

KOFFÍN

NEYSLA & ÁHRIF

Örugg matvæli - allra hagur!



KOFFÍN

er náttúrulegt efni sem finnst í fræjum kaffiplöntunum og í yfir 60 öðrum plöntutegundum, þ.á.m. í kakóbaunum, kólahnetum, telauði og gúaranakjörnum.

Í HVADA MATVÆLUM FINNST KOFFÍN?

Koffín finnst í mismiklum mæli í vörum sem unnar eru úr kaffi, kakói, tei (svörtu og grænu) eða gúarana. Koffíni er einnig bætt í sum matvæli m.a. kóladyrki og orkudrykki.

Dæmi um vörur sem innihalda koffín:

MATVÆLI	MAGN VÖRU	MAGN KOFFÍNS*
Kaffi**	Bolli (200 ml)	100 mg
Svart te	Bolli (200 ml)	35 mg
Kóladyrkkur	½ lítri (500 ml)	65 mg
Orkudrykkur***	Dós (250 ml)	38 mg - 80 mg
Mjólkursúkkulaði	100 g	15 mg
Dökkt súkkulaði	100 g	65 mg
Kakódrykkur	Ferna (250 ml)	4,5 mg



* Mismunandi eftir vörutegundum

** Koffín magn er mismunandi eftir lögun kaffis

***Athugið innihaldslysingu

HVAÐA ÁHRIF HEFUR KOFFÍN Á LÍKAMANN?

Koffín hefur margvísleg áhrif en sé þess neytt innan hóflegra marka verkar það fyrst og fremst örvandi á líkamann í gegnum miðtaugakerfið.

Örvandi áhrif koffíns á líkamann veldur útvíkkun æða, hjartsláttur verður örari og blóðflæði eykst til allra líffæra. Þar að auki hefur koffín áhrif á öndun, örvar meltingu og eykur þvagmyndun.

Koffínrikir drykkir eins og kaffi og orkudrykkir eru vinsælir þar sem koffín getur dregið úr einkennum þreytu og virðist geta aukið einbeitingu. Hafa þer í huga að neysla á koffíni í stórum skömmtum getur haft ýmis óæskileg áhrif á líkamann og andlegt ástand, ekki síst hjá börnum og unglíngum.

Besta ráðið við þreytu er hvíld og góður svefn!



Ef koffíns er neytt í of miklu magni getur það haft ýmis óæskileg áhrif á heilsu og líðan fólks og valdið höfuðverk, svima, skjálfta, svefnleysi, hjartsláttartruflunum og kvíðatilfinningu.



HÁMARKSNEYSLA

Fólk er misviðkvæmt fyrir áhrifum koffíns. Tiltölulega lítill skammtur af koffíni getur valdið magaverkjum og svefntruflunum hjá einum einstaklingi þó að annar þoli það betur.

Rannsóknir hafa sýnt að neysla koffíns, undir 400 mg á dag (u.þ.b. 4 kaffibollar) hjá heilbrigðum fullorðnum einstaklingi, sé skaðlaus fyrir heilsuna. Neysla umfram það magn eykur hættuna á skaðsemi.

Barnshafandi konur og konur með barn á brjósti er ráðlagt að neyta ekki meira en 200 mg af koffíni á dag (u.þ.b. 1-2 kaffibollar).

Dagleg neysla barna og unglunga á koffíni ætti ekki að vera meiri en 2,5 mg/kg líkamsþyngdar. Þetta samsvarar 60 mg af koffíni hjá 7 ára barni sem vegur 24 kg. Í hálfum lítra af kóladrykk eru 65 mg af koffíni.

Hámarksneysla barna og unglunga á koffíni:

LÍKAMSÞYNGD	HÁMARKSNEYSLA KOFFÍNS Á DAG
20 kg	50 mg
30 kg	75 mg
40 kg	100 mg
50 kg	125 mg

ATHUGIÐ!

- *Börn og unglingar eru viðkvæmari fyrir koffíni en fullorðið fólk*
- *Dagleg neysla barna og unglunga á koffíni ætti ekki að vera meiri en 2,5 mg/kg líkamsþyngdar*
- *Drykkir sem innihalda koffín eru óæskilegir sem hluti af mataræði barna og unglunga*
- *Barnshafandi konur sem og konur með barn á brjósti skulu varast neyslu koffíns yfir 200 mg á dag*
- *Fullorðnir einstaklingar skulu varast neyslu koffíns yfir 400 mg á dag*
- *Koffín er að finna í ýmsum vörum t.d. súkkulaði, gosi og orkudrykkjum*
- *Veljum svaladrykki sem ekki innihalda koffín*
- *Lesum ávallt merkingar matvæla fyrir neyslu*
- *Varist að blanda saman áfengi og orkudrykkjum sem innihalda mikið koffín*
- *Varist að drekka orkudrykki sem innihalda mikið koffín samhliða mikilli líkamlegri áreynslu*
- *Besta ráðið við þreytu er hvíld og góður svefn*



Útgefandi:
Matvælastofnun
Austurvegi 64
800 Selfoss
Sími 530 4800
www.mast.is



BÖRN, UNGLINGAR OG BARNSHAFANDI KONUR

Börn, unglingar og barnshafandi konur eru almennt viðkvæmari fyrir koffíni en aðrir.

Áhrif koffíns á börn eru meiri en hjá öðrum þar sem taugakerfi þeirra er enn að þroskast. Óæskileg áhrif geta komið fram hjá börnum jafnvel eftir tiltölulega litla neyslu koffíns.

Þegar barnshafandi kona neytir koffíns berst það í gegnum fylgjuna til fóstursins. Fóstrið verður fyrir sömu áhrifum og móðir þess en hjá fósturinu vara áhrifin lengur. Rannsóknir hafa sýnt neikvæða fylgni milli fæðingarþyngdar og mikillar koffínneyslu móður á meðgöngu. Mikil koffínneysla virðist einnig auka líkur á fósturláti.

ORKUDRYKKIR

Orkudrykkir er samheiti yfir drykki sem innihalda einhvers konar örvandi efni og eiga þeir það allir sameiginlegt að innihalda koffín, þó í mismiklu magni. Í flestum orkudrykkjum eru auk þess viðbætt vítamín eða önnur virk efni.

Rannsóknir hafa sýnt að ef áfengi er blandað orkudrykkjum með hátt innihald koffíns eða þeirra er neytt samhliða mikilli hreyfingu, geti það valdið hjartsláttartruflunum, einkum hjá viðkvæmum einstaklingum.