



Áhrif koffíns á líkamann

Fræðslufundur Matvælastofnunar

25. Nóvember 2008

Zulema Sullca Porta, Dipl. oec. troph.

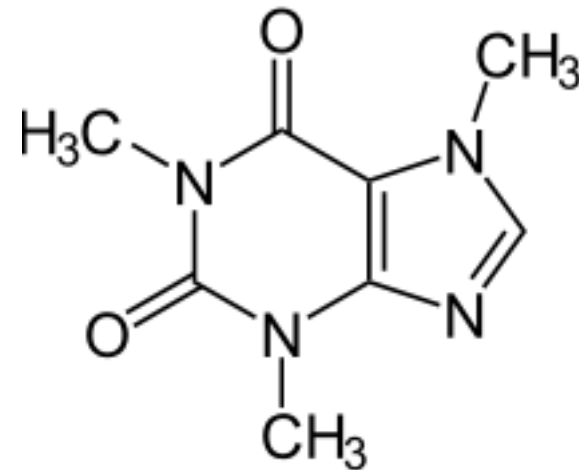


Hvar finnst koffín?

- Koffín er náttúrulegt efni
- Finnst í u.þ.b. 60 plöntum
 - T.d. kaffi, tei, mate, gúarana, o.fl.
- Koffín er blandað í drykkjavörur
 - Kóladrykkir og orkudrykkir
- Koffín er einnig notað í fæðubótarefni, lyf og snyrtivörur

Hvernig er koffín?

- Hvítt duft
- Lyktarlaust
- Beiskt á bragðið

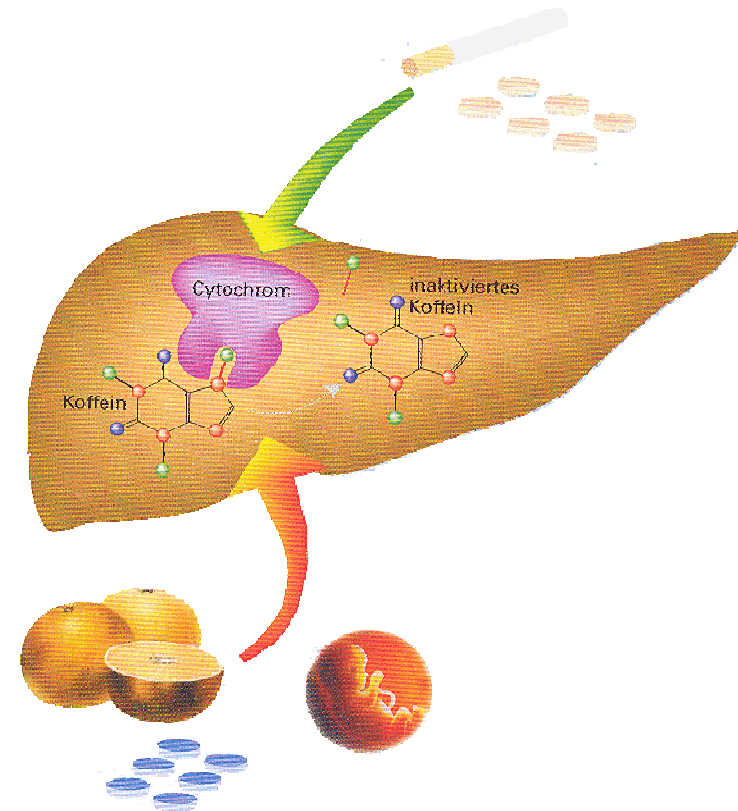


Uppsog koffíns

- Uppsog á sér stað í maga og þörmum
- Blóðið flytur koffínið til allra líffæra
- Koffín berst í gegnum fylgjuna og í móðurmjólkina

Niðurbrot koffíns

- Niðurbrot koffíns á sér stað í lifrinni.
- Með hjálp ensímsins cytochrom
- Tóbak flýtir fyrir niðurbroti koffíns
- Hormónið estradíól hamlar niðurbroti koffíns

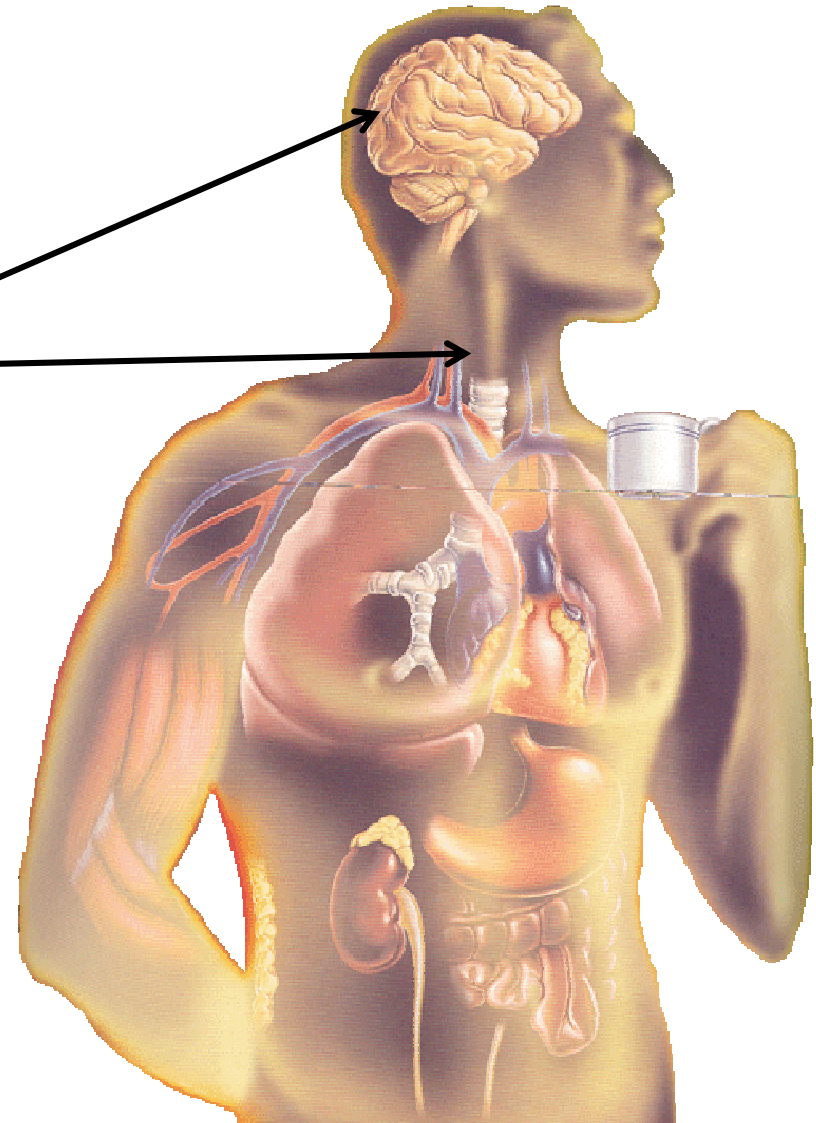


Áhrif koffíns

- Koffín hefur mismunandi áhrif á einstaklinga
- Koffín er örvandi
- Koffín er þekkt fyrir ýmsar aukaverkarnir
- Börn og óléttar konur er helsti áhættuhópurinn

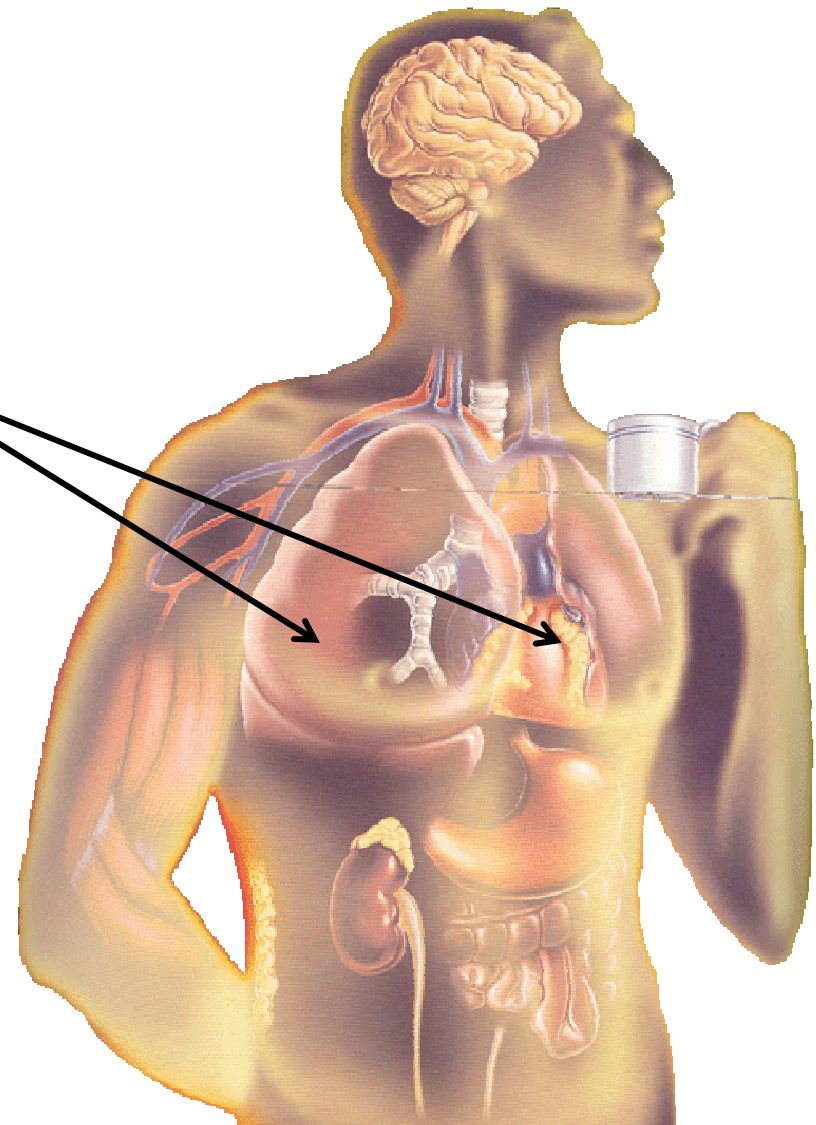
Miðtaugakerfið

- Koffín vinnur gegn þreytu
- Koffín hindrar upptöku adenósíns
- Koffín veldur auknu adrenalínsflæði



Hjarta- og æðakerfi

- Koffín eykur hjartslátt
- Koffín eykur blóðflæði
- Koffín hækkar blóðþrýsting
- Koffín léttir öndun



Hættulaus neysla koffíns

- < 400 mg/dag eru hættulaus fyrir heilbrigða fullorðna
- 200 mg/dag eru hættulaus fyrir óléttar konur
- Börn ættu ekki að neyta $> 2,5$ mg/kg líkamsþyngdar

Hvað gerist við ofneyslu koffíns?

- Höfuðverkur, svefntruflanir, órói, kvíði
- Aukaverkanir koma fyrr fram hjá börnum
- Hámarkneysla hjá börnum: 2,5 mg/kg líkamsþyngdar

T.d.:

7 ára barn sem vegur 24 kg má ekki neyta meira en 60 mg koffín.

½ lítri af kóladrykk inniheldur 65 mg af koffíni