



## Skaðsemi orkudrykkja

Embætti landlæknis og Tannlæknafélag Íslands standa fyrir tannverndarviku 3.-7. febrúar með skilaboðum til landsmanna um að huga vel að tannheilsunni. Í ár er sérstök áhersla lögð á orkudrykki en neysla ungmenna á orkudrykkjum með koffíni hefur meira en tvöfaldast á síðustu tveimur árum.

### Hvað eru orkudrykkir?

Orkudrykkir eru drykkir með háu innihaldi koffíns auk þess sem algengt er að þeir innihaldi vatnsleysanleg vítamín, stundum í miklu magni, svo sem taurín, glucuronolactons, amínósýrur, ofl. Orkudrykkir innihalda ekki meiri orku (hitaeiningar) en margir aðrir drykkir og í dag er í raun algengt að þeir séu hitaeiningasnaudir. **Þessara drykkja er neytt með það að markmið að ná fram örvandi áhrifum.** Tegundum orkudrykkja á markaði hér á landi hefur fjölgað mikið síðustu ár auk þess sem orkudrykkir með mjög háu innihaldi koffíns eru komnir á markað. Því er mikilvægt fyrir foreldra að vera vel vakandi fyrir því hvaða drykki börnin þeirra eru að sækja í og skoði vel innihaldslýsingar.



### Hvaða áhrif hafa orkudrykkir á tennur?



Mikil og tíð neysla sætra og sykurlausra orkudrykkja getur leyst upp ysta lag glerungins sem þynnist og eyðist og myndast ekki aftur. Tennurnar verða viðkvæmar fyrir kulda og meiri hætta er á tannskemmdum. Glerungseyðing er vaxandi vandamál hjá börnum og ungmennum á Íslandi.

### Hver eru áhrif orkudrykkja á líkamann?

Orkudrykkir eru oft markaðssettir sem heilsudrykkir en neysla á orkudrykkjum getur haft ýmis óæskileg áhrif á líðan og heilsu fólks, og þá einkum á börn og ungmenni sem almennt eru viðkvæmari fyrir koffíni en fullorðnir og því er neysla koffíns sérstaklega óæskileg fyrir þann hóp. Koffín sem er í orkudrykkjum er vanabindandi efni sem veldur m.a. útvíkkun æða, örari hjartslætti og auknu blóðflæði til allra líffæra. Það getur t.d. valdið hjartsláttartruflunum, hækkuðum blóðþrýstingi, höfuðverk, svima, ógleði, kvíða og haft neikvæð áhrif á svefn.

### Hvaða svaladrykkur er bestur fyrir tennurnar og heilsuna?



Íslenska vatnið er besti svaladrykkurinn og óhætt að drekka vel af því. Í vatni eru engin örvandi efni og það er því ákjósanlegasti drykkurinn til að viðhalda vökvajafnvægi líkamans. Sýrustig vatns er svipað og munnvatnsins og því eyðir það ekki glerungi tannanna.



Með góðri kveðju,  
Auðbjörg skólahjúkrunarfræðingur