

Vill skoða bann við sölu orkudrykkja til barna

Fullt tilefni er til að skoða þann möguleika að banna sölu á orkudrykkjum til barna og unglinga, að mati prófessors við matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands. Rannsóknir sýna að æ meira magn af örvandi efnum eins og koffíni finnst í drykkjunum. Það getur verið skaðlegt börnum sé þess neytt í of miklu magni.

Börn eru viðkvæmari fyrir koffíni en fullorðnir, þau eru léttari og þola því minna magn. Þau eru líka sá aldurshópur sem líklegastur er til að neyta of stórra skammta af orkudrykkjum. Afleiðingarnar geta verið kvíði, hegðunarbreytingar og erfiðleikar með svefn. Ekkert eftirlit er með sölu slíkra drykkja hér á landi. Dæmi eru um það erlendis að börn hafi látist eftir vegna ofneyslu á koffíni. „Börn eru að þroskast og það er margt sem getur haft áhrif á þann þroska, bæði jákvætt og neikvætt. Koffín er eitt af því sem menn hafa ekki þorað að mæla með fyrir börn,“ segir Þórhallur Halldórsson, prófessor við Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands. Rætt var við hann í Morgunútvarpinu á Rás 2 í morgun.

Hann segir allar forsendur til staðar til að skoða þann möguleika að banna sölu á orkudrykkjum til barna. „Því að sá skammtur sem maður getur reiknað sig upp í að börn geti náð úr orkudrykkjum, að ég tali nú ekki um þessa sterkustu, það er ákveðið ástand sem er alveg tilefni til að fólk leggist yfir.“ Matur eigi ekki að vera eitthvað sem fólk geti farið sér að voða með. „En þarna erum við á mjög gráu svæði og það er fullt tilefni til að skoða það.“ Hann segir þessar hugmyndir líka snúast um það hvernig samfélagi fólk vilji búa í og hve mikið vit eigi að hafa fyrir fólk. Hvað sem því líði sé mikilvægt að forráðamenn fylgist með neyslu barna á koffíndrykkjum.

Koffein hefur áhrif á æða- og taugakerfi og Þórhallur segir þekkt að koffein geri börnum með hegðunarvandamál eða greiningar ekki gott. Hann bendir á að 12 ára gamalt barn þoli helmingi minna af koffeini en fullorðnir. Ekki þurfi mikið til að börn neyti of stórra skammta. Lengi vel hefur koffíninnihald í orkudrykkjum verið á við einn kaffibolla en núna eru dæmi um drykki í verslunum sem innihalda magn á við tvo kaffibolla. Þórhallur segir erfiðara fyrir fólk að innbyrða of mikið koffín með kaffidrykkju því að það fái í magann og líði illa áður en það nái að drekka of mikið.