

Energidrikker og bruk blant unge

Marianne Hope Abel

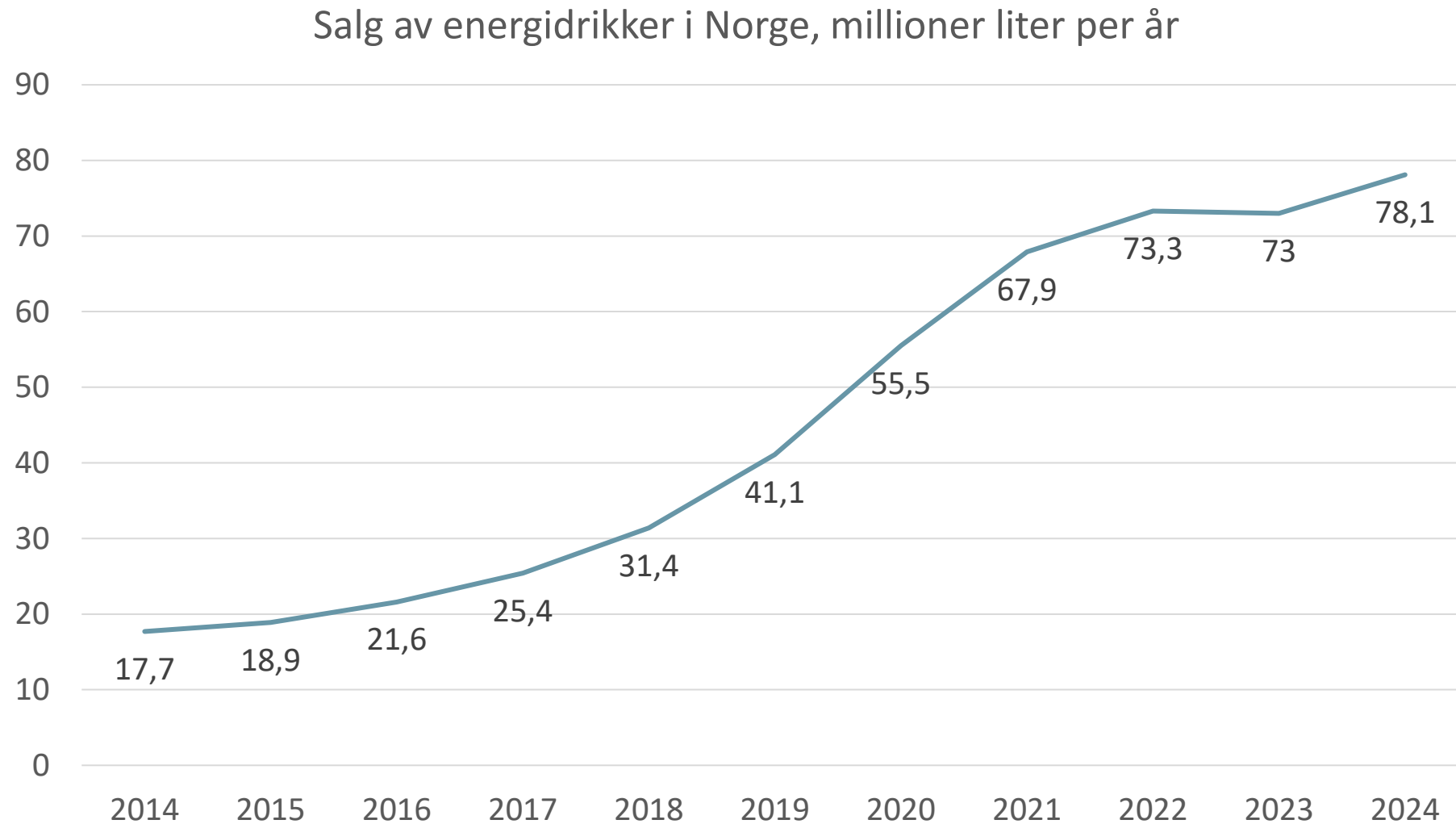
Forsker i Senter for bærekraftig kosthold, FHI

