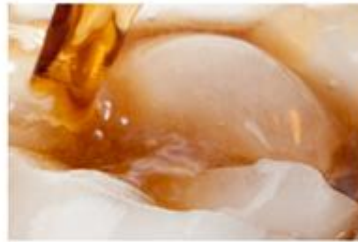


Koffín ... neysla og áhrif



Fræðsla fyrir foreldra og börn

© MAST 2010

Hvað er koffín?

- Koffín er örvandi efni sem finnst í ýmsum matvörum sem við neytum



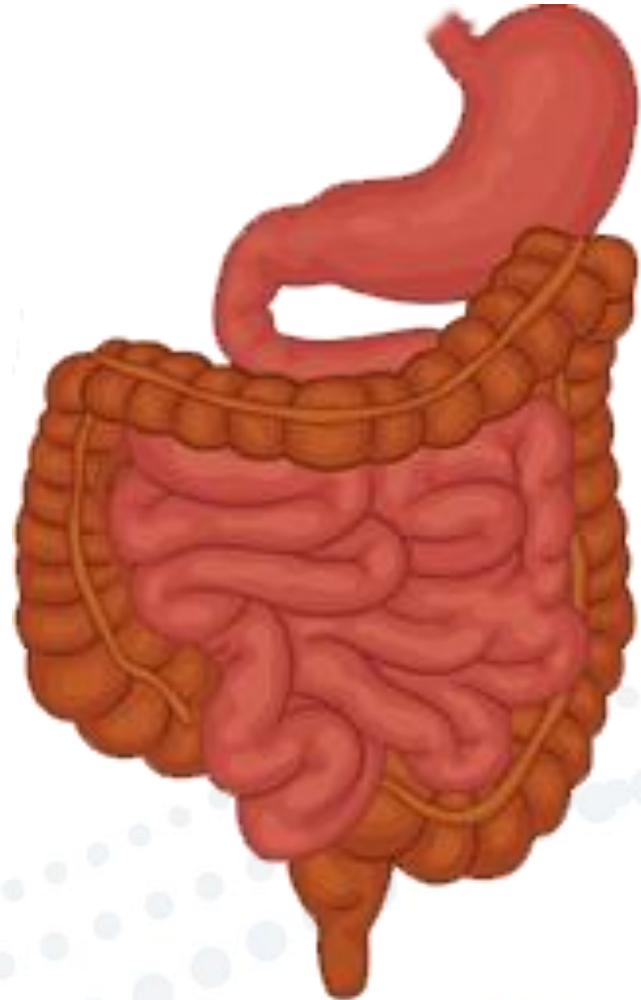
Hvar finnst koffín?

- Koffín er náttúrulegt efni
- Finnst í u.þ.b. 60 plöntum
 - T.d. kaffi, tei, mate, gúarana, o.fl.
- Koffín er blandað í drykkjarvörur
 - Gosdrykkir og orkudrykkir
- Koffín er einnig notað í fæðubótarefni, lyf og snyrtivörur



Upptaka koffíns

- Upptaka koffíns í líkamann á sér stað í maga og þörmum
- Blóðið flytur koffínið til allra líffæra
- Koffín er þekkt fyrir ýmsar aukaverkanir



Hvað gerist við ofneyslu koffíns?

