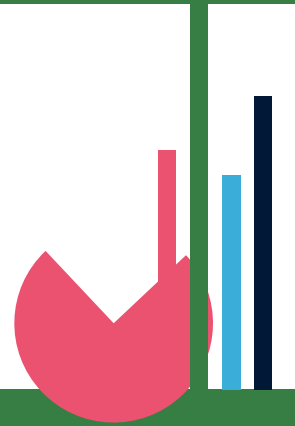




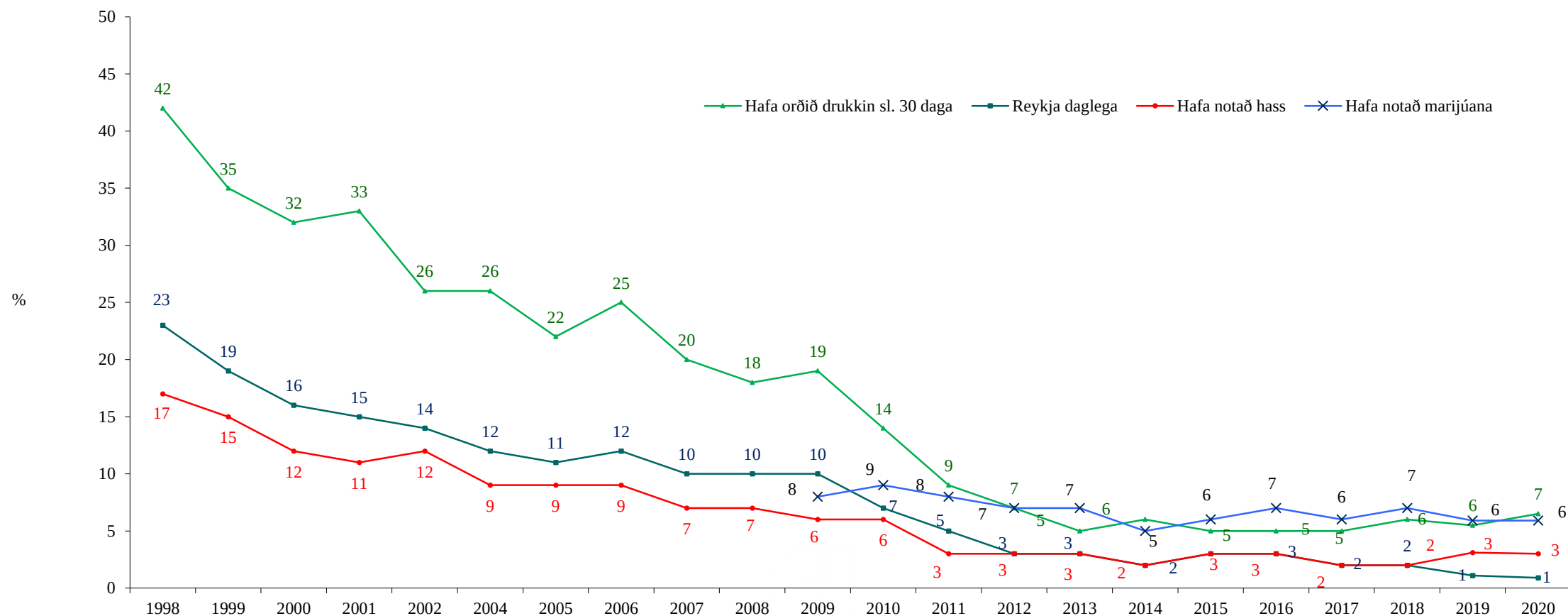
RANNSÓKNIR & GREINING
Icelandic Centre for Social Research & Analysis

Ungt fólk 2020

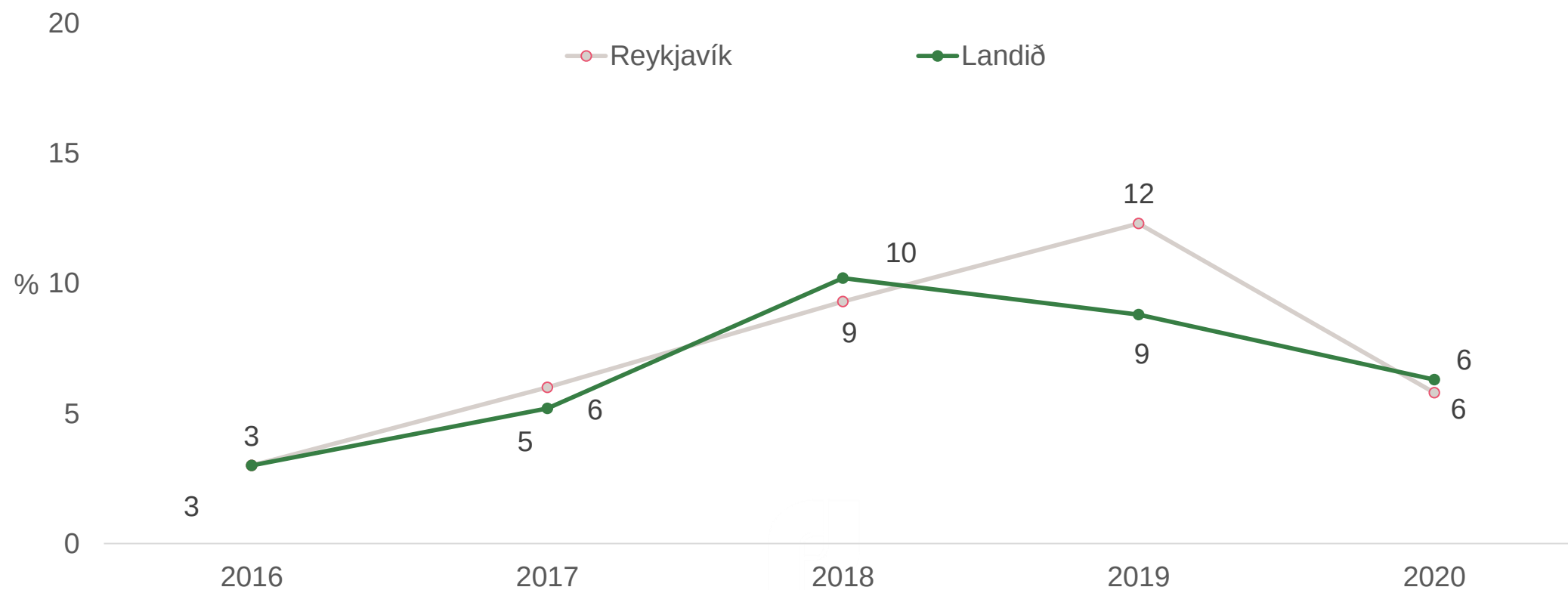
Samtal um orkudrykki



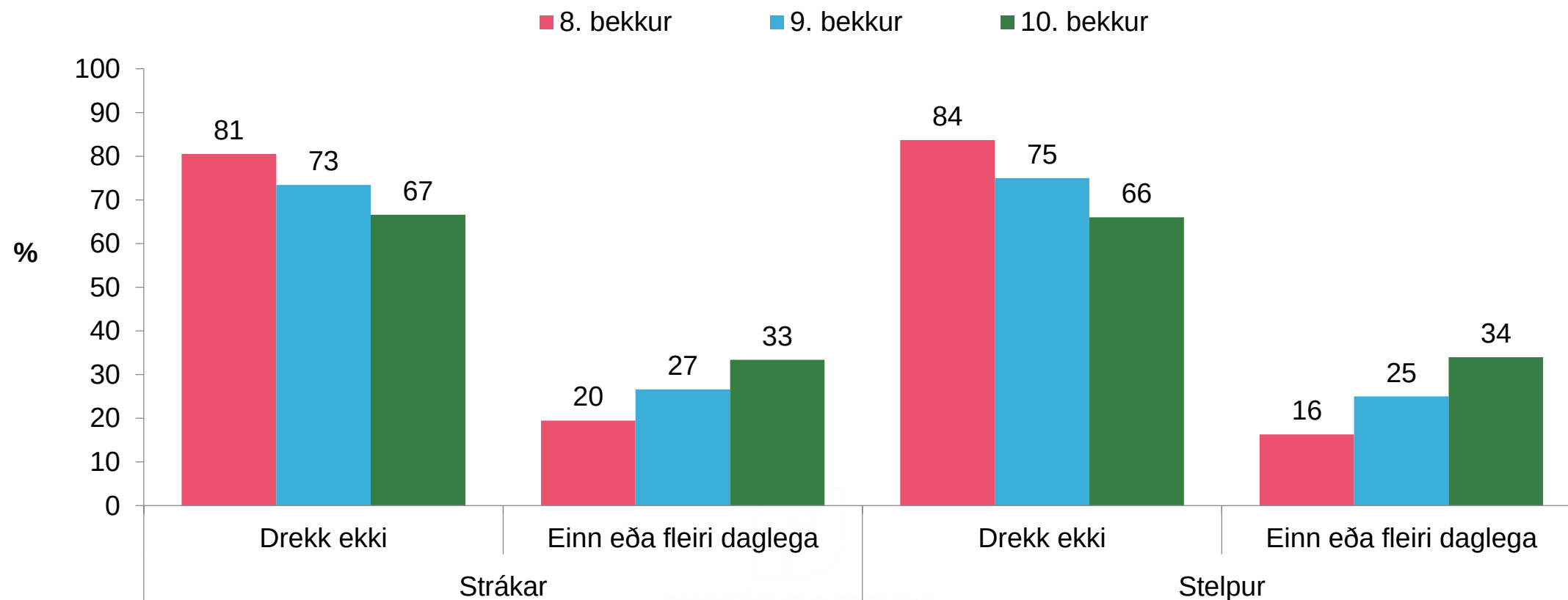