NASKOs lunsjwebinar 24. mars 2026



Foto: mostphotos.com

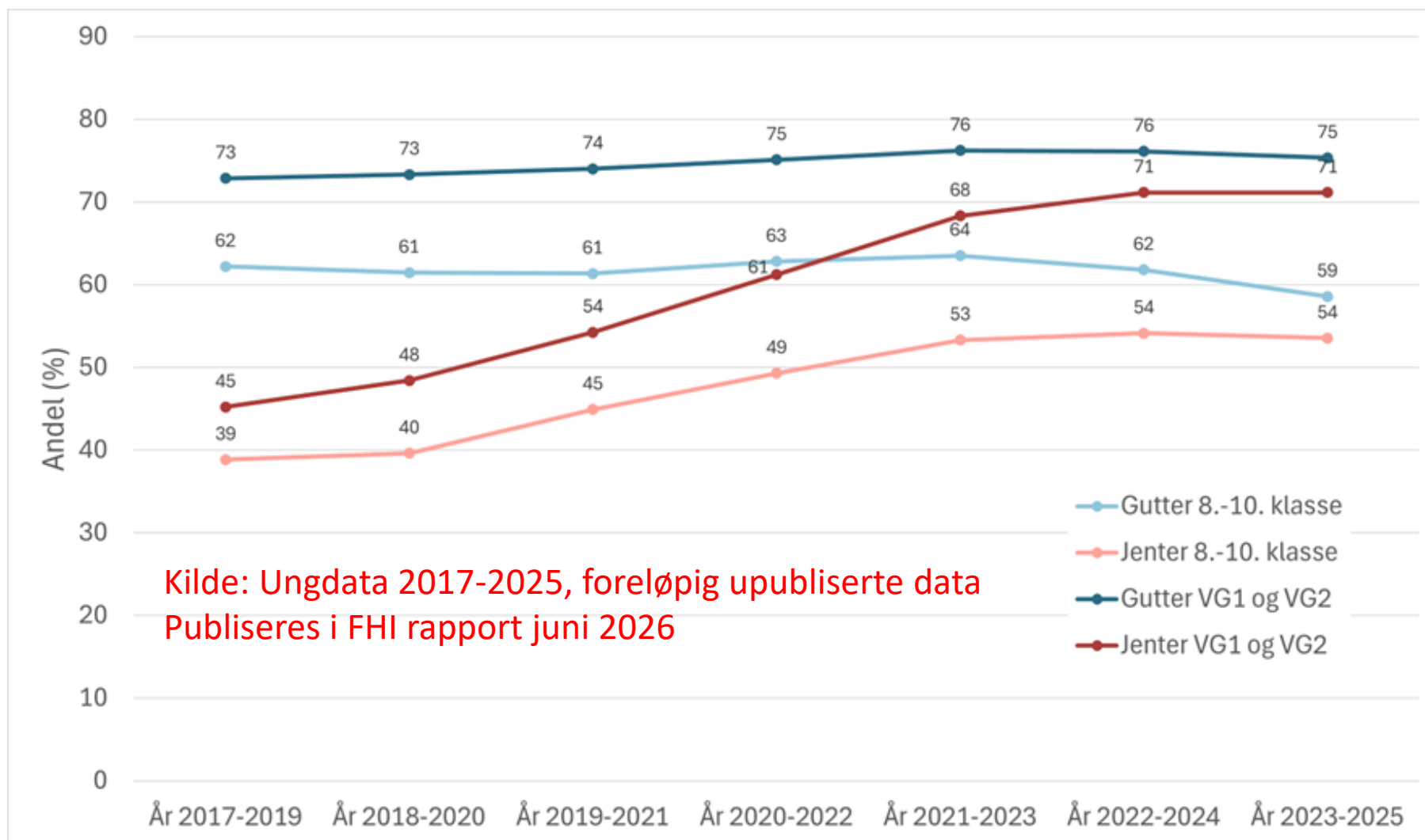
Omsetning av energidrikker i Norge fra 2014 – 2024



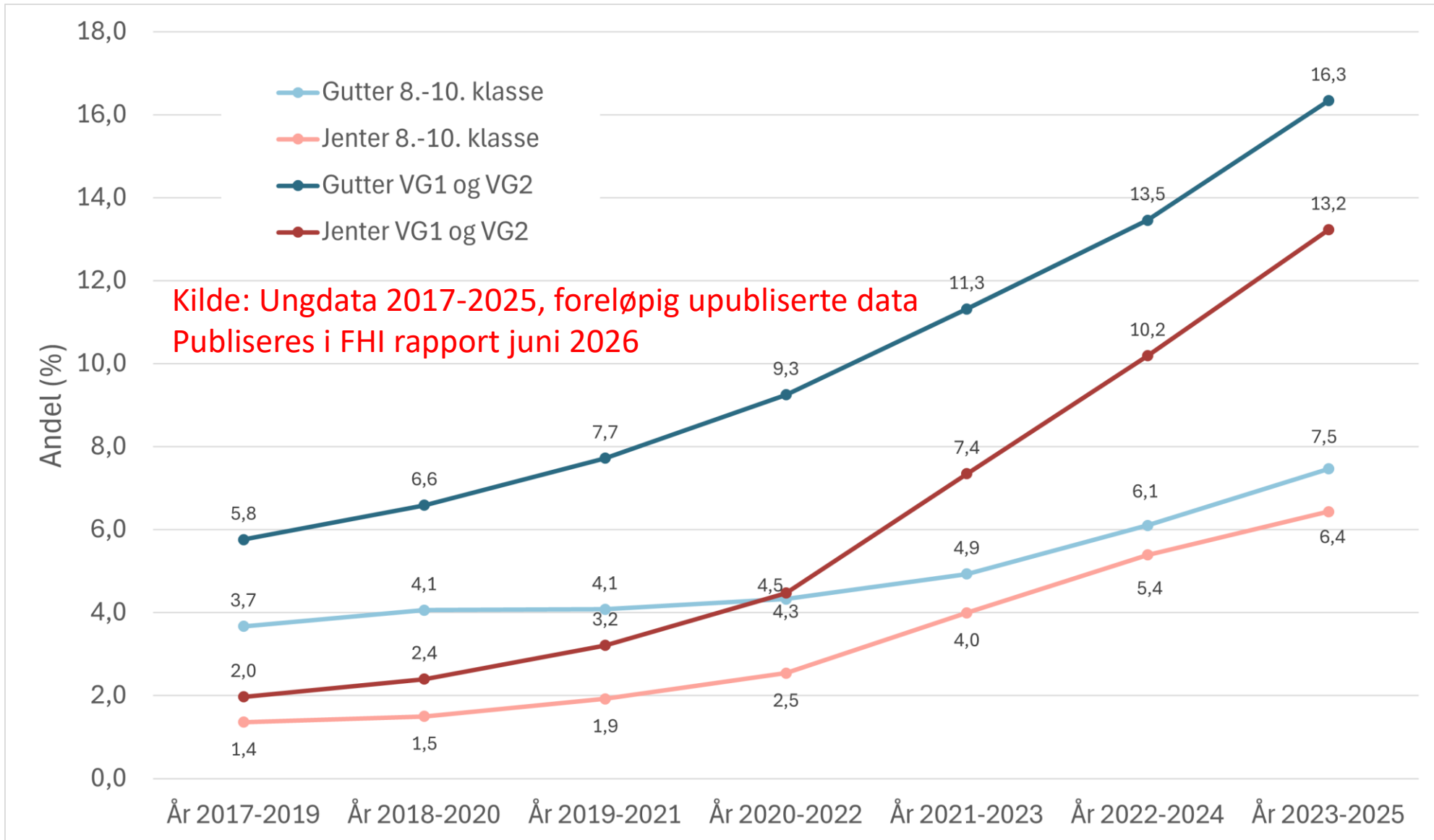


<https://www.redbull.com/no-no/events/red-bull-cliff-diving-world-series-oslo-norway>

