



www.bryggeriforeningen.dk

**Der er mange myter
om energidrik.**

Her er fakta.

Hvad er energidrikke?

Energidrikke er læskedrikke, der indeholder koffein og evt. vitaminer og stofferne taurin og glucuronolacton

Energidrikke er godkendte og testet af såvel danske som udenlandske myndigheder

Er energidrikke farlige?

Du kan være tryk ved at indtage energidrikke, solgt på det danske marked, men som med alle andre fødevarer er et overdrevent forbrug ikke sundt

Mængden af koffein i en energidrik på 25 cl svarer til en kop kaffe



Børn og energidrikke

På grund af mængden af koffein frarådes det, at børn drikker energidrikke

Selv et mindre indtag af koffein kan være problematisk for børn og unge og medføre forbigående uro, irritabilitet, nervøsitet og angst

Gravide og energidrikke

Fødevarestyrelsen anbefaler gravide, ammende og kvinder, der planlægger at blive gravide, at begrænse deres indtag af energidrikke og kaffe. Der er risiko for at påvirke graviditeten og fosteret ved daglig indtagelse af større mængder koffein



Energidrikke og alkohol

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man er tilbageholdende med at kombinere energidrikke og alkohol, fordi det har været fremført, at blandingen kan camouflere alkoholens virkning, så der er øget risiko for, at man ikke opfatter, hvor påvirket man i virkeligheden er



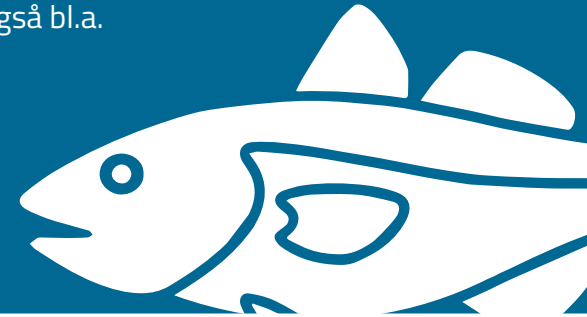
Hvad er koffein?

Koffein forekommer naturligt i kaffe, te, guarana, kakao, kolanødder mv., men tilsættes også fødevarer i form af ekstrakter af ovennævnte planter eller som rent stof

Hvad er Taurin?

Taurin er en form for aminosyre, der dannes i kroppen ud fra andre aminosyrer

Taurin findes naturligt i fødevarer som kød, fisk og skaldyr, og tilsættes også bl.a. energidrikke som rent stof



Hvad er glucuronolacton?

Glucuronolacton er et stof, der dannes i leveren ud fra glucose

Glucuronolacton tilsættes også bl.a. energidrikke som rent stof

Koffein i forskellige fødevarer

0,5 liter cola indeholder 50 mg koffein

0,2 liter kaffe indeholder 100 mg koffein

0,25 liter energidrik indeholder 80 mg koffein

100 g chokolade indeholder 38 mg koffein

0,2 liter te indeholder 30 mg koffein

Koffein i energidrikke

Koffeinindholdet i en 0,25 liter dåse svarer til en kop kaffe



Koffeinindholdet i en 0,25 liter dåse svarer til to kopper te



Sukkerindhold

Energidrikke = 11-13 g/100ml



Øvrige læskedrikke = 9-13 g/100ml



Appelsinjuice = 6-11 g/100ml



Æblejuice = 7-11 g/100ml



Multijuice = 9-14 g/100ml



Sukkerfri energidrikke?

Ja

Der findes sukkerfri varianter af
energidrikke

Branchen om energidrikke

Energidrikke er risikovurderet og godkendt af fødevaremyndighederne. Det gælder for alle fødevarer, at et overdrevent forbrug aldrig er sundt. Indholdet af koffein i en energidrik svarer til indholdet i en kop kaffe

Producenterne udviser ansvarlighed ved markedsføringen af produkterne

Produkterne er ikke rettet mod børn, og de markedsføres ikke overfor børn. Der er i dag tydelig mærkning af, at produkterne ikke bør indtages af børn, gravide eller ammende kvinder

Branchen har selv opstillet retningslinjer for markedsføring af energidrikke, herunder at energidrikke ikke markedsføres som sportsdrikke. Markedsføring af læskedrikke bør generelt ikke indeholde opfordringer, som er i modstrid med gældende råd og anbefalinger for en sund og aktiv livsførelse

Læskedrik- reklamenævnet

Danske læskedrikproducenter har pålagt sig selv et særligt ansvar og har gennem Læskedrikreklamenævnet udarbejdet frivillige retningslinjer for markedsføring af læskedrikke

Bryggeriforeningen, De Samvirkende Købmænd og Kreativitet og Kommunikation er medlemmer af Læskedrikreklamenævnet

Alle kan klage over markedsføring af læskedrikke på www.laeskedrikreklamenavn.dk

