

# Børn drekka **vanda**

– Evnini í orkudrykkum eru so mikið skaðilig fyri heilsuna hjá børnum, at tey als ikki eiga at drekka hetta. Tað sigur Snorri Patursson, kostfrøðingur, sum mælir foreldrum frá at lata børnini drekka orkudrykkir



Rannvá G. Fossaberg

Alsamt fleiri børn og ung síggjast drekka teir sokallaðu orkudrykkirnar, sum av nógvum verða hildnir at vera eitt slag av sodavatni. Tað er ein stórir trupulleiki, heldur kostfrøðingurin Snorri Patursson, tí børn tola ikki serliga væl innihaldið í orkudrykkunum. Ein stórir partur av orkudrykkum inniheldur so nógv koffein og onnur evni, sum kunnu hava ógvusliga ávirkan á kroppin hjá børnum.

– Í míni verð eru orkudrykkir nakað, sum í fleiri førum kann hava ógvusligar avleiðingar fyri heilsuna hjá børnum. Nøgdirnar av eitt nú koffein, sukuri og sýru

fara langt upp um tað, sum verður viðmælt børnum at fáa, sigur Snorri Patursson.

## Børn tola ikki koffein

Orkudrykkir, ið innihalda tvær ferðir so nógv koffein sum eitt nú ein cola, eru blivnir ein rættiliga modernað drykkjuvøra hjá børnum og ungum í londunum rundan um okkum. Bara í Danmark er sølan av orkudrykkum tvífaldað tey seinastu tvey árin. Í Føroyum fáast nógv ymisk sløg av orkudrykkum, og fyri fleiri børn og heilt ung er tað smart at ganga við einum av litføgru dósunum, har innihaldið smakkar sum ein sodavatn.

– Ein orkudrykkur er í roynd og veru verri enn ein

sodavatn og kann als ikki viðmælast børnum. Hetta er ein sera óheppin orkukelda, sigur Snorri Patursson og vísir á høga innihaldið av koffein, sum børn als ikki tola.

Børn og ung eiga ikki at fáa meir enn 2,5 mg av koffein um dagin fyri hvørt kilo, tey viga. Hetta merkir, at eitt barn, sum vigar 40 kilo, skal hava í mesta lagi 100 mg koffein um dagin. Tað er eitt vet meira enn koffeininnihaldið í eini dós við orkudrykki við 0,25 litrum, men tey flestu børnini drekka orkudrykkirnar innan fáar minuttir, og harvið ávirkar innihaldið børnini knappliga.

– Tað er rættiliga ymisk,

hvussu framleiðararnir orða seg á dósunum, men teir hava tað í felag, at tað er alt ov illa upplýst á dósunum, at orkudrykkir ikki eru egnaðir børnum, sigur Snorri Patursson. Í okkara grannalondum viðmæla myndugleikarnir harðliga, at orkudrykkir ikki standa saman við sodavatni og øðrum vanligum leskidrykkum í handlunum, men ístaðin standa saman við alkoholi.

## Fáa hjartabankan og angist

Drekkur tú ein litur av orkudrykki, hevur tú fingið somu mongd av koffein, sum tað er í fimm koppum við kaffi. Hóast koffein kann geva eina kenslu av orku í stutta tíð,



hevur ein stór mongd av koffein eina heldur keðiliga ávirkan á kroppin. Tað er ikki óvanligt, at børn, sum drekka orkudrykkir, fáa hævupínu, ilt í búkin og kvalmu. Nøkur gerast eisini rastleys, missa svøvnin, fáa hjartabankan, kenna órógv á sær og kunnu enntá fáa angist.

– Í roynd og veru fært tú

minni orku jú fleiri av hesum dósunum, tú drekkur. Summi gerast eisini bundin at koffein, og tað kann hugsast, at orkudrykkirnir á tann hátt eru ein glíðibreyt til nakað sterkari, sigur Snorri Patursson.

Avleiðingarnar av orkudrykkunum eru tó nakað, sum fæstu børn og foreldur teirra eru vitandi um, vísir Snorri Patursson á.

– Innihaldið í dósunum hevur ógvusliga ávirkan á kroppin hjá børnum. Hvørki børnini sjálv ella foreldur teirra tykjast varug við kravdu ávaringina á dósunum, um at vøran inniheldur nógv koffein, og at børn ikki eiga at nýta hana.