Andel unge som drikker energidrikk

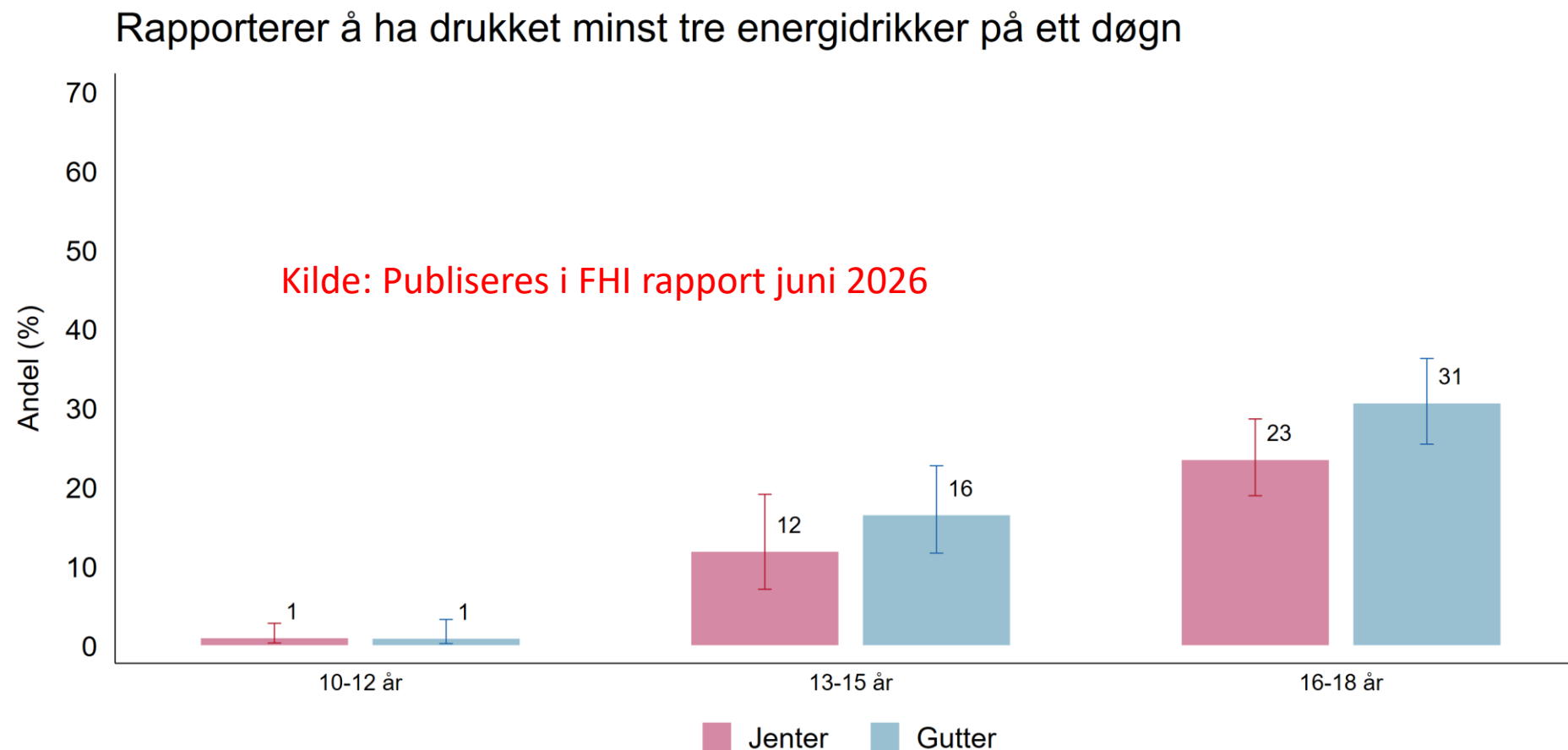


Andel som drikker energidrikk én eller flere ganger daglig



Andel som har drukket minst tre bokser på 24 timer

Kilde: FHI spørreundersøkelse 2025 blant 1670 unge i alderen 10-18 år*





NORSK LOVTIDEND

Avd. I Lover og sentrale forskrifter mv.

Utgitt i henhold til lov 19. juni 1969 nr. 53.

Kunngjort 21. august 2025 kl. 13.45

PDF-versjon 21. august 2025

20.08.2025 nr. 1676

Forskrift om forbud mot salg av energidrikk til barn under 16 år

Hjemmel: Fastsatt av Helse- og omsorgsdepartementet 20. august 2025 med hjemmel i lov 19. desember 2003 nr. 124 om matproduksjon og mattrygghet mv. (matloven) § 3 andre ledd, § 12 jf. § 16, jf. delegeringsvedtak 19. desember 2003 nr. 1790.

§ 1. Formål

Formålet med forskriften er å beskytte barn under 16 år mot negative helseeffekter av energidrikk.

§ 2. Virkeområde

Denne forskriften gjelder forbud mot salg av energidrikk til barn under 16 år fra virksomheter som definert i matloven § 4 nr. 1. Forskriften gjelder ikke for produkter som omfattes av forskrift om kosttilskudd.

Denne forskriften gjelder også for Svalbard.

