

Hvilken effekt har energidrikke og alkohol på dig?

Energidrikke udgør et hastigt voksende marked, men den eksisterende viden om indtaget blandt større børn, unge og voksne i Danmark er begrænset. Nyere forskning viser, at energidrikke kan give brugerne en række bivirkninger såsom rastløshed, hjertebanken og søvnbesvær. Dertil viser et internationalt studie, at energidrikke der indtages med alkohol, kan have samme virkning som kokain.

Mængden af energidrikke, der bliver solgt i Danmark, er steget markant siden 2010. I perioden 2010-2016 er forbruget steget fra 4 millioner liter om året til 16 millioner liter om året.

Euromonitor, der laver statistikker og fremskrivninger af danskernes forbrug af energidrikke, forventer, at forbruget i Danmark vil være på 25 millioner liter om året i 2021.

Børn og unge er betydeligt mindre udsat for koffein fra traditionelle koffeinkilder som kaffe og te end den voksne befolkning, men energidrikke udgør en ny kilde til koffein, som især appellerer til børn og teenagere. DTU Fødevareinstituttet udarbejdede i 2014 en rapport for at analysere og beskrive brugen af energidrikke blandt 3682 danskere i alderen 10-35 år. Rapporten dokumenterede, hvordan et dagligt indtag af drikke med koffein hos børn og unge fra 4 til 17 år kan give dem forbigående adfærdsforandringer, såsom uro, irritabilitet, nervøsitet, angst, panikanfald og søvnløshed.

I rapporten fra DTU Fødevareinstituttet henvises der til, at man i Frankrig overvåger og registrerer sager, hvor der er mistanke om bivirkninger efter indtag af energidrikke. Det er det franske agentur for Sundhed og Sikkerhed i Fødevarer, Miljø og Arbejdsmiljø, der, siden energidrikke blev tilladt i Frankrig i 2008, har vurderet i hvor høj grad man kan påvise årsagssammenhæng mellem indtag og effekt. I 25 tilfælde af de 212 indrapporterede sager, blev forekomsten af bivirkninger efter indtag af energidrikke betragtet som sandsynlig eller meget sandsynlig, mens en mulig årsagssammenhæng blev estimeret i 54 tilfælde af sagerne. De observerede bivirkninger var primært knyttet til hjertekar-systemet, mave-tarm-kanalen samt psyken. Blandt de alvorlige symptomer var et hjertestop, der førte til en 16-årig piges død. I denne sag blev årsagssammenhængen mellem dødsfaldet og indtaget af energidrikke vurderet som meget sandsynlig. I et andet tilfælde, hvor to unge på 16 og 19 år fik hjertestop efter indtag af energidrikke, blev sammenhængen anset som mulig.

En sandsynlig forklaring på disse meget alvorlige hændelser kan være, at personerne havde genetiske prædispositioner. Hos disse personer kan et højt koffeinindtag resultere i, at de får en adrenalinstigning, der gør dem i stand til at forlænge hård fysisk aktivitet. Det kan fremme udviklingen af hjerterytmeforstyrrelser og i nogle tilfælde føre til hjertestop. De mindre alvorlige indrapporterede effekter af indtag af energidrikke på hjertekar-systemet, inkluderede forøget hjerterytme, følelser af trykken for brystet eller brystmerter, hjertebanken, åndenød og forhøjet blodtryk.

Energidrikke og alkohol

Rapporten fra DTU Fødevareinstituttet viste, at den største andel brugere af energidrikke med alkohol er i aldersgrupperne 15-19 år (24%) og 20-26 år (23%). De unge kombinerer energidrikke med alkohol til fester dels på grund af smagen, men også fordi de oplever, at de kan indtage mere alkohol og holde sig vågne i længere tid. Nogle studier viser, at energidrikke kan sløre alkohols

virkning. Dette kan føre til, at personer, der kombinerer indtag af alkohol og energidrikke, ikke oplever beruselsen så kraftig, som den i virkeligheden er, fordi koffeinen fra energidrikke nedsætter den træthed, som alkoholen forårsager. Dette stemmer godt overens med DTU's rapport, som viser, at personer der kombinerer indtag af energidrikke og alkohol, indtager mere alkohol end personer, som kun indtager alkohol. Dertil er der en tendens til flere alkoholrelaterede skader, når alkohol blandes med energidrikke sammenlignet med alkoholindtag alene. I DTU's rapport beskrives det, at personer der blander energidrikke og alkohol i højere grad udviser øget højrisiko adfærd i f.eks. seksuelle sammenhænge, i trafikken eller i form af indtag af ulovlige stoffer.

Et studie på Purdue University i USA, viser, at blandingen af alkohol og energidrikke med højt indhold af koffein kan have samme indvirkning på unges hjerner som kokain. Studiet, som blev foretaget på mus, viste, at når stærke energidrikke blev blandet med alkohol, så gav musene tegn på adfærdsmæssige, fysiske og neurokemiske ændringer, der svarer til dem, man får af kokain. Forskerne konkluderer, at man tydeligt kan se følgevirkninger af blandingen af de to drikke, som man ikke ville have set, hvis der kun blev drukket den ene drik. Forskerne anser, at de ændringer der viste sig hos musene, potentielt kan overføres til mennesker.

Unge egne oplevelser

I rapporten fra DTU Fødevareinstituttet kan man læse, at omtrent halvdelen af de 15-26-årige brugere indtager energidrikke i forbindelse med fester. I forbindelse med rapporten er der foretaget interviews af unge brugere af energidrikke og alkohol. De interviewede brugere forklarer, at festlige lejligheder ansporer dem til at indtage energidrikke kombineret med alkohol og at deres indtag af energidrikke er markant højere, når de kombinerer energidrikke med alkohol til fester med venner eller på natklubber. Brugere indtager dermed langt mere energidrik over kortere tid, end de normalt gør i hverdage.

"Når jeg enten holder fester med mine venner eller tager på diskotek eller bar i weekenden, så drikker vi praktisk talt stort set altid vodka med Red Bull (...) da energidrikke og vodka bare smager mere friskt end f.eks. øl. Vi kombinerer naturligvis også energidrikke med alkohol, fordi man bare føler sig mere frisk ud på natten og det er nemmere at holde sig vågen, fordi man får energien fra energidrikke og samtidigt kan drikke mere alkohol uden at føle sig overordentligt beruset"
(27-årig mand, storforbruger)

De unge interviewede brugere indtager både færdigblandede produkter med energidrik og alkohol, men de sammensætter også selv drinks med energidrikke og alkohol. For hovedparten er kombinationen af vodka og Red Bull den mest udbredte måde at kombinere energidrikke med alkohol på.

Det er i særdeleshed kombinationen af energidrikke og alkohol, der har givet bivirkninger for de interviewede brugere mellem 15 og 35 år. Dette skyldes, ifølge brugerne selv, at de ofte indtager mere energidrikke over kort tid, når de kombinerer det med alkohol. I den forbindelse har brugerne oplevet søvnbesvær, hjertebanken samt rastløshed/uro i kroppen dagen efter at have indtaget energidrikke med alkohol.

Opsamling

Et højt indtag af koffein fra energidrikke synes, at være forbundet med en lang række bivirkninger hos både børn, unge og voksne. Disse bivirkninger har i værste fald vist sig at være hjertetilfælde, nogle med døden til følge, men også forstyrret hjerterytme, hjertebanken, åndenød, forhøjet blodtryk, mavepine, kvalme, angst, nervøsitet og søvnbesvær. Hos børn og unge kan et relativt lavt indtag af energidrikke påvirke deres adfærd, f.eks. i form af angst, nervøsitet, uro og søvnbesvær. Herudover kan blandingen af energidrikke og alkohol resultere i, at beruselsen ikke opleves så kraftig, som den i virkeligheden er. Dertil viser studier med mus, at energidrikke kombineret med alkohol kan have samme adfærdsmæssige, fysiske og neurokemiske virkninger, som hvis man indtager kokain. Dette øger risikoen for højrisiko adfærd samt alkoholrelaterede skader. Blandingen af energidrikke og alkohol øger risikoen for alvorlige effekter på hjertekar-systemet, især i forbindelse med hård fysisk aktivitet, i varme omgivelser og hos genetisk prædisponerede personer. Studierne viser, at det er værd at være opmærksom på, hvor mange energidrikke man indtager – især hvis disse kombineres med alkohol.

Kilder

Rapport fra DTU Fødevareinstituttet

"Energidrikke i Danmark Undersøgelse af indtaget blandt 10-35-årige"

<https://www.food.dtu.dk/Nyheder/2014/12/Mange-boern-og-unge-faar-for-meget-koffein-fra-energidrikke>

Artikel i Tænk og Test:

"Energidrik: Er energidrik skadeligt?"

<https://taenk.dk/test-og-forbrugerliv/mad-og-indkoeb/energidrik-er-energidrik-skadeligt>

Artikel i Samvirke

"Se kortet: Her drikker flest energidrik"

<https://samvirke.dk/artikler/se-kortet-her-drikker-flest-energidrik>

Artikel i Alt om kost

"Energidrikke"

<https://altomkost.dk/fakta/mad-og-drikke/drikkevarer/energidrikke/>

Artikel fra Purdue University

"Mixing energy drinks, alcohol may affect adolescent brains like cocaine"

<https://www.purdue.edu/newsroom/releases/2016/Q4/mixing-energy-drinks,-alcohol-may-affect-adolescent-brains-like-cocaine.html>

Artikel i The Mirror

"Drinking energy drinks mixed with alcohol are 'just as bad for you as taking cocaine"

<https://www.mirror.co.uk/news/uk-news/drinking-energy-drinks-mixed-alcohol-9120483>