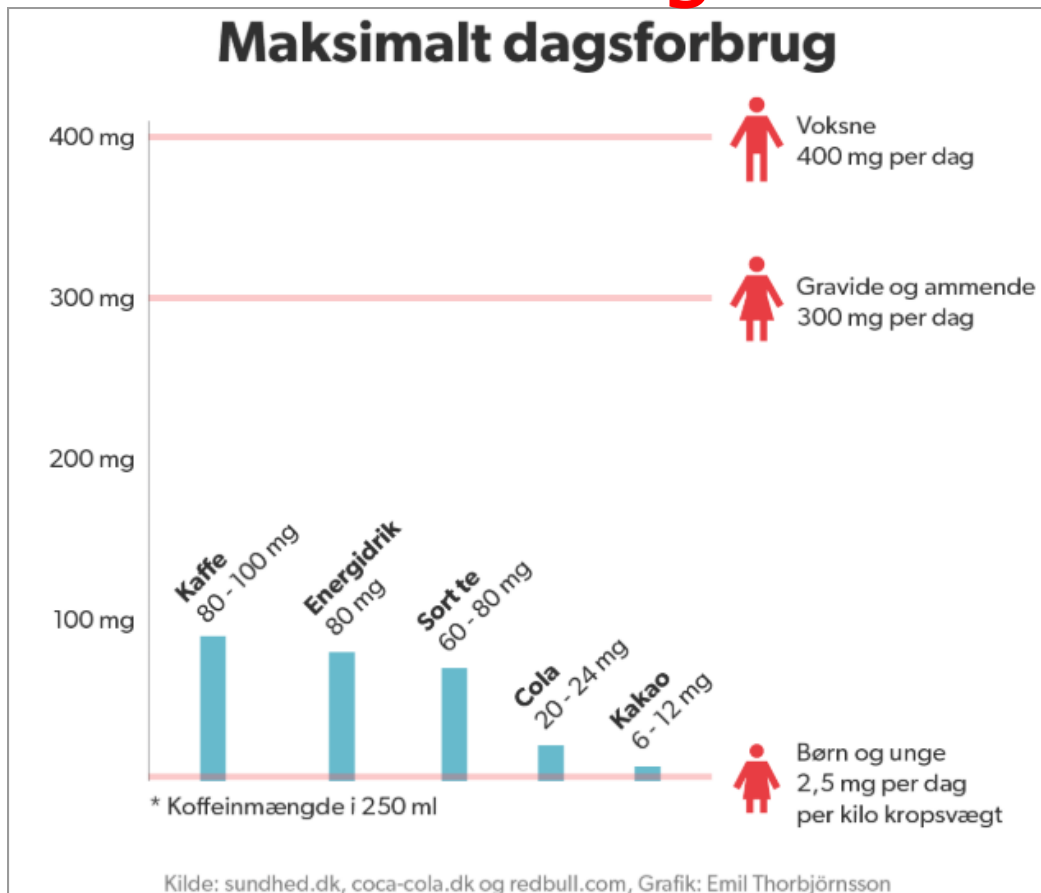


Får dit barn for meget koffein?



Sådan virker koffein



1 Koffein-molekylet stopper det stof, der øger vores træthedsfølelse i hjernen.



2 Koffeinen gør hjernens nerveceller mere aktive så hjernen sender besked til binyrerne om at producere mere adrenalin.



3 Den øgede adrenalinproduktion påvirker centralnervesystemet ved at øge vores årvågenhed. Det får vores blodkar til at trække sig sammen og øger vores puls og blodtryk.



4 Koffein øger også udskillelsen af dopamin, der giver os en "feel good" fornemmelse. Det er en af årsagerne til at rigtig mange mennesker drikker koffeinholdige drikke.



5 Ved høje doser koffein kan der opstå koffeinforgiftning, som bl.a. giver mavepine, kvalme, opkast og hovedpine. Hos børn skal der forholdsvis lave doser til at fremkalde symptomerne, der også kan vise sig ved angst og nervøsitet.

Koffeinmængden i 250 ml:

Kaffe: 80-100 mg

Energidrik: 80 mg

Sort te: 60-80 mg

Cola: 20-24 mg

Kakao: 6-12 mg

Kilder: sundhed.dk, coca-cola.dk og redbull.com