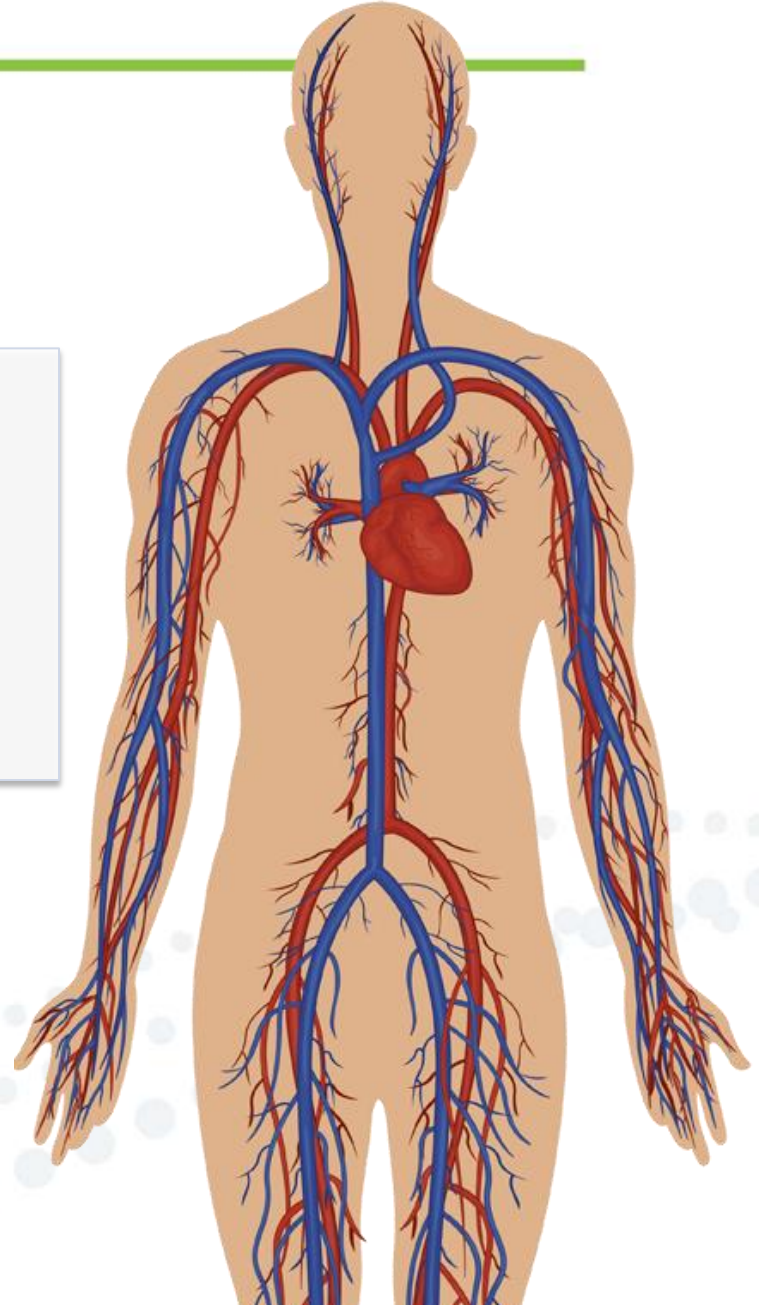


Besta ráðið við
þreytu er hvíld
og góður svefn!

Hjartsláttartruflanir

Koffín hefur áhrif á hjarta- og æðakerfið

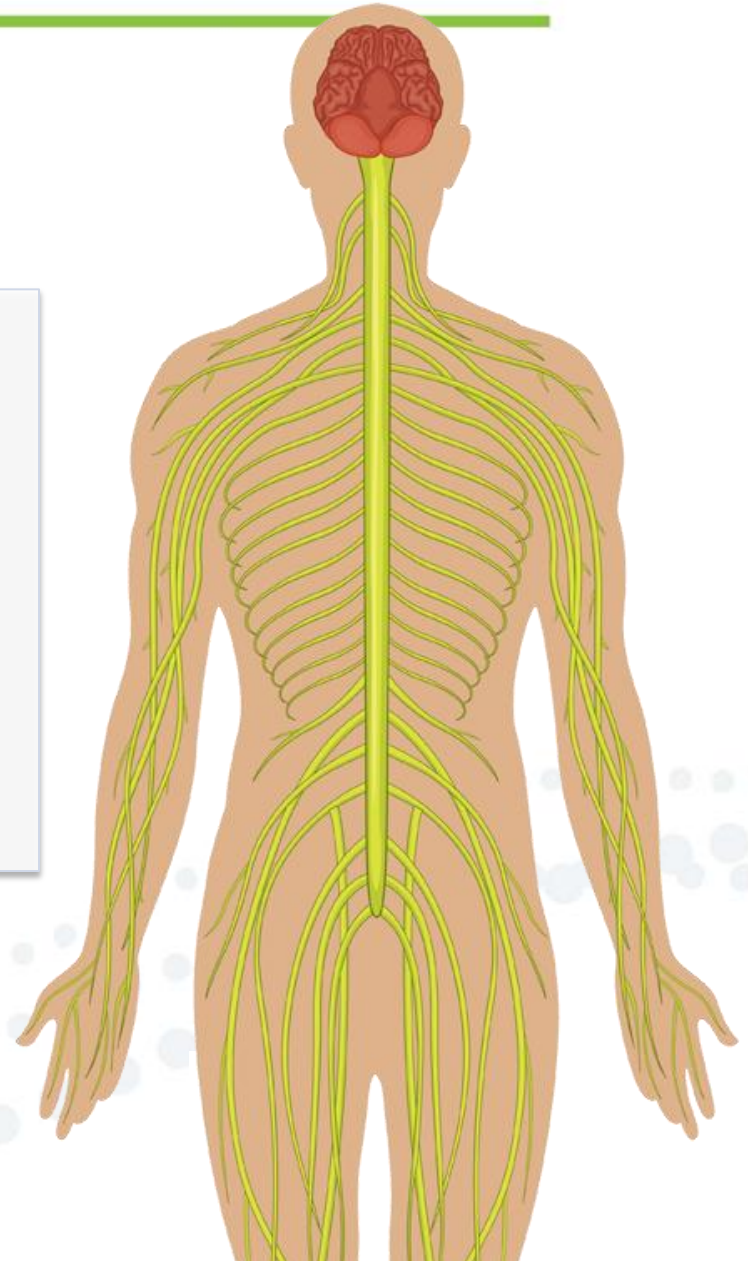
- Koffín veldur örari hjartslætti
- Koffín eykur blóðflæði
- Koffín hækkar blóðþrýsting



Svefntruflanir, órói, kvíði, skjálfti, svimi...

Koffín hefur áhrif á miðtaugakerfið

- Koffín hindrar svefn
- Koffín veldur auknu flæði adrenalíns
- Koffín hefur þvagaukandi áhrif



Koffín veldur vökvatapi

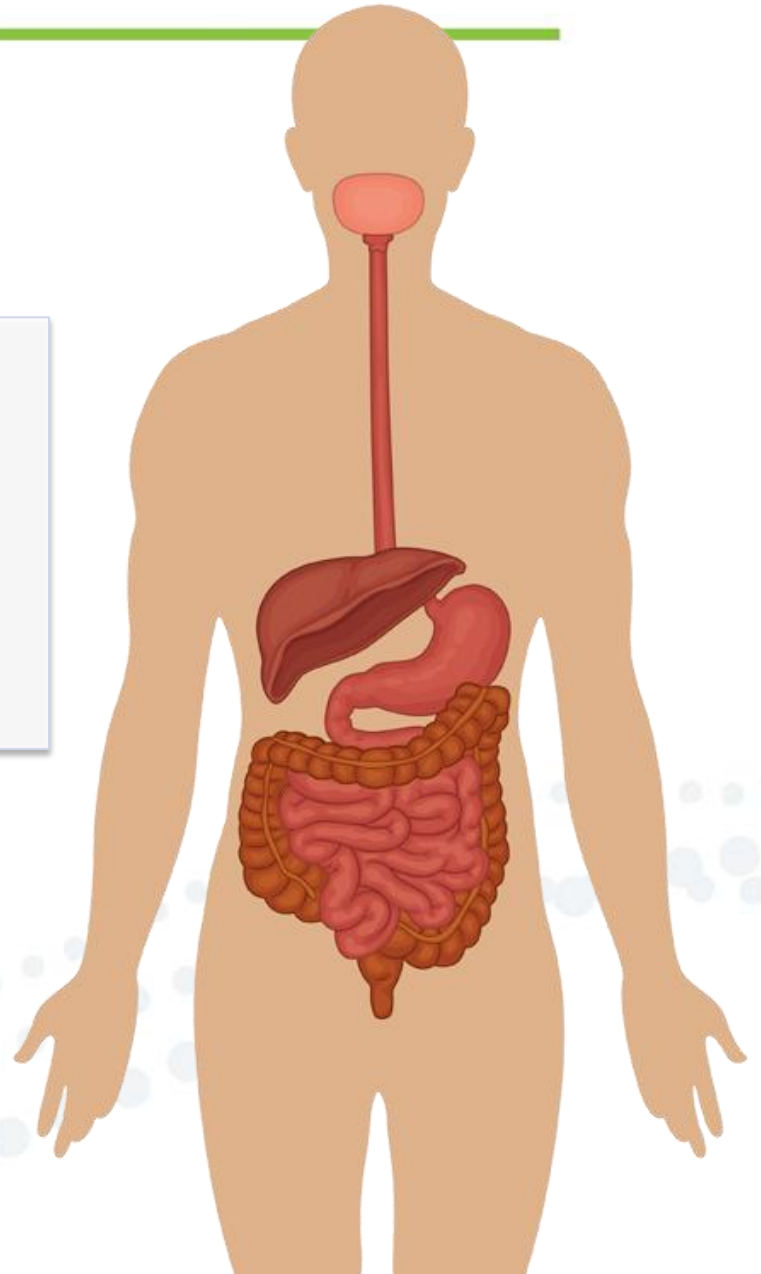
Vatn svarar
best þorsta!



Magaverkir og uppköst

Koffín getur haft áhrif á meltingarfærin

- Koffín er ertandi í maga
- Koffín eykur sýrumyndun í maga



Skaðleg áhrif á fóstur

Koffín getur
skaðað fóstur
á fyrstu vikum
meðgöngu



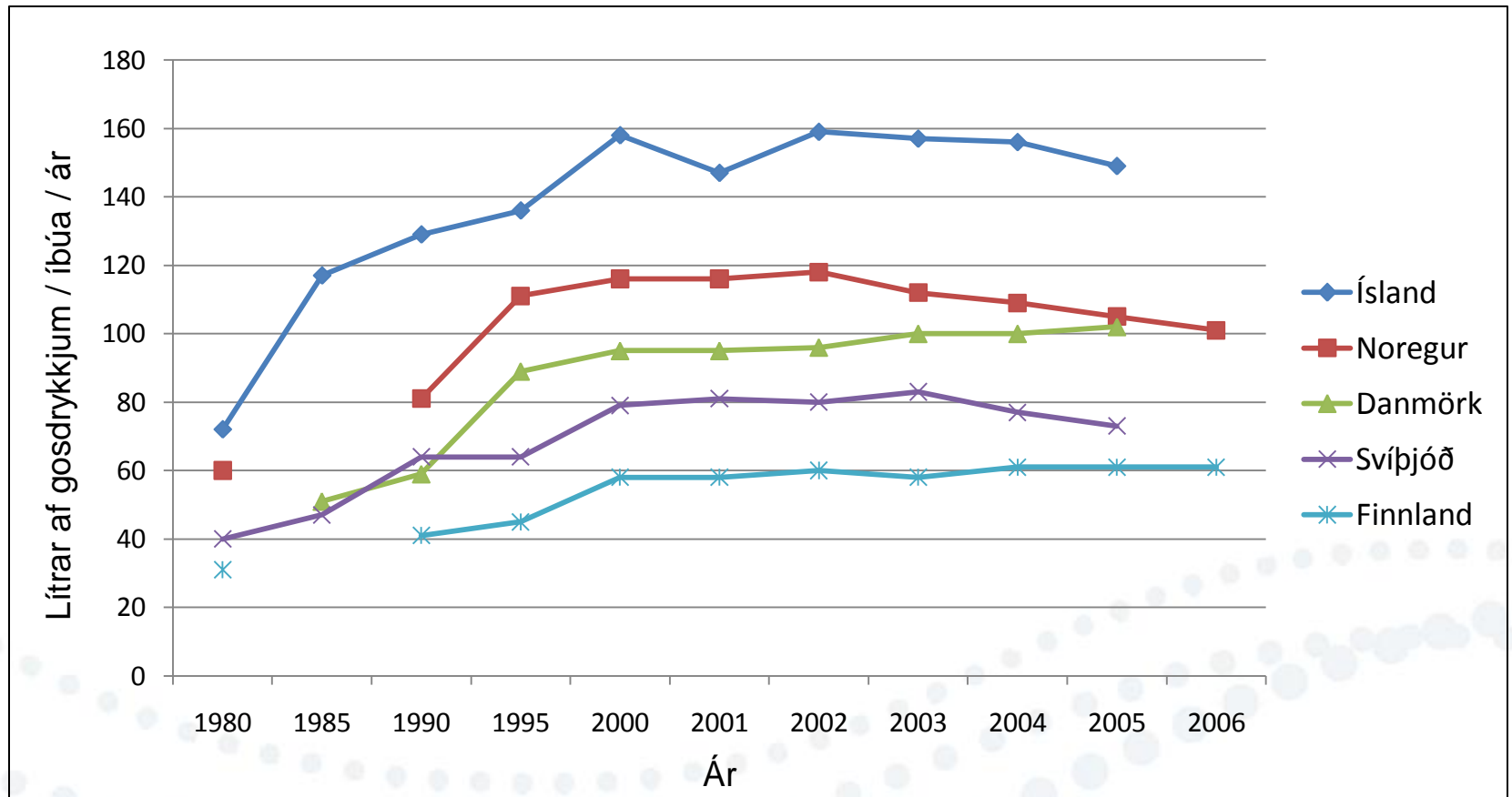
Meira koffín á markaði

- Fjöldi drykkjarvara með koffíni hefur aukist
- Magn koffíns hefur aukist í drykkjarvörum



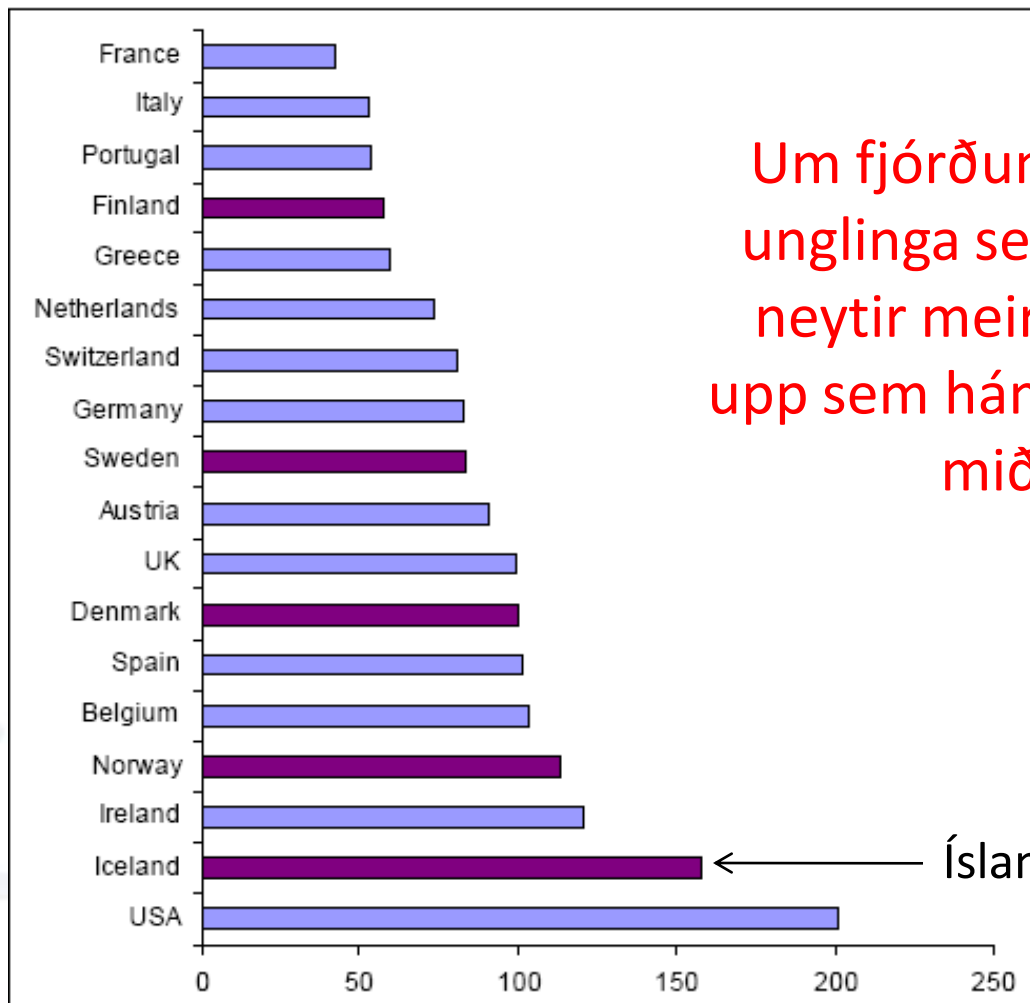
Íslendingar drekka mest gos

Neysla gosdrykkja á Norðurlöndum



Neysla Íslendinga á gosdrykkjum

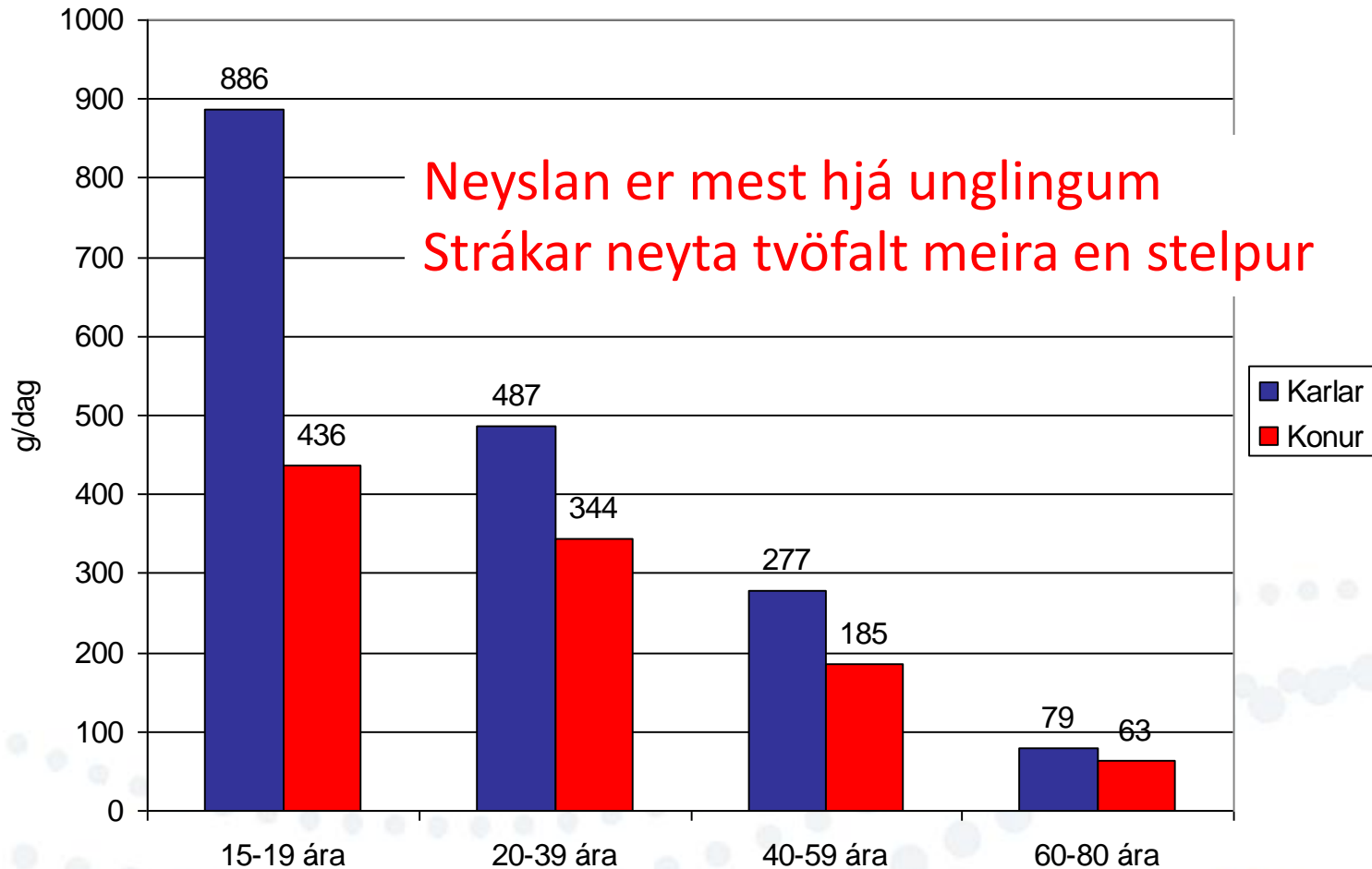
samanborið við önnur lönd, lítrar á íbúa á ári 2003



Um fjórðungur 17 ára íslenskra unglunga sem drekka kóladrykki neytir meira koffíns en gefið er upp sem hámarksdagsskammtur miðað við líkamsþyngd.

Meðalneysla á gos- og svaladrykkjum

eftir aldri og kyni 2002



Hámarksneysla unglunga

- Börn og unglingar eru viðkvæmari fyrir koffíni en fullorðnir!
- Unglingur sem vegur 50 kg ætti **aldrei** að neyta meira en **125mg** af koffíni á dag!
- Unglingur sem er 12 ára og um 40 kg ætti **ekki** að neyta meira en **100mg** af koffíni á dag!



Dæmi um vörur með koffíni

- Kaffi og kaffidrykkir
- Orkudrykkir, *t.d. Burn, Red Bull, Magic*
- Orkuskot *t.d. Extreme Energy, Red fin, Burn Energy Shot*
- Kóladrykkir, *t.d. kók og pepsi*
- Súkkulaði
- Te



Koffín í matvælum

Koffín í matvælum	Magn koffíns
Orkuskot (50-60ml flaska)	80-220mg
Orkudrykkur (250ml dós)	40-80 mg
Kóladrykkur (½ l flaska)	65 mg
Kaffi (200ml bolli)	100 mg
Svart te (200ml bolli)	35 mg
Kókómjólk (250ml ferna)	5 mg
Dökkt súkkulaði (50g)	33 mg

„Orkuskot“

- Eitt orkuskot getur innihaldið allt að tvöfalt meira koffín en ráðlagt er að 50 kg unglings neyti á einum degi!
- Eitt skot af Extreme **215 mg**
- Eitt skot af Redfin **200 mg**
- Eitt skot af Burn **80 mg**
- Hámarksneysla 50 kg 15 ára unglings á dag: **125 mg**



Hefur ofneysla koffíns slæm áhrif á heilsu þína?

- Hugsum um heilsuna og verum meðvituð um koffínneyslu okkar!