§ 3. Definisjon av energidrikk

Energidrikk: alkoholfrie drikker, inkludert pulver eller tabletter som skal løses i væske, med koffein i en mengde over 15 mg/100 ml drikkeklart produkt. Dette omfatter ikke drikker som er basert på kaffe, te eller kakao og som har en næringsmiddelbetegnelse som inneholder ordene «kaffe», «te» eller «kakao».

§ 4. Aldersgrense

Salg av energidrikk til personer under 16 år er forbudt.

Selger skal ved tvil om kjøpers alder, be om legitimasjon for å kontrollere at kjøper har fylt 16 år.

Selger av energidrikk skal være over 16 år. Salg kan likevel skje av personer under 16 år, dersom en person over 16 år har daglig tilsyn med salget.

§ 5. Tilsyn og vedtak

Mattilsynet fører tilsyn og kan fatte nødvendige vedtak for å gjennomføre bestemmelsene i denne forskriften, jf. matloven § 23.

§ 6. Virksomhetskarantene

Dersom virksomhetene unnlater å etterkomme vesentlige pålegg eller grovt overtrer bestemmelser gitt i eller i medhold av denne forskriften, kan Mattilsynet nekte virksomheten å starte opp, eller utføre en eller flere aktiviteter for en nærmere avgrenset periode på inntil 6 måneder jf. matloven § 25.

§ 7. Tvangsmulkt

Dersom virksomhetene unnlater å etterkomme enkeltvedtak innen fastsatt frist, kan Mattilsynet ilegge tvangsmulkt i samsvar med matloven § 26.

§ 8. Straff

Forsettlig eller uaktsom overtredelse av bestemmelsene i denne forskriften, eller enkeltvedtak som er gitt med hjemmel i denne forskriften, er straffbart i samsvar med matloven § 28.

§ 9. Ikrafttredelse

Denne forskriften trer i kraft 1. januar 2026.

Hva er energidrikker

Innholdsstoffer

- **Koffein, 32 mg per 100 ml (maks tillatt innhold i Norge)**
- Syre
- Sukker eller kunstig søtstoff, smak- og fargestoffer
- Andre bioaktive ingredienser som guarana, ginseng, taurin og/eller ginkgoekstrakt, aminosyrer og vitaminer

Koffein

- Sentralstimulerende
- Avhengighetsskapende
- Unge under 18 år har lavere tålegrenser
- Tar mange timer å bryte ned



Foto: Mostphotos.com

Tabell 1. Koffeininnhold i viktige koffeinkilder i norsk kosthold

Koffeinkilde	Koffein mg/100 g	Typisk porsjonsstørrelse	Koffein per porsjon mg
Energidrikk	32	2,5-5 dl	80-160
Coladrikker (f.eks. PepsiMax)	10	2-5 dl	20-50
Sjokolademelk fra pulver	4	2-5 dl	8-32
Kakao/Sjokoladedrikk	16	2 dl	32
Lys sjokolade	19	50-100 g	10-19
Mørk sjokolade	90	50-100 g	45-90
Svart te	22	2 dl	44
Filterkaffe	40	2 dl	80
Espresso	268	25-50 ml	67-134

Barn under 18 år har lavere tålegrense

- Har gjerne ikke opparbeidet høyere toleranse gjennom jevnlig inntak
- Har lavere kroppsvekt
- Hjernen er i rask utvikling
- Å overstige tålegrensene betyr at man har økt risiko for negative helsekonsekvenser
- Toleransen varierer mye fra person til person

Hva kan skje når tålegrensene overskrides?

Inntak av energidrikk er forbundet med:

