

# Koffinneysla ungmenna

## Orkudrykkjaneysla og neikvæð áhrif á heilsu

### Fræðileg samantekt, BS lokaverkefni



HÍ

HJÚKRUNAR- OG  
LJÓSMÓÐURFRÆÐIDEILD

#### Bakgrunnur

Svefn er gríðarlega mikilvægur þáttur í heilsu ungmenna en hann stuðlar að eðlilegum þroska þeirra.

Því meira koffín sem ungmenni neyttu því verri voru svefngæði og svefntími styttri.

Hjá að minnsta kosti 30% íslenskra ungmenna í 8-10 bekk er koffínneysla yfir þeim mörkum sem er talið að geti haft neikvæð áhrif á svefn en það er 1,4 mg/kg á dag.

Marktæk tengsl eru á milli koffínneyslu og aukins kvíða og þunglyndi. Ásamt því hefur verið sýnt fram á tengsl á milli orkudrykkjaneyslu og sjálfsvígshugsana á meðal ungmenna.

Auknar líkur eru á áhættu hegðun hjá þeim ungmennum sem drekka orkudrykki þar á meðal rafrettunotkun, fíkniefnaneysla, vopnaburði, ofbeldishegðun og áfengisneysla

#### Rannsóknarspurningar

Hvers vegna er neysla orkudrykkja hjá ungmennum að aukast?

Hvaða neikvæðu áhrif hefur neysla á orkudrykkjum á heilsu ungmenna?

#### Tilgangur

Kanna koffínneyslu ungmenna á aldrinum 13-25 ára með sérstaka áherslu á orkudrykki og neikvæð áhrif þess á heilsu.

Aðferð

Fræðileg samantekt.

Leitað var í gagnasöfnum PubMed og Web of Science.

10 ára leitunarsía.

25 rannsóknir sem uppfylltu inntökuskilyrði sem notaðar voru í niðurstöðum.

Lykilorð

Orkudrykkir, koffín, ungmenni, neyslumynstur, neikvæð áhrif, heilsa, áhættu hegðun, svefn og geðheilsa.

#### Niðurstöður

75% barna/ungmenna eru reglulegir neytendur koffíns og orkudrykkjaneysla er að verða sí vinsælli.

Neysla íslenskra ungmenna í 8-10. bekk er sú mesta sem þekkt er í Evrópu.

Neysla koffíns undir 400 mg á dag er skaðlaus heilbrigðum fullorðnum, en þessi mörk eru lægri hjá börnum og unglingum eða 2,5 mg/kg.

Hvetjandi þættir koffínneyslu gætu verið greitt aðgengi, markaðssetning sem höfðar til ungmenna, eftirsótt örvandi áhrif drykkjanna, bragðið, að vilja passa inn í hópinn og fyrirmyndir eins og áhrifavaldar, vinir eða foreldrar.

Auglýsingar hvetja til orkudrykkjaneyslu ungmenna með fullyrðingum um bættan líkamlegan árangur ef þeirra er neytt.

Eru markaðssetning og auglýsingar orkudrykkja markvisst gerðar til þess að höfða til ungmenna?

#### Hlutverk hjúkrunarfræðinga

Það sem að hjúkrunarfræðingar geta gert er að veita fræðslu og kynna forvarnir til barna og ungmenna.

Niðurstöður samantektarinnar benda til þess að orkudrykkjaneysla ætti að vera hluti af forvarnafræðslu ungmenna í skólum, sem er ekki raunin í dag. Hjúkrunarfræðingar gegna lykilhlutverki í að hvetja til heilbrigðs lífsstíls og samfélagsheilsu.

