

# Koffein og helseeffektar

Tabellene viser generelle tålegrenser, men mengdene er ikkje ei absolutt grense for kva som er trygt å innta fordi:

- koffeinkonsentrasjonen kan variere innanfor same produkttype
- det er store forskjellar på korleis folk reagerer på koffein
- det er forskjellar i kor lenge koffein verkar i kroppen; nokon skil ut koffein raskt, andre langsamt









Gravide og ammande bør begrense inntaket sitt av koffein mest mogleg fordi:

- gravide skil ut koffein to-tre gonger langsamare enn andre
- koffeininntaket påverkar fosteret i magen/barnet som blir amma

Gjennomsnittleg verknadstid for ein frisk person er omtrent 4 timar, men nokre kan merke effekt i 10-12 timar.

## Maks antall desiliter før mogleg **dårleg søvn**

	 Energidrikk	 Coladrikk	 Filterkaffe	 Espresso	 Svart te
Barn og unge 40 kg	1,8 dl	5,6 dl	1,4 dl	0,2 dl	2,5 dl
Barn og unge 60 kg	2,6 dl	8,4 dl	2,1 dl	0,3 dl	3,8 dl
Vaksne 70 kg	3 dl	9,8 dl	2,5 dl	0,4 dl	4,5 dl
 Gravide/ammande	1,5 dl	4,9 dl	1,2 dl	0,2 dl	2,2 dl

## Maks antall desiliter før fleire moglege **negative helseeffektar**\*

\* Uro, angst, åtferdsproblem (manglande impuls kontroll, utagering og aggressivitet, særleg hos barn og unge), auka hjarterytme og pustefrekvens, dehydrering og høgare blodtrykk. I tillegg symptom på abstinens (hovudverk, angst, trøytteleik, auka irritabilitet) ved brå slutt etter regelmessig inntak.

	 Energidrikk	 Coladrikk	 Filterkaffe	 Espresso	 Svart te
Barn og unge 40 kg	3,8 dl	12 dl	3 dl	0,5 dl	5,5 dl
Barn og unge 60 kg	5,6 dl	18 dl	4,5 dl	0,7 dl	8,2 dl
Vaksne 70 kg	12,5 dl	40 dl	10 dl	1,5 dl	18,1 dl
 Gravide/ammande	6,3 dl	20 dl	5 dl	0,7 dl	9 dl

