

Til foreldra í Hafnarfirði

„Drekkur barnið þitt orkudrykki?“

Við viljum vekja athygli foreldra og forráðamanna á því að nýjir orkudrykkir eru markaðsettir á hverju ári og svo virðist sem þessi markaðsetning höfði oft til barna.

Einn nýr drykkur nefnist „Redfin energy“. Þetta er vinsæll drykkur hjá unglíngum og jafnvel börnum ef marka má frásagnir starfsmanna 10-11 varðandi sölu á þessum drykk. Annar drykkur, „Burn“, er aðalstyrktaraðili sjónvarpsþáttar Audda og Sveppa sem er vinsæll þáttur hjá börnum og unglíngum.

Það sem veldur okkur áhyggjum er að á umbúðum drykkjanna er oft varað við að börn yngri en 18 ára neyti þeirra enda innihalda drykkirnir oft gríðarlega mikið magn af koffíni og öðrum efnum sem ekki er æskilegt að börn neyti. Jafnvel eru þessi varnaðarorð ekki sýnileg því dreifingaraðillar hafa sett miða með innihaldslýsingu yfir þau og auk þess er textinn á ensku.

Ef börnin okkar alast upp við það að þurfa að innbyrða sérstaka orkudrykki til að komast í ákveðið kraftmikið ástand, gæti verið hætt á því að önnur efni verði prófuð í kjölfarið til að komast í annað ástand.

Í félagsmiðstöðvastarfi, skólaferðum og á skólaskemmtunum í Hafnarfirði er ekki heimilt að neyta þessara drykkja og munum við ítreka leiðbeiningar um þá við okkar starfsfólk sem svo upplýsa börnin um málið.

Það virðast vera mismunandi sjónarmið hjá fólki um hvað eru orkudrykkir og hvað íþróttadrykkir en við beinum sjónum okkar fyrst og fremst á drykki sem innihalda gífurlegt magn koffíns. Þó ber að geta að fátt bendir til þess að börn þurfi á sérstökum íþróttadrykkjum að halda. Koffín er vökvalosandi og því ætti að forðast neyslu orkudrykkja sem innihalda koffín þegar íþróttir eru stundaðar enda getur mikið vökvatap ýtt undir vökvaskort í líkamanum og jafnvel ofþornun. Vatn er ávallt besti drykkurinn og góður og hollur matur fyrir íþróttaiðkun á að nægja fyrir daglega orkupörf barns eða unglíngs.

Líkaminn hefur þann eiginleika að byggja hratt upp þol fyrir efnum eins og koffíni og þarf því alltaf meira og meira magn til að finna sömu áhrifin og fyrst. Rannsóknir sýna að ekki þurfi að neyta nema um 100 mg af koffíni á dag til að fá fráhrarfseinkenni. Koffín er flokkað sem lyf í Bandaríkjunum.

Neysla áfengis og orkudrykkja er mjög óæskileg samsetning. Hún hefur þau áhrif að einstaklingnum finnst hann vera mjög mikið „á verði“ og finnur ekki áhrifin af áfenginu. Þetta getur því miður haft alvarlegar afleiðingar og rannsókn í Bandaríkjunum sýndi fram á að unglíngar sem höfðu lent í alvarlegum bíslýsum eftir drykkju, fannst þau ekki hafa verið orðin það drukkin þar sem þau voru orkumikil og fundu minna fyrir slævandi áhrifunum áfengisins. Þá eykur þessi samsetning mjög álagið á hjartað þar sem það dælir örar blóði til útlíma og heila vegna æðavíkkandi áhrifa koffínis og áfengis. Með þessu eykst einnig hjartslátturinn sem í framhaldinu getur valdið hjartsláttatrúflunum.

Við munum benda dreifingaraðilum, söluaðilum og heilbrigðiseftirlitinu á þetta og ítreka að ekki sé æskilegt að selja börnum og ungmennum þessar vörur.

Með von um jákvæð viðbrögð,

Geir Bjarnason forvarnafulltrúi Hafnarfjarðar
Haukur Haraldsson sálfræðingur félagsþjónustunnar
Elfa Stefánsdóttir forstöðumaður félagsmiðstöðvarinnar Öldunnar
Jónína Snorradóttir skólahjúkrunarfræðingur Öldutúnsskóla