

Uppgifterna är hämtade från Livsmedelsverket i Sverige www.slv.se , Läkartidningen i Sverige www.lakartidningen.se och www.utbildningscenter.se .

Energidrycker – ett stort samhällsproblem

Energidryckerna innehåller olika typer av koffein samt taurin. *Guaranakoffeinet* bedövar hungerkänslorna och används ofta för att banta. *Kolabönskoffeinet* är mycket starkt och dessutom är det beroendeframkallande. *Syntetiskt koffein* är billigt att framställa så priset kan hållas lågt. Våra organ har inte lärt sig att bryta ner det här koffeinet så det stör flera av kroppens funktioner, bl a celldelningen.

Taurin är det stora problemet

Taurin är en aminosyra som kroppen själv producerar. En burk energidryck ger 10 gånger mer taurin än en normal dagsdos. Taurin reglerar blodets PH-värde och minskar nedbrytningen av protein. Under hög fysisk ansträngning utsöndrar kroppen serotonin som gör att vi känner välbefinnande och gör oss lugna. Taurin begränsar utsöndringen av serotonin vilket gör oss mer aggressiva och kroppen känner inte av att vi är trötta. Vi kan alltså arbeta på en hög nivå under en längre tid.

Vid överskott av taurin påverkas hjärtat och vårt blodsocker negativt. Efter ett par burkar energidryck kan blodsockret sjunka till en farlig nivå (hypoglykemi). Med 10 gånger för mycket taurin i kroppen och hjärtstimulerande koffein som ingår i energidrycker är det livsfarligt att anstränga sin kropp under en fotbollsmatch eller med någon annan intensiv idrott.

Forskare har upptäckt att taurin orsakar vätskeförlust (dehydrering) vilket kan skada njurarna, speciellt vid ansträngning när svettning tömmer kroppen på vätska. Livsmedelsverket konstaterar att energidrycker inte är lämpliga som törstsläckare eller som vätskeersättning vid fysisk ansträngning. De bör heller inte kombineras med alkohol.

Dödsfall

Det har skett många dödsfall där taurin tillsammans med kolaböns-koffein och i vissa fall alkohol varit orsaken. Studier av taurin har visat att ämnet stör hjärtats rytm vilket kan leda till plötslig död. I Norge har man haft flera fall där barn dött under tex en fotbollsmatch vilket kan ha ett samband med energidrycker. I Norge, Danmark och Frankrike har man förbjudit drycker som innehåller taurin.

- I Sverige avled en 19-åring kvinna år 2000 med en extremt hög nivå av taurin i kroppen. Hon hade druckit ca sex drinkar Red Bull blandat med vodka. Man kunde inte fastställa någon dödsorsak.
- En 18-årig kille drack under en vecka 2-3 energidrycker om dagen när han intensivläste inför ett prov. När han tog en paus och tittade på TV med några vänner föll han plötsligt ihop livlös. Undersökningen visade att han hade hög taurinnivå i kroppen men ingen dödsorsak kunde konstateras.
- En berusad kille blev mördad sommaren 2006 genom att han kastades i vattnet. De två ungdomarna som gjorde detta var storkonsumenter av energidrycker och överskottet av taurin ledde till att de inte hade spärrar som annars hade fått dem att inse att en full person kan dö i djupt och strömmande vatten.

Vad kan man välja istället?

De flesta sportdrycker är fria från både koffein och taurin och innehåller sockerarter och elektrolyter som behövs vid fysisk träning. Andra återhämningsdrycker innehåller kolhydrater, proteiner och vitaminer och tillsammans med mycket vatten är de klart det bästa alternativet. Glöm inte att mjölk är en fantastisk återhämningsdryck. Det är ju inte heller utan orsak som Vasaloppsåkarna dricker massor med blåbärssoppa!