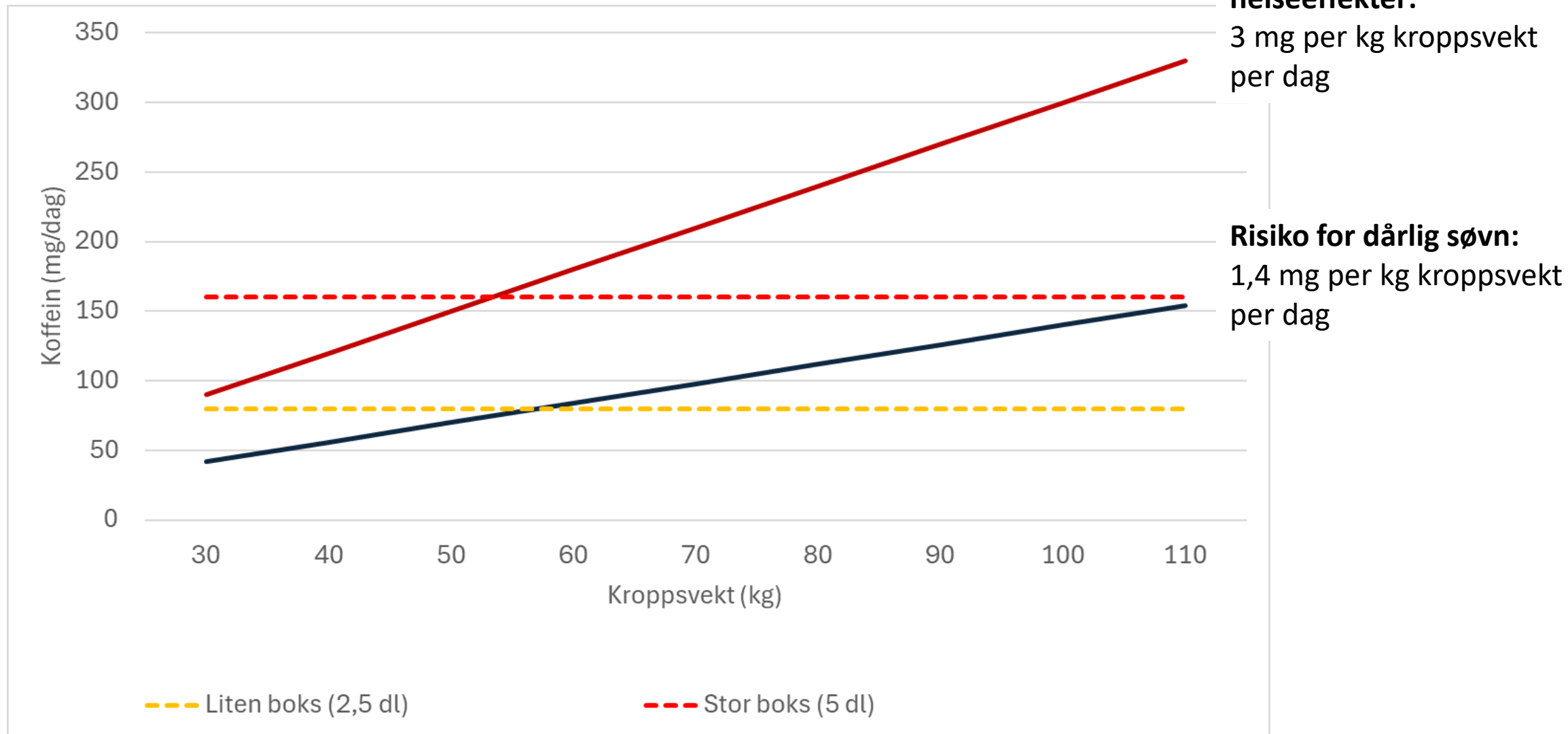
- Dårlig søvnkvalitet og kortere søvnlengde
- Angst og depresjon
- Dårligere skoleprestasjoner
- Emaljeskader på tennene
- Abstinens (hodepine, kvalme mm)

Høyt akutt inntak øker risikoen for koffeinforgiftning med mulige alvorlige følger for hjerte- og karsystemet og i verste fall organsvikt og død.

Kilder: C. Ajibo *et al.* *Consumption of energy drinks by children and young people: a systematic review examining evidence of physical effects and consumer attitudes.* Public Health, 2023

S. Kaldenbach *et al.* *Sleep and energy drink consumption among Norwegian adolescents – a cross-sectional study.* BMC Public Health 2022.

Hvor mye skal til?



«Hvorfor drikker du energidrikker?»

Spørreundersøkelse, aldersgruppe 10-18 år, 2023

Viktigst blant
de yngste



Flere svar mulig	Andel blant de som drikker energidrikk (n=835)
	%
Fordi det smaker godt	84
For å få mer energi	41
For å bli mer våken	33
Fordi jeg er tørst	28
Fordi vennene mine drikker det	27
For å prestere bedre på trening eller i konkurranse	12
For å føle meg bedre	12
Sett det i reklame	7
Annet	3
Vet ikke/kan ikke svare	1



TAKK!

For mer informasjon:

Se vår faktside om koffein og koffeinholdige drikker

(<https://www.fhi.no/le/kosthold/koffein-koffeinholdige-drikker/>)