Koffein og helseeffekter

Tabellene viser generelle tålegrenser, men mengdene er ikke en absolutt grense for hva som er trygt å innta fordi:

- koffeinkonsentrasjonen kan variere innenfor samme produkttype
- det er store forskjeller på hvordan folk reagerer på koffein
- det er forskjeller i hvor lenge koffein virker i kroppen; noen skiller ut koffein raskt, andre langsomt

Gravide og ammende bør begrense inntaket sitt av koffein mest mulig fordi:

- gravide skiller ut koffein to-tre ganger langsommere enn andre
- koffeininntaket påvirker fosteret i magen/barnet som ammes

Gjennomsnittlig virkningstid for en frisk person er omtrent 4 timer, men noen kan merke effekt i 10-12 timer.

Maks antall desiliter før mulig dårlig 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
Voksne 70 kg	3 dl	9,8 dl	2,5 dl	0,4 dl	4,5 dl
! Gravide/ammende	1,5 dl	4,9 dl	1,2 dl	0,2 dl	2,2 dl

Maks antall desiliter før flere mulige negative helseeffekter*

* Uro, angst, atferdsproblemer (manglende impulskontroll, utagering og aggressivitet, særlig hos barn og unge), økt hjerterytme og pustefrekvens, dehydrering og høyere blodtrykk. I tillegg abstinenssymptomer (hodepine, angst, tretthet, økt 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
Voksne 70 kg	12,5 dl	40 dl	10 dl	1,5 dl	18,1 dl
! Gravide/ammende	6,3 dl	20 dl	5 dl	0,7 dl	9 dl

FHI

Les mer på fhi.no: