

# Koffein- og energidrikkeindtag i Danmark med fokus på børn og unge

Af Jeppe Matthiessen, Tue Christensen, Lea Bredsdorff, Juno van Ngo og Anja Biltoft-Jensen  
Forskningsgruppen for Ernæring, Bæredygtighed og Sundhedsfremme  
DTU Fødevarerinstitutionen

DTU Fødevarerinstitutionen har undersøgt koffein- og energidrikkeindtaget blandt børn, unge, voksne og midaldrende/ældre med fokus på, hvor ofte koffeingrænserne fra Den Europæiske Fødevarerinstitutionens autoritet (EFSA) overskrides. Faktaarket sammenfatter hovedresultater fra undersøgelsen.

## Væsentlige fund

Koffeinindtaget stiger med alderen. Blandt unge, der drikker energidrikke regelmæssigt, overskrides EFSA's koffeingrænser markant hyppigere end blandt dem, der drikker energidrikke sjældnere eller slet ikke.

Energidrikke udgør en væsentlig kilde til det samlede koffeinindtag blandt unge (53%) og voksne (33%), som drikker energidrikke regelmæssigt.

Andelen af børn (7-12 år) og voksne (18-65 år), der drikker energidrikke, er steget med 300% blandt børn, og 160% blandt voksne over de seneste 10 år, hvilket understreger behovet for forebyggende tiltag.

## Eksempel: ½ liter energidrik - den mest solgte størrelse

1. En 14-årig på 52 kg, der drikker ½ liter energidrik (160 mg koffein) ved enkeltindtag overskrider EFSA's grænser for både søvnforstyrrelser og generelle negative sundhedseffekter (f.eks. forhøjet blodtryk, hjertebanken).
2. En voksen på 70 kg, der drikker ½ liter energidrik ved enkeltindtag overskrider grænsen for søvnforstyrrelser.

## Metode

- Analyserne omfatter 3.824 danskere i alderen 4-81 år fra Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kost og Fysiske Aktivitet 2021-2024 (DANSDA).
- Koffein- og energidrikkeindtag er baseret på en 7-dages kostdagbog og et fødevarerfrekvensskema (FFQ). Kostdagbogen bruges til analyser af indtag ved måltider, mens både FFQ og kostdagbog bruges til dagligt indtag.
- Analyserne opdeles i fire aldersgrupper: børn (4-9 år), unge (10-17 år), voksne (18-44 år) og midaldrende/ældre (45-81 år).
- Koffeinindholdet i fødevarer fastlægges ud fra tidligere analyser, vareundersøgelser, internationale databaser og faglitteratur.

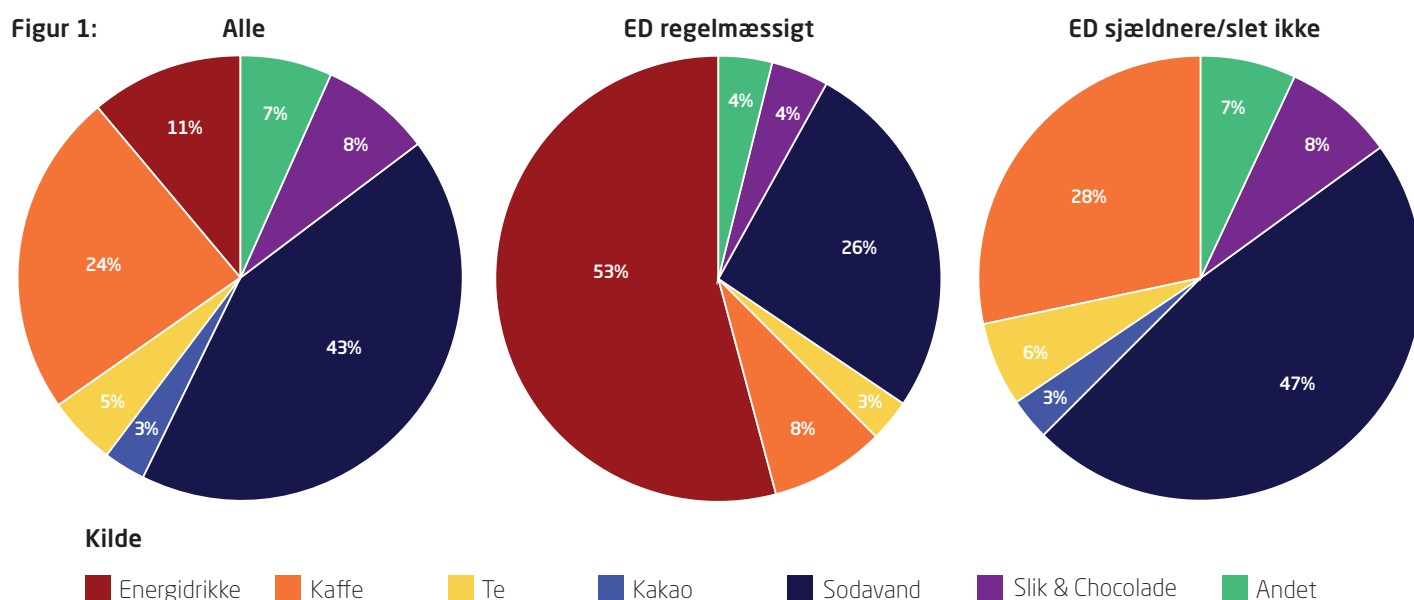
## Dagligt koffeinindtag stiger med alderen

Det gennemsnitlige daglige koffeinindtag stiger fra børn (13 mg/dag) over unge (42 mg/dag) til voksne (175 mg/dag) og midaldrende/ældre (252 mg/dag).

