

miklar orkudrykkir

Fakta

Hvat innihalda orkudrykkir?

Í einum lituri av orkudrykki eru vanliga 320 mg av koffein. Hóast heitið er “orkudrykkur”, inniheldur ein orkudrykkur sjáldan meira sukurorku enn til dæmis ein sodavatn. Drykkirnir verða ofta markaðarfordir sum orkukeldur, av tí at teir innihalda koffein, taurin og glucoronolacton. Flestu drykkirnir innihalda eisini ymiskar vitaminir, og serliga B6 og B12 eru at finna í drykkunum.

Koffein er náttúrligt til dæmis í kaffi, te, og kakao. Koffein er kent fyri at hava eina stimbrandi ávirkan og er harafturat vatndrívandi.

Taurin er eitt slag av aminosýru, sum kroppurin sjálvur framleiðir. Taurin spælir ein avgerandi leiklut, fyri at kroppurin upptekur feitt, og evnið er at finna í til dæmis kjöti, fiski og skeljadjórum.

Glucoronolacton er eitt evni, sum livurin framleiðir. Evnið er ein týðningarmikil partur av bindivevnaðinum í kroppinum og kann hava eina ávirkan á minnið og evni at hava bindindi.



Sukurinnihaldið ger skaða

Umframt høga koffeininnihaldið er sukurinnihaldið ein stórir trupulleiki, heldur Snorri Patursson. Alsamt fleiri sløg av orkudrykkum fáast nú í dósum á hálvan litur. Í einum hálvum lituri av Red Bull eru 35-40 sukurmolar, meðan tað í somu mongd av sodavatni eru 25 sukurmolar.

– Trupulleikin við sukri-

num er, at tað tekur plássið frá tí heilsugóða matinum. Jú meira sukur tú etur, jú minni pláss er til mat við lívsneyðugum vitaminunum og mineralunum, sigur Snorri Patursson og vísir á, hvørja ávirkan drykkirnir hava á tannrøkt hjá børnum.

– Nakrir av drykkunum hava skrúvulok á, sum ger, at børnini ganga og drekka gjøgnum allan dagin, soleiðis at tenninar eru í einum stöð-

ugum sýrubaði, sigur Snorri Patursson. Summi børn hava trupult við at hugsavna seg, tá tey drekka orkudrykkir, og sambært Snorra er hetta millum annað tí, at tey kenna ikki svongd, tá tey dreka orkudrykkir.

– Børnini verða ikki svong, um tey fylla seg við orkudrykkjum. Teir geva ikki børnunum varandi orku, og tað er tí, ein partur av børnunum, sum drekkur orku-

drykkir, hevur trupult við at hugsavna seg og sita still í longri tíð, sigur Snorri Patursson og leggur afturat:

– Tað eru nógv børn og foreldur, sum halda, at hesar dósirnar eru tað sum sodavatn, men í roynd og veru eru tær nógv verri og kunnu verða beinleiðis skaðiligar fyri børn.

Innihald av koffeini í sjokolátu og drykkjuvørum

(kelda: Danska Matvørustýrið)

Vøra	Koffeininnihald
1,5 l cola	195 mg
0,5 l orkudrykkur	160 mg
0,2 l kaffi	100 mg
0,25 l orkudrykkur	80 mg
0,5 l cola	65 mg
0,125 l kaffi	63 mg
100 gr sjokoláta	38 mg
0,2 l te	30 mg



– 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 kostfrøðingurin Snorri Patursson



➡ Tað er ikki óvanligt, at børn, sum drekka orkudrykkir, fáa hópupínu, ilt í búkin og kvalmu. Nøkur gerast eisini rastleys, missa svøvnin, fáa hjartabankan, kenna órógv á sær og kunnu enntá fáa angist.