

# Råd om koffein till barn och ungdomar

Om energidrycker, kaffe och andra koffeininnehållande produkter

Hanteringsrapport



Denna titel kan laddas ner från: [Livsmedelsverkets publikationer](#)

Citera gärna Livsmedelsverkets texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd att använda dem.

© Livsmedelsverket, 2026.

Rekommenderad citering:

Livsmedelsverket. 2026. L 2026 nr 05: Råd om koffein till barn och ungdomar. Om energidrycker, kaffe och andra koffeininnehållande produkter. Livsmedelsverkets rapportserie. Uppsala