## De vigtigste koffeinkilder

- Blandt alle børn og unge er sodavand den største kilde (43-53%)
- Blandt alle voksne og midaldrende/ældre dominerer kaffe som koffeinkilde (74-86%).

Læs mere om resultater og metode i rapporten på [food.dtu.dk](https://food.dtu.dk)



**Figur 1:** Kilder til koffein blandt unge (10-17 år), vist for unge (alle), for dem der drikker energidrikke regelmæssigt (ED regelmæssigt) og for dem, der drikker energidrikke sjældnere eller slet ikke (ED sjældnere/slet ikke).

### Energidrikke som koffeinkilde

Blandt unge og voksne, der drikker energidrikke regelmæssigt, udgør energidrikke en væsentlig del af det samlede koffeinindtag: ca. 53% blandt unge og 33% blandt voksne.

I den samlede gruppe af unge og voksne (både dem der drikker energidrikke, og dem der ikke gør) bidrager energidrikke kun begrænset til det samlede koffeinindtag (6-11%).

### Overskridelse af EFSA's koffeingrænser

Overskridelser sker især blandt unge, der drikker energidrikke regelmæssigt:

- 88% overskrider grænsen for højt koffeinindtag ved enkeltindtag, som kan medføre søvnforstyrrelser.
- 29% overskrider grænsen, der kan give generelle negative sundhedseffekter.
- Blandt unge, der sjældent eller aldrig drikker energidrikke, er

overskridelser mindre hyppige (20% for søvnforstyrrelse og 6% for generelle negative sundhedseffekter).

- For dagligt koffeinindtag overskrider 14% af unge med regelmæssigt energidrikkeindtag grænsen for generelle negative sundhedseffekter mod 1% af dem, der drikker sjældnere eller slet ikke.

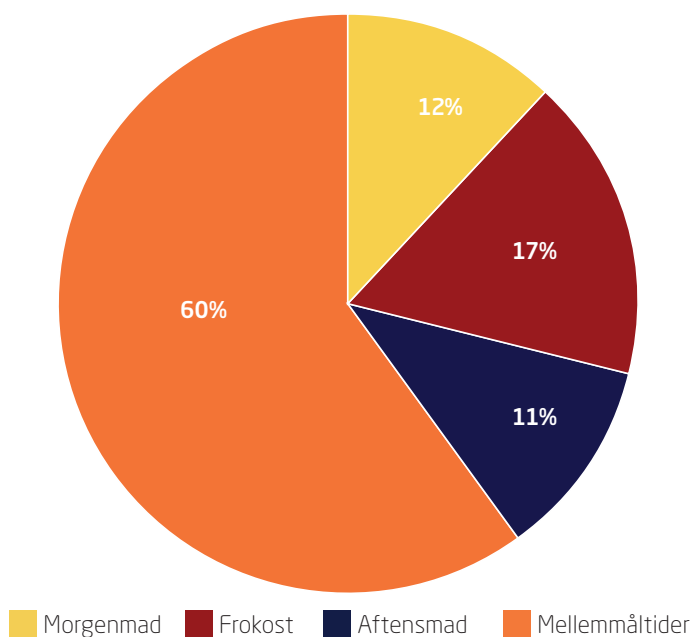
### Energidrikke: Hvem drikker, hvor meget og hvornår

- De fleste, der drikker energidrikke regelmæssigt, er unge (15%) og voksne (20%).
- De drikker generelt større mængder energidrikke end dem, der drikker sjældnere.
- Det gennemsnitlige energidrikkeindtag ved et måltid er ca. 300 ml, mens høje enkeltindtag kan overstige 700 ml.
- Energidrikke indtages primært som sukkersødede varianter ved mellemmåltider, men ca. 40% indtages også ved hovedmåltider og herunder morgenmad.



Figur 2:

4-81 år



Figur 2:

Procentvis fordeling af energidrikke ved forskellige måltider blandt personer, der drikker energidrikke regelmæssigt.

### Udvikling i andelen af energidrikkebrugere blandt børn, unge og voksne

Andelen af danskere, der drikker energidrikke, er steget markant i perioden 2013/2014 til 2024 blandt:

- Børn (7-12 år) 2014-2024: fra 1% til 4%
- Unge (10-17 år) 2013 og 2021-2024: fra 31% til 38%
- Voksne (18-65 år) 2014-2024: fra 12% til 31%.

### Efterlevelse af anbefalingen om energidrikke

Blandt 4-14-årige drikker 14% energidrikke, selvom de anbefales at undgå det.

### Konklusion

Indtaget af koffein og energidrikke kræver særlig opmærksomhed hos børn og unge, især blandt dem, der drikker energidrikke regelmæssigt, som oftere overskrider EFSA's koffeingrænser.

Sunde drikkevalg bør fremmes, især ved mellemmåltider, hvor indtaget typisk er størst.

Målråttede forebyggende tiltag – såsom en lovbestemt aldersgrænse for køb, begrænsning af reklame rettet mod børn og unge, tydeligere advarselsmærkning af koffeinindhold og afgifter på energidrikke – kan formentlig reducere risikoen for overskridelser af EFSA's koffeingrænser og de tilhørende negative sundhedseffekter.