Þróun vímuefnaneyslu meðal 10. bekkinga á Íslandi árin 1997-2020



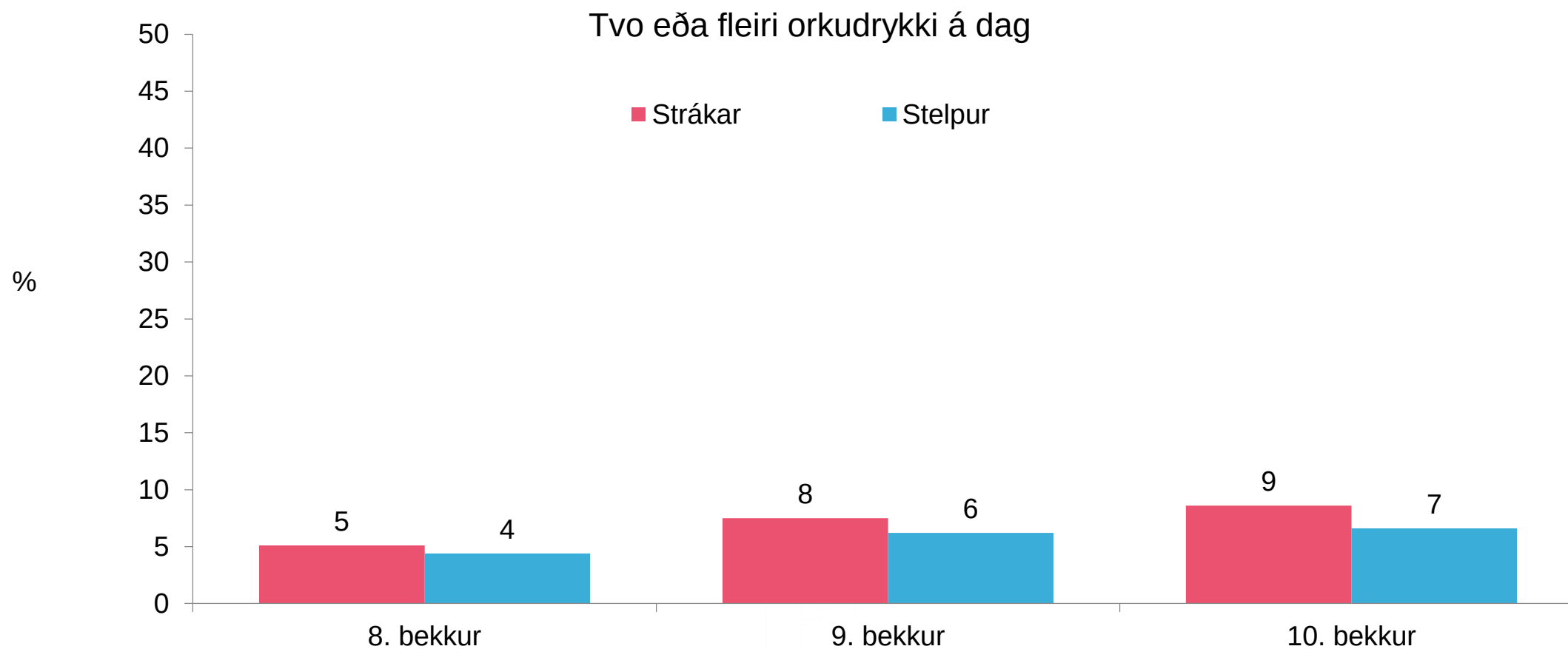
Dagleg notkun rafrettna meðal nemenda í 10. bekk



Hve oft drekkur þú orkudrykki daglega? Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2020

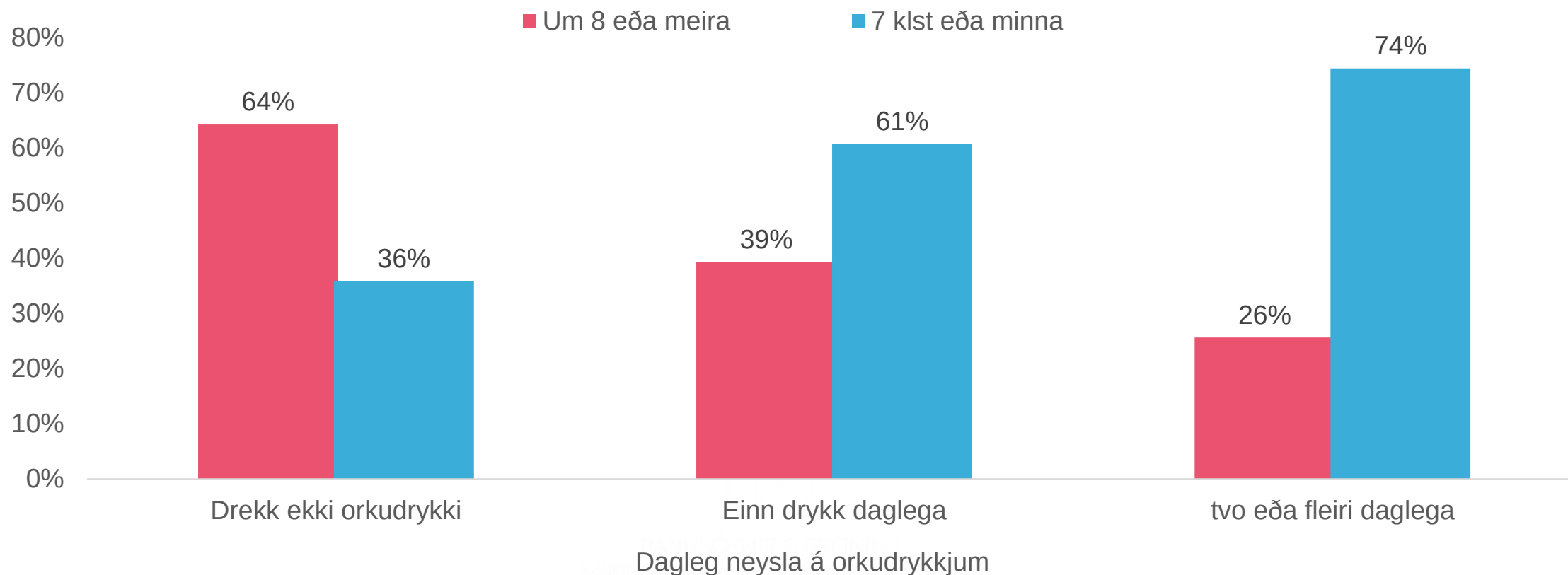


Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2020 sem drekka tvo eða fleiri orkudrykki daglega.



Svefn og orkudrykkir 8.,9 og 10. bekkur 2020

Hvað sefur þú að jafnaði margar klst. á nóttu





Skýrsla Áhættumatsnefndar 2020: 01

**Skýrsla um heilsufarslega áhættu
vegna neyslu íslenskra ungmenna í 8.-10. bekk
á koffíni í drykkjavörum**

Tafla 3: Neysla á kaffi, te, kóladrykkjum og orkudrykkjum samkvæmt staðlaðri spurningu sem notast hefur verið við í könnun á hógum og líðan ungmenna undanfarin ár.

	Kaffi	Te	Kóla	Orkudrykkir		Kaffi	Te	Kóla	Orkudrykkir
Strákar					Stelpur				
2003-2004 (N=1603-1639)					2003-2004 (N=1638-1645)				
Aldrei	88.1%	85.3%	51.8%	66.4%	Aldrei	88.8%	79.8%	67.2%	65.9%
1-dag	8.5%	10.8%	36.5%	25.1%	1-dag	9.7%	15.7%	27.1%	27.9%
>1-dag	3.4%	3.9%	11.7%	8.5%	>1-dag	1.5%	4.5%	5.7%	6.2%
2005 (N=1690-1702)					2005 (N=1669-675)				
Aldrei	91.8%	80.4%	48.2%	73.5%	Aldrei	93.1%	78.8%	67.5%	74.8%
1-dag	6.0%	14.8%	39.9%	19.0%	1-dag	5.7%	16.9%	26.8%	18.9%
>1-dag	2.2%	4.8%	11.8%	7.5%	>1-dag	1.2%	4.6%	5.8%	6.3%
2006 (N=1779-1809)					2006 (N=1786-1803)				
Aldrei	94.3%	79.4%	50.3%	80.4%	Aldrei	94.3%	76.1%	64.4%	83.9%
1-dag	4.8%	15.3%	38.7%	14.3%	1-dag	4.4%	19.2%	30.0%	11.8%
>1-dag	1.0%	5.3%	11.2%	5.3%	>1-dag	1.3%	4.7%	5.5%	4.3%

Tafla 6: Val á orkudrykkjum ungmenna í 8.-10. bekk eftir styrkleika. Niðurstöður sýna fjölda einstaklinga eftir svarmöguleikum. Niðurstöðurnar eru reiknaðar sem hlutfall af heildarfjölda þeirra sem svara „já ég drekk orkudrykki“.

	Veit ekki	80 mg	105 mg	180 mg
Strákar				
2003-2004	25%	10%	52%	13%
2005	33%	12%	46%	9%
2006+	38%	17%	35%	10%
Stelpur				
2003-2004	16%	4%	71%	9%
2005	31%	9%	52%	8%
2006+	47%	12%	35%	6%

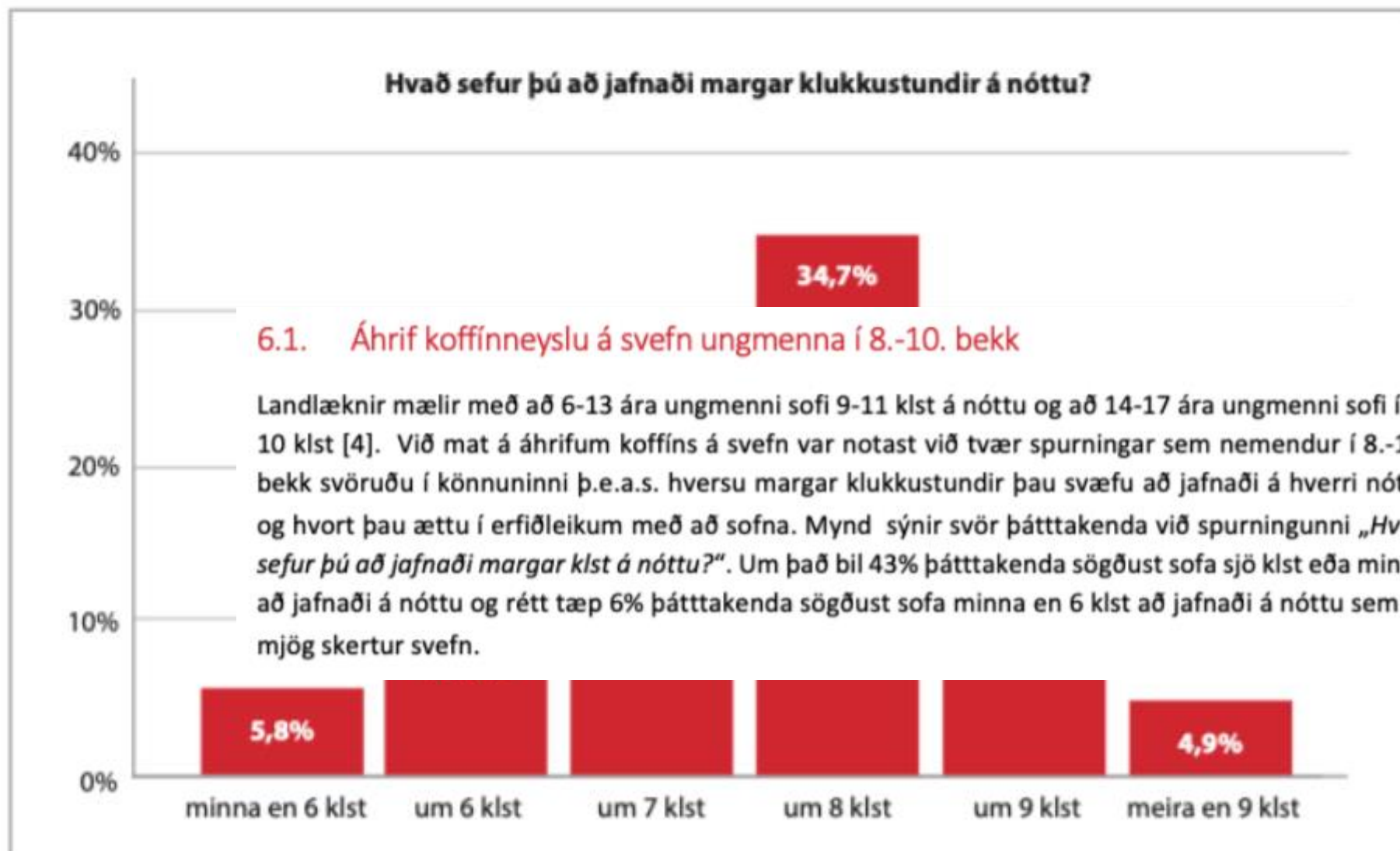
Tafla 7: Hvað skiptir máli við val á orkudrykkjum. Hlutfall þeirra sem segja að það skipti „frekar miklu máli“ eða „mjög miklu máli“. Einungis þau ungmenni sem drekka orkudrykki tóku afstöðu til þessarar spurningar.

	Bragð	Fæst í búðum	Mest koffín	Áhrifa-valdar	Vinir	Gefins	Auðvelt að kaupa	Annað
Strákar								
2003-2004	87%	44%	16%	8%	15%	58%	44%	20%
2005	87%	49%	16%	11%	20%	51%	47%	22%
2006+	85%	50%	17%	16%	25%	41%	50%	21%
Stelpur								
2003-2004	92%	44%	11%	8%	17%	73%	45%	16%
2005	92%	41%	12%	8%	18%	56%	44%	19%
2006+	86%	47%	11%	12%	24%	39%	47%	21%

Tafla 8: Hlutfall ungmenna í 8.-10. bekk sem neyta koffíns yfir 1.4 og 3.0 mg/kg l.þ./dag. Niðurstöðurnar byggja á mati, fyrir hvern einstakling, á heildarneyslu koffíns í mg per kg líkamsþyngd frá öllum koffíngjöfum (orkudrykkir, kóladrykkir, amínó, kaffi og te).

	Hlutfall ungmenna yfir viðmiðunarmörkum fyrir áhrif á svefn (>1.4 mg/ kg l.þ./dag)		Hlutfall ungmenna yfir öryggismörkum fyrir áhrif á hjarta og æðakerfið (>3.0 mg/ kg l.þ./dag)	
	Varfærið mat	Áræðið mat	Varfærið mat	Áræðið mat
Allir þátttakendur Fæðingarár				
2003-2004 (N=3311)	22.2%	39.1%	7.5%	15.8%
2005 (N=3410)	16.1%	31.7%	5.5%	13.4%
2006+ (N=3638)	12.6%	25.1%	4.2%	11.6%
Drekka ekki orkudrykki (N, varfærið/áræðið)* Fæðingarár				
2003-2004 (N=1762/2210)	8.7%	11.1%	1.9%	2.5%
2005 (N=2156/2538)	6.4%	9.1%	1.2%	2.1%
2006+ (N=2620/3000)	5.5%	9.5%	1.1%	2.1%
Drekka orkudrykki (N, varfærið/áræðið)* Fæðingarár				
2003-2004 (N=1549/1100)	37.5%	95.2%	13.9%	42.5%
2005 (N=1254/871)	32.9%	97.5%	12.8%	46.3%
2006+ (N=1018/638)	30.8%	98.3%	12.2%	56.4%

*Fjöldi svarenda við spurningu 42 og 41.



Mynd 5: Fjöldi klukkustunda sem ungmenni í 8.-10. bekk sofa að jafnaði á nóttu.

Tafla 11: Tengsl neyslu koffíns í mg/kg l.þ. og líkanna á því að sofa minna en sex klukkustundir á sólarhring miðað við varfærið mat fyrir árganga 2004-2006, n=10114.

Neysla koffíns	Fjöldi tilfella (%) / n	Óleiðrétt RR (95%CI)	Leiðrétt ¹ RR (95%CI)
<0.5 mg/kg	186 (3.0%) / 6223	1.00	1.00
0.5-1.0 mg/kg	83 (4.9%) / 1690	1.6 (1.3, 2.1)	1.4 (1.1, 1.8)
>1.0-1.4 mg/kg	33 (6.7%) / 526	2.1 (1.5, 3.0)	1.5 (1.0, 2.2)
>1.4-3.0 mg/kg	130 (11.5%) / 1128	4.0 (3.2, 4.9)	2.5 (2.0, 3.2)
>3.0 mg/kg	130 (22.5%) / 577	7.6 (6.2, 9.4)	4.3 (3.3, 5.4)
P-gildi		<0.0001	<0.0001

¹. Leiðrétt fyrir kyni, svörum um andlega og líkamlega heilsu, aldri og þyngd (kjörþyngd vs. yfirþyngd og offita).
RR: áhættuhlutfall (relative risk); 95%CI: 95% öryggisbil.

Ýmsar vangaveltur í skýrslunni

- Mikilvægt að kynna sér vel og getað vísað í
- Vangaveltur um andlega líðan
- Þeir sem upplifa vanlíðan jafnvel líklegri til að leita í orkudrykki
- Tengsl milli þess að eiga erfitt með að sofna, halda sér sofandi



- Rökin mjög sterk að börn eigi ekki að drekka koffín/orkudrykki

-Þurfum við eitthvað meira



RANNSÓKNIR & GREINING
Icelandic Center for Social Research and Analysis