

## Motion till riksdagen 2012/13: MJ208

av Eva Flyborg (FP)

# Åldersgräns för energidrycker med taurin

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om förbud mot försäljning av energidrycker som innehåller koffein och taurin till barn under 15 år.

## Motivering

På senare tid har det blivit allt vanligare att både barn och vuxna dricker energidrycker. Utan vetskap om vad vissa av dessa innehåller går drickandet allt längre ner i åldrarna och allt fler burkar konsumeras per dag. Det är inte ovanligt att barn dricker 4–5 burkar om dagen och i vissa fall ännu fler. Detta är möjligt då många lågprisbutiker säljer energidrycker för ca 5 kr burken. Innehållet i en energidryck varierar, men i stort sett kan man säga att de farliga är uppbyggda av två viktiga ingredienser, koffein och taurin (vissa innehåller även azofärger). När det gäller koffeinet i energidrycker är detta ofta kemiskt, gjort av guarana, en lian från Sydamerika, eller från kolabusken. Koffeinet är dock inte det största problemet, om man är vuxen och håller mängden på en acceptabel nivå. Men som 10–11-åring är det på tok för tidigt att börja dricka koffein och då inte minst i den nivå som en energidryck innehåller.

Syntetiskt koffein används främst i mediciner men nu även i vissa billigare energidrycker. Syntetiskt koffein är billigt att framställa, exempelvis genom att ta vara på koffeinet vid framställning av lågkoffeinhaltigt kaffe, och priset på drycken kan hållas på en nivå så att även barn med dålig ekonomi lockas att köpa. Koffeinet anses bedöva hungerkänslorna och gör att man dricker en burk till i stället för att äta. Det finns studier på att koffein skulle kunna vara lika beroendeframkallande som alkohol eller nikotin. Det är därför rimligt att anta att personer under 15 år inte ska dricka överdrivna mängder med drycker som innehåller koffein.

Fel! Okänt namn

## Taurin – det stora problemet

Taurin kommer från aminosyran cystein. Vi människor har mycket sällan brist på ämnet utan får i stället lätt överskott om vi dricker produkter som innehåller ämnet. 0,4 % taurin, som i de flesta fall en energidryck innehåller, är 10 gånger mer än en normal dagsdos på 120–130 mg. Energidrycker innehåller ofta 4 000 mg taurin per liter – en burk på 2,5 dl innehåller då 1 000 mg. Det finns inga mängdrekommendationer för taurin i Sverige. För energidrycker som bl.a. innehåller taurin, koffein och kolhydrat har Livsmedelsverket uttryckt att dryckerna inte är lämpliga som törstsläckare, som vätskeersättning vid fysisk ansträngning samt att de inte bör kombineras med alkohol.

Man har genom vetenskapliga undersökningar upptäckt att rätt taurinnivå i kroppen

- ? gynnar blodcirkulationen
- ? gynnar kolesterolsänkande processer i kroppen
- ? stabiliserar funktionerna hos nerv- och hjärncellerna
- ? påverkar vårt blodsocker
- ? påverkar hjärtats rytm.

Vid extremt över- eller underskott av taurin är det möjligt att flera av dessa funktioner skulle kunna påverkas negativt, främst då hjärtat och vårt blodsocker. Efter ett par burkar energidryck kan taurinhalten vara så hög att blodsockret sjunkit till en farlig nivå.

Det finns fall där taurin tillsammans med koffein och i vissa fall även alkohol skulle kunna ha lett till dödsfall. Studier av taurin har visat att ämnet stör hjärtats rytm, s.k. hjärtarytmi, vilket kan leda till plötslig död. I Norge har man haft fall där barn dött under t.ex. en fotbollsmatch, vilket kan ha ett samband med dessa drycker. Även i Sverige menar viss expertis att barn kan ha dött på grund av liknande omständigheter. Livsmedelsverket har bara gått så långt att man avråder från att använda energidrycker vid fysisk ansträngning. Trots detta finns det idrottstränare som ger barn, ända ner i 10-årsåldern, energidrycker före en match för att höja deras prestationsförmåga.

Flera enskilda butiker och butikskedjor har infört egna restriktioner för försäljning, vilket är bra. Men det räcker inte med enskilda initiativ utan detta måste gälla alla försäljningsställen och hela marknaden. Det är angeläget att det bringas klarhet i koffeinets och taurinets negativa effekter. Men eftersom det finns så många indikationer som pekar på att ämnena – enskilt och gemensamt – är farliga anser jag att det ska införas ett omedelbart generellt förbud av försäljning av energidrycker till barn under 15 år.

Stockholm den 26 september 2012

*Eva Flyborg (FP)*