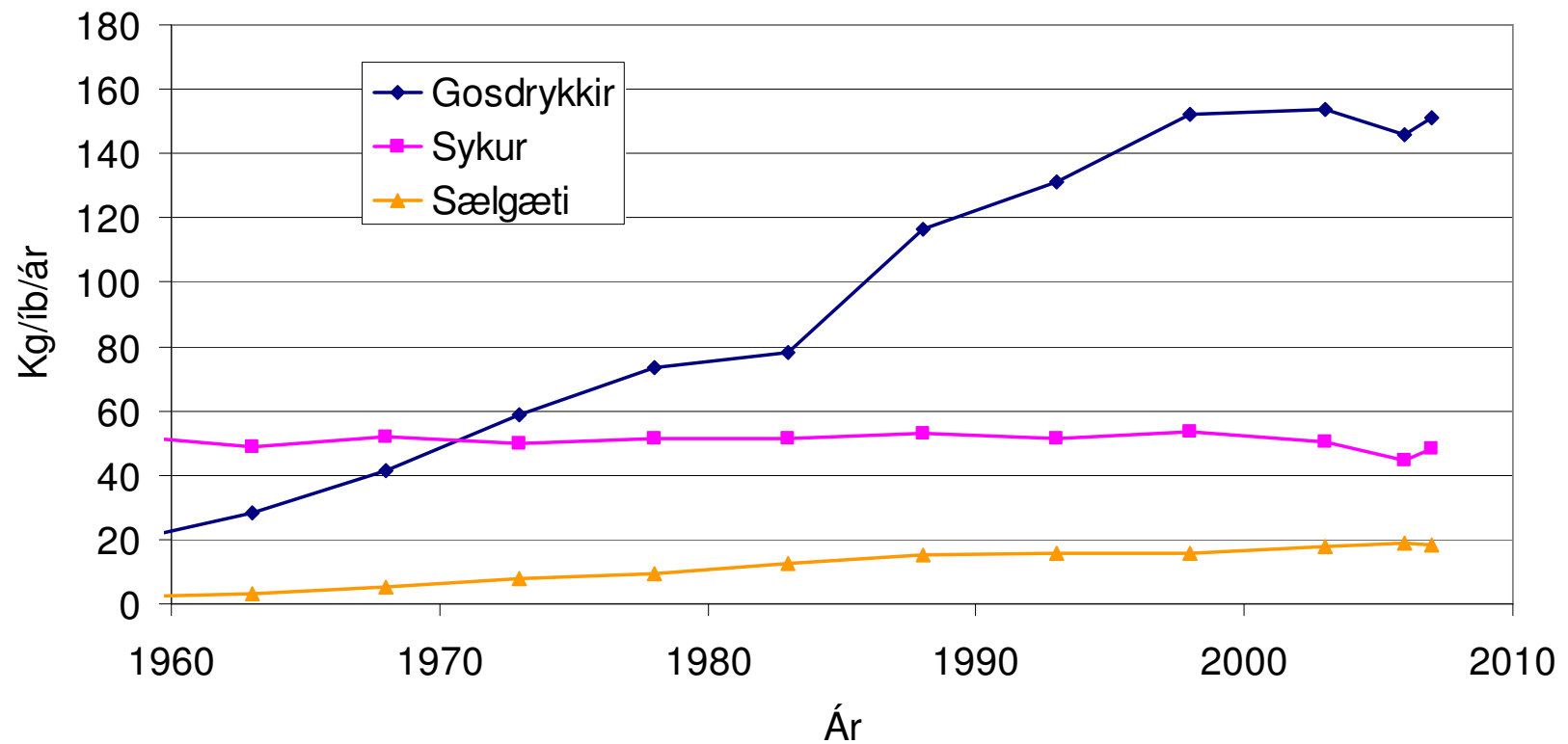


# Koffínneysla ungs fólks

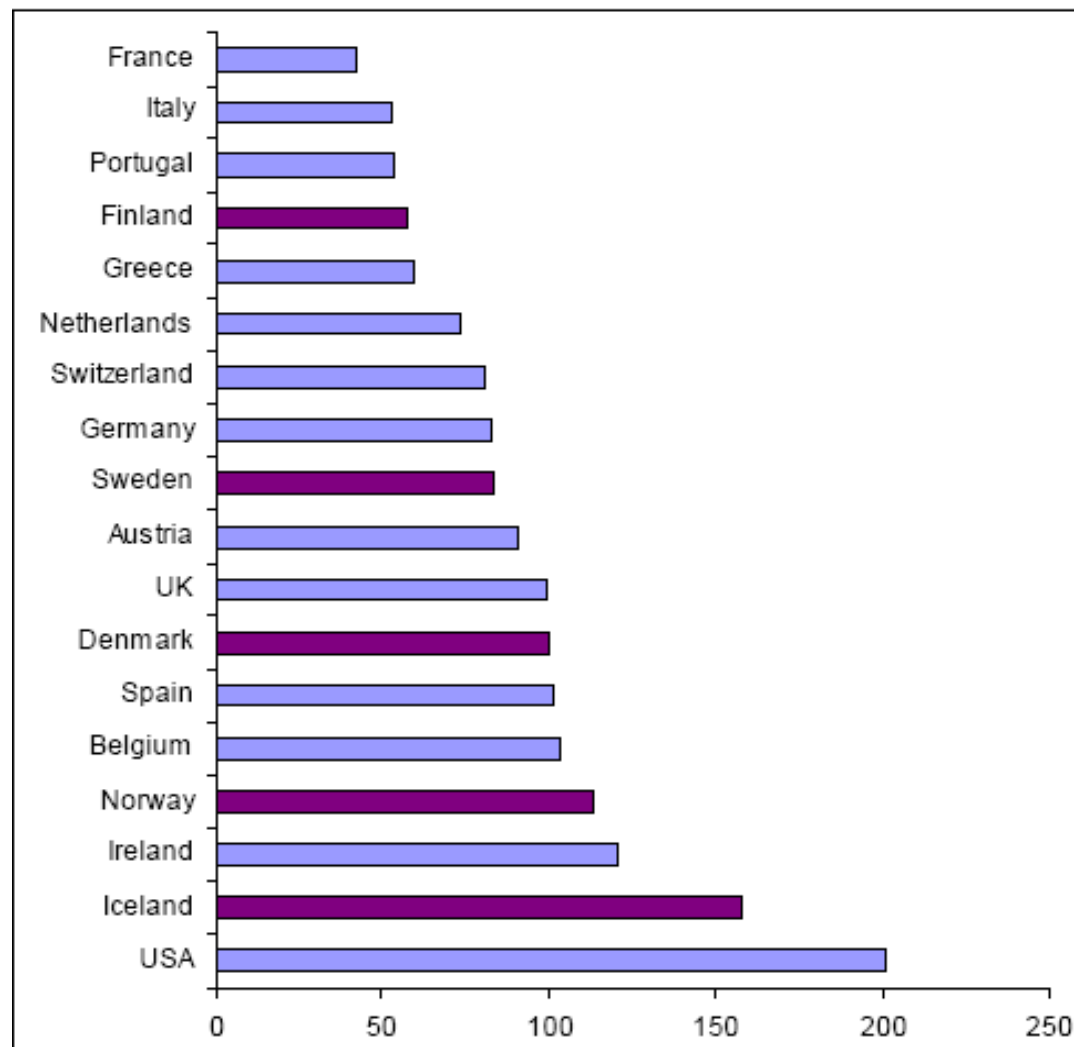
Fræðslufundur Matvælastofnunar  
25. nóvember 2008

Hólmfríður Þorgeirsdóttir, verkefnisstjóri næringar, Lýðheilsustöð

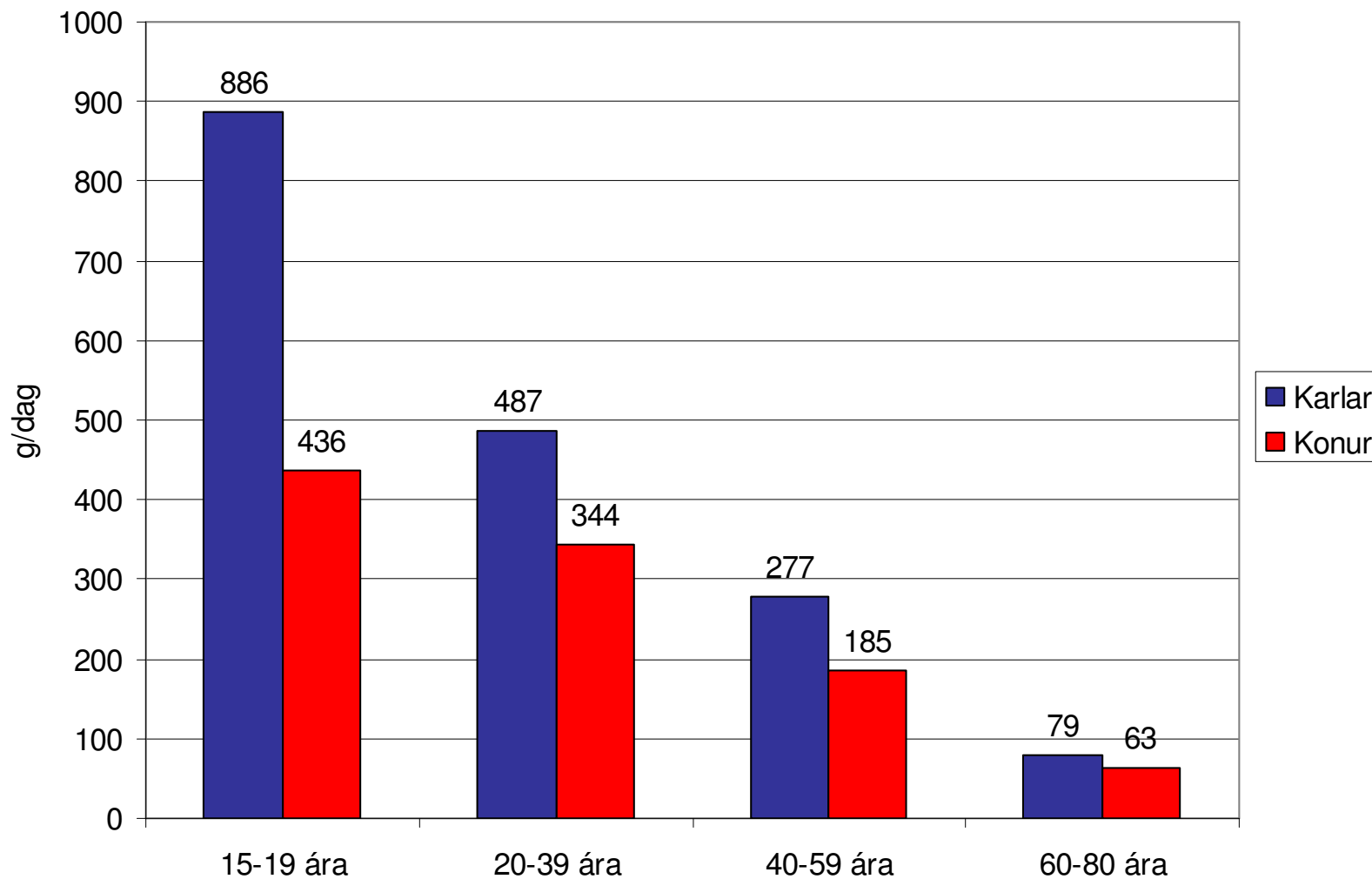
# Framboð á gosdrykkjum



## Neysla Íslendinga á gosdrykkjum samanborið við önnur lönd, lítrar á íbúa á ári 2003



## Meðalneysla á gos- og svaladrykkjum eftir aldri og kyni 2002



# Upplýsingar um koffínneyslu 15-19 ára Íslendinga byggja á:

- Niðurstöðum landskönnunar Manneldisráðs á mataræði frá 2002
  - Aðferð: 24 tíma upprifjun í síma auk tíðnisurninga um neyslu ákveðinna matvælaflokka
  - Þátttakendur: 2000 manna slembiúrtak úr þjóðskrá, 15-80 ára.
  - Svarhlutfall 70,6%
  - Fjöldi þátttakenda á aldrinum 15-19 ára:
    - 61 stúlka og 63 drengir = 124
  - Ath. Þessi aðferð gefur meðalneyslu hópa en ekki rétta mynd af venjubundinni neyslu einstaklinga.
- Upplýsingum um koffíninnihald matvæla frá MAST og úr Norrænni skýrslu (TemaNord 2008:551) en koffín innihald er ekki að finna í ÍSGEM.

## Neysla matvæla sem innihalda koffín

Tegund	Meðaltal g/dag	sd	10%	5%
Kóladrykkir	460	560	>1400	>1500
Kaffi	3	22	0	0
Te	3	19	0	0
Kakó	81	342	>250	>375
Orkudrykkir	4	45	0	0
Súkkulaði	7	28	>9	>50

# Koffín í matvælum

<b>Tegund</b>	<b>mg koffín/100 g</b>
Kóladrykkir	13
Orkudrykkir	15
Kaffi	55
Te	17
Kakó	1,8
Súkkulaði	38

## Meðalneysla koffíns úr mismunandi matvælum mg/dag (% af heildinni)

<b>Tegund matvæla</b>	<b>Magn - mg/dag (% af heild)</b>
Kóladrykkir	59,8 (89)
Orkudrykkir	0,8 (1)
Kaffi	1,7 (3)
Te	0,5 (1)
Kakó	1,5 (2)
Súkkulaði	2,7 (4)
<b>Alls</b>	<b>67,0</b>



# Neysla kóladrykkja og koffíns, eingöngu meðal þeirra sem neyta drykkjanna á aldrinum 15-19 ára

## Kóladrykkir:

N (%)	Meðaltal ml /dag	sd	10%	5%
72 (58)	792	526	>1500	>1770

## Koffín úr kóladrykkjum:

N (%)	Meðaltal mg/dag	sd	10%	5%
72 (58)	103	68,3	>195	>230

# Neysla koffíns mg/kg líkamspýngdar á dag

Allir	Meðaltal	sd	10%	5%
N= 124 (67 kg)	1,0	1,2	>2,7	>2,9

Þeir sem neyta kóladr.	Meðaltal	sd	10%	5%
N= 72 (58%) (67 kg)	1,7	1,1	>2,9	>3,4

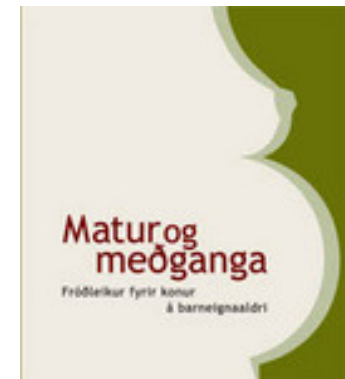
Ekki mælt með að neysla barna á kóffíni fari umfram 2,5 mg/kg líkamspýngdar á dag

## Upplýsingar um koffínneyslu 6 ára barna

- Upplýsingar úr rannsókn á mataræði 6 ára barna sem fram fór á RÍN, Háskóla Íslands
- Aðferð 3 daga skráning
- Miðast við neyslu þeirra á kóladykkjum
- Meðalneysla 43 mg og tvöfaldast ef við tókum eingöngu þá sem neyta kóladykkjanna, 10% drekka sem nemur 1 glasi á dag eða meira.
- Meðalneysla koffíns í hópnum sem neytti kóladykkja var 0,5 mg/kg og 10% fengu 1,3 mg/kg og 5% fá meira en 1,7 mg/kg líkamsþyngdar
- Neysla 6 ára barna virðist vera undir uppgefnum efri mörkum

# Koffínneysla barnshafandi kvenna

- Upplýsingar úr rannsókn sem fram fór á vegum Manneldisráðs, Lífeðlisfræðistofnunar Háskólans og Miðstöðvar mæðraverndar á árunum 1999-2001, N=540
- Aðferð: Tíðni neyslu
- Miðast við neyslu þeirra á kaffi, te og heildargosdrykkjaneyslu
- Tæp 60% koma úr kaffi
- Meðalneysla = 99 mg/dag  $\pm$ 119 (0-755 mg/dag)
- 10% fá 268 mg eða meira á dag og 5% fá 354 mg eða meira á dag
- Ráðleggingar: Ekki meira en 200 mg koffíns/dag
  - 1-3 bollar af kaffi eða 3-4 bollar af tei
  - Nýtt frá Bretlandi: ekki meira en 200 mg/dag



# Samantekt

- Meðalkoffínneysla 15-19 ára er innan viðmiðunarmarka og sömuleiðis neysla barnshafandi kvenna.
- Niðurstöðurnar gefa vísbendingu um að ákveðinn hópur ungmenna fari yfir viðmiðunarmörkin 2,5 mg/kg líkamspyngdar. Sömuleiðis fer neysla ákveðins hóps barnshafandi kvenna yfir 200 mg mörkin.
- Fjöldi vara á markaði með koffíni hefur aukist og einnig magn koffíns í drykkjarvörum.
- Mikilvægt að koma upplýsingum um koffín-innihald matvara á framfæri við neytendur og uppfræða þá um áhrif koffíns á heilsu.
- Mikilvægt að fylgst sé reglulega með koffínneyslu með rannsóknum á mataræði og koffíninnihaldi matvæla.