
Forbud mot energidrikker?

KOMMENTAR

KETIL STØRDAL

ketil.stordal@gmail.com

Ketil Størdal er overlege ved Sykehuset Østfold og seniorforsker i Folkehelseinstituttet.

Ingen oppgitte interessekonflikter.

ELISABETH SELVAAG

Elisabeth Selvaag er klinikkssjef ved St. Olavs hospital.

Ingen oppgitte interessekonflikter.

MARGRETHE GREVE-ISDAHL

Margrethe Greve-Isdahl er overlege i Folkehelseinstituttet.

Ingen oppgitte interessekonflikter.

Norske barneleger har merket seg at forbruket av energidrikker øker blant barn og unge, og at tenåringer blir gjenstand for aggressiv markedsføring med smart og positiv ordbruk. Butikkjeder har på eget initiativ begrenset salget til unge, og produsentene hevder de unngår å henvende seg til barn i markedsføringen. Da er kanskje det økte forbruket utilsiktet?

Kaja Lund Iversen og medarbeidere etterlyser i en kronikk i Tidsskriftet et forbud mot salg av energidrikker til barn og unge ([1](#)). Forbud er et kraftig virkemiddel, som bør brukes når skadepotensialet har et visst omfang. Et forbud med aldersgrense vil sidestille energidrikk med tobakksprodukter og alkohol. Å utvide listen over skadelige stoffer må også ta hensyn til hvilke signaler dette sender: Vil tobakk bli oppfattet som mindre farlig dersom energidrikker settes i samme klasse?

Energidrikk handler om mer enn koffeineffekter, slik forfatterne påpeker. Dette er vist for eksempel gjennom effekter på QT-tid og blodtrykk, som ikke sees ved inntak av kaffe alene. Muligens gir sukkerstoffer, andre virkestoffer og koffein samlet en større effekt enn tilsvarende mengde kaffe, slik en studie gir inntrykk av ([2](#)).

Vi kjenner til akutte og alvorlige forgiftninger, også i Norge. Slike episoder vil oppstå så lenge produktene er tilgjengelige. Vi tror det er disse akutte forgiftningene vi har størst grunn til å være bekymret over. Grensen for toksiske effekter av energidrikk er ikke etablert, og ekstrapolering av koffeindose er ikke relevant på grunn av de nevnte cocktail-effektene. Merking av boksene er neppe tilstrekkelig til å unngå forgiftninger: Bare en tredjedel av brukerne i Forbrukerrådets spørreundersøkelse var klar over advarselsmerking (3).

I undersøkelsen oppga sju av ti mellom 16–18 at de drakk energidrikk. To av tre brukere drakk imidlertid dette 1–2 ganger i måneden eller sjeldnere. Høyt forbruk var mindre vanlig, tre prosent totalt anga daglig bruk. Det er grunn til å anta at storforbrukere også har andre risikofaktorer for uheldige helseutfall: Lite fysisk aktivitet, mye tid foran skjermen og lav sosioøkonomisk status. Det kan derfor være vanskelig å skille hva som skyldes energidrikk og hva som kan forklares av andre faktorer. Tverrsnittsundersøkelser er i denne sammenhengen problematiske for å fastslå årsakssammenhenger.

Vitenskapskomiteen for matsikkerhet har ikke oppdatert sin rapport siden 2009. Barnelegeforeningen imøteser derfor en ny gjennomgang av skadeeffekter av energidrikkene, slik det nå skjer i flere land. Først da kan vi ta stilling til om forbud er riktig vei å gå.

Forfatterne sitter i styret av Norsk barnelegeforening, og kommentaren er skrevet på vegne av foreningen.

LITTERATUR

1. Iversen KL, Arnesen E, Meltzer HM et al. Barn og unge må beskyttes mot energidrikker. Tidsskr Nor Legeforen 2018; 138. doi: 10.4045/tidsskr.18.0585. [PubMed][CrossRef]
2. Fletcher EA, Lacey CS, Aaron M et al. Randomized controlled trial of high-volume energy drink versus caffeine consumption on ECG and hemodynamic parameters. J Am Heart Assoc 2017; 6: e004448. [PubMed][CrossRef]
3. Energidrikk, barn og unge. Undersøkelse om bruk av energidrikker blant barn og unge 2018. Oslo: Forbrukerrådet, 2018. <https://fil.forbrukerradet.no/wp-content/uploads/2018/08/rapport-2018-energidrikk-barn-og-unge.pdf> (3.9.2018).

Publisert: 30. oktober 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0773
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.