan læskedrikkene virke opkvikkende og give mere energi. Men langt de fleste af dem indeholder også store mængder sukker og har en høj surhedsgrad – selvom de smager sødt.

### Tandlægeforeningens undersøgelse af energidrikke

Produkt	pH-værdi	Koffeinindhold pr. 250 ml	Sukkerindhold pr. 250 ml
Burn Day	2,96	80 mg	14 sukkerknalder
Burn Intense Energy	2,72	80 mg	17 sukkerknalder
Burn Mocha Energy	6,66	80 mg	10 sukkerknalder
X Ray Energy Drink	2,84	37,5 mg	15 sukkerknalder
Hustler Energizer	2,84	37,5 mg	15 sukkerknalder
Cult Cola	2,64	37,5 mg *	14 sukkerknalder *
Cult Energy Activator	4,02	37,5 mg *	13,5 sukkerknalder *
Red Bull	3,60	80 mg	14 sukkerknalder
Red Bull, sugarfree	3,56	80 mg	-
Coca Cola**	2,56	Mængde ikke oplyst	13 sukkerknalder

\* Den angivne mængde er pr. 250 ml, men CULT fås kun i 500 ml-dåser.

\*\* Coca-Cola hører ikke til i kategorien 'energidrikke'. Den er med i undersøgelsen for at kunne sammenligne, idet Coca-Cola normalt anses af Tandlægeforeningen for at være den værste synder i forhold til både syreskader (pH-værdi) og huller i tænderne (sukkerindhold).

Kilde: Tandlægeforeningen i samarbejde med overtandlæge Ulla Pallesen (Tandlægeskolen ved Københavns Universitet) og professor Berit Heitmann (Institut for Sygdomsforebyggelse).

### Hvad betyder pH-værdien?

PH-værdien fortæller noget om et produkts surhedsgrad, dvs. hvor stor en syrekonzentration, et produkt har.

Man kan ikke altid smage, om et produkt har en høj syrekonzentration. Det kan sagtens have en sød smag, selvom det er meget surt.

Surhedsgraden (pH-værdien) går på en skala fra 0 til 14, hvor 0 er meget sur, 7 er neutral, og 14 er meget basisk. Jo lavere pH-værdien i et produkt kommer ned i det sure område, jo mere surt og skadeligt for tænderne er det.

Når en drik eller en fødevarer har en pH-værdi på mindre end 4,5, begynder den at opløse tandemaljen.

Bortset fra Burn Mocha Energy har alle de nævnte produkter en meget høj syrekonzentration og kan derfor ætse tænderne og give syreskader.

### Syreskader

Syreskader er et udbredt (og voksende) problem blandt især børn og unge. Det er svært for andre end tandlægen at se syreskader, før de bliver meget alvorlige. Når emaljen først er ætset, kommer den aldrig igen. Og bliver det rigtig slemt, kan den eneste løsning være omfattende (og kostbar) behandling med fx nye, kunstige tandkroner.

### Hvor meget koffein må man få?

Koffein har en opkvikkende effekt, der påvirker mennesker i forskellig grad.

Børn frarådes helt at indtage koffeinholdige drikke. For både børn og unge kan indtagelse af koffeinholdige læskedrikke give forbigående adfærdsforandringer, såsom forøget uro, irritabilitet, nervøsitet og angst. Koffein kan desuden være vanedannende.

Voksne bør højst indtage 400 mg. koffein pr. dag. Nogle vil dog kunne opleve symptomer som kvalme, hjertebanken, hovedpine, søvnløshed, muskelrytninger og rastløshed, når de har indtaget koffein.

Gravide og kvinder, der planlægger at blive gravide, bør generelt holde igen med at indtage koffein, idet større mængder koffein kan påvirke graviditet og foster.

Et højt koffeinindtag i en længere periode kan give helbredsmæssige problemer, fx hjertekar-lidelser, knogleskørhed og påvirkning af centralnervesystemet.

Tilladt mængde koffein i energidrikke ifølge lovgivningen

Indtil november 2009 var det kun tilladt at have et koffeinindhold på 37,5 mg pr. 250 ml. Derefter blev grænsen hævet, så det i dag er lovligt at markedsføre salgsheder på 250 ml med et koffeinindhold på 80 mg. (Kilde: Fødevarestyrelsen)

Et koffeinindhold på 80 mg. pr. 250 ml svarer nogenlunde til en almindelig kop kaffe.