HEILSUFRØÐILIGA STARVSSTOVAN

Kunning

Orkudrykkir eru ikki ætlaðir børnum at drekka

Kunningarskriv um orkudrykkir frá Heilsufrøðiligu starvsstovuni

Samandráttur

Orkudrykkir eru ikki ætlaðir børnum at drekka. Eitt barn, ið vigar 40 kg (uml.11ár), eigur ikki at fáa meira enn 100 mg av koffein um dagin. Ein orkudrykkur á 0,5 l inniheldur vanliga 160 mg koffein. Heilsufrøðiliga starvsstovan mælir tí børnum heilt frá at drekka orkudrykkir, á sama hátt sum matvørustýrið í Danmark. Orkudrykkir skulu vera merktir soleiðis at teir ávara børn, kvinnur, ið eru við barn, og kvinnur, ið geva bróst, um, at tey ikki eiga at drekka slíkar drykkir. Alkohol og orkudrykkir eru ein vandamikil blanding.

Um koffein í ymiskum matvørum og hægst tilmældu nøgd til børn

DTU Matvørustovnurin hevur gjørt kanning, har metingin er, at børn og ung ikki skulu hava meira enn 2,5 mg koffein pr. kg, tey viga um dagin. Eitt barn sum vigar 40 kilo, skal í mesta lagi fáa 100 mg koffein um dagin. Nøgdin av koffein í eini vanligari cola er 92 mg koffein pr. litur, meðan tað er eru 160 mg av koffein pr. kg av ljósari sjokulátu. Í orkudrykkjum er nøgdin upp til 320 mg koffein pr. litur og í vanligum filtur og stempul kaffi er nøgdin um 655 mg koffein pr. litur. Longu áðrenn orkudrykkir komu á marknaðin í Norra fingu 5% av 13 ára gomlum norskum børnum ov nógv koffein dagliga, sambært www.matportalen.no, undir evnisorðinum_“Drikke”.

Heilsufrøðiliga starvsstovan mælir børnum frá at drekka orkudrykkir

Hjáárin av ov nógvum koffein kann vera: órógva hjartarútma, ov høgt blóðtrýst, hjartabankan, andaneyð, búkilska, kvalmi, angist, fjáltur, ilt við at sova, og í ringasta føri hjartastopp.
Danska greinin, ið lýsir hesi viðurskifti og nýtsluna av orkudrykkjum millum børn og ung, sæst her.

Merking av orkudrykkjum

Um orkudrykkir ella onnur matvøra innihalda yvir 150 mg/l, verður kravt í øllum ES, at vøran verður merkt "Høgt koffein innihald, eigur ikki at drekkast av børnum, kvinnum, ið eru við barn, ella kvinnum, ið geva bróst.” Henda merking skal standa í sama sýnisfelti sum vøruheitið á drekkivøruni, og eftirfylgjandi skal standa ein ávísing í klombrum til koffeininnihaldið í mg pr. 100 ml.

Ung, orkudrykkir og alkohol – ein vandamikil cocktail

Um ungdómar blanda alkohol og orkudrykkir saman, føla tey ikki hvussu ávirkaði av alkoholi tey veruliga eru. Tískil er neyðugt at ansa eftir við at blanda alkohol og orkudrykkir saman.

Meira kunning um orkudrykkir sæst á heimsíðuni www.altomkost.dk við at leita undir “energidrikke”. Matvørustýrið í Norra hevur gjørt eitt hefti um koffein og børn, sí her. Og leinkja til ein kunnandi faldara, ið Matvørustýrið í Danmark hevur gjørt, um orkudrykkir, liggur her. Hesin faldari er væl egnaður at útskriva.

Heilsufrøðiliga starvsstovan hevur gjørt eina vegleiðing til føroyskar innflytarar av orkudrykkjum. Hendan vegleiðing liggur á heimasíðu okkara, www.hfs.fo.

Skjalanr.: 049 -K-16/01477-1 17. februar 2017