

Motion till riksdagen 2009/10: MJ240

av Eva Flyborg (fp)

Åldersgräns för energidrycker med koffein och taurin

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om förbud mot försäljning av energidrycker innehållande 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 azofärg). 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, och priset på drycken kan hållas på en nivå så att även barn med dålig ekonomi lockas att köpa. Konstgjort koffein känner inte vår kropp igen eftersom vi inte varit i kontakt med detta tidigare och våra organ inte lärt sig att bryta ner det. Trots att en del av producenterna säger att det är "naturidentiskt" stör det flera av kroppens funktioner på samma sätt som andra kemiska tillsatser. De delar av koffeinet som vår kropp inte kan bryta ner stör bl.a. vår celldelning med följd att kroppen tar energi från immunförsvaret för att stöta bort de felaktiga cellerna.

Fel! Okänt namn på

Guaranakoffeinet anses bedöva hungerskänslorna och gör att man i stället dricker en burk till i stället för att äta. Kolabönskoffein kommer från en buske i Sydamerika och är ett mycket starkt koffein. Vi luras ofta med att produkten bara innehåller 60–80 mg koffein, men om den är gjord av kolabönskoffein är detta mycket starkare än kaffebönskoffein och anses vara lika beroendeframkallande som alkohol och nikotin. Det är därför rimligt att anta att personer under 15 år inte skall dricka drycker med kolabönskoffein.

Taurin – det stora problemet

Taurin är en aminosyra som kroppen själv producerar. Vi människor har mycket sällan brist på ämnet utan får istället 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 bland annat 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. Under hög fysisk ansträngning utsöndrar kroppen serotonin, en signalsubstans som bl.a. ger oss välbefinnande och gör oss lugna. Taurin begränsar utsöndringen av serotonin, vilket leder till ökad aggression, påverkar det centrala nervsystemet negativt och gör att kroppen inte känner av trötthet och kan därmed arbeta på en högre nivå under en längre tid.

Man har genom vetenskapliga undersökningar upptäckt att rätt taurinnivå i kroppen

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

Men vid överskott påverkas flera av dessa funktioner 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 kolabönskoffein och i vissa fall även alkohol anses ha lett till dödsfall. Studier av taurin har visat att ämnet stör hjärtats rytm, så kallad hjärtarytmi, vilket kan leda till plötslig död. I Norge har man haft fall där barn dött under t.ex. 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. Livsmedelverket har bara gått så långt att de 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.

Fel! Okänt namn på

I dagarna har flera enskilda butiker och butikskedjor infört egna restriktioner för försäljning, och det 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 att 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 30 september 2009

Eva Flyborg (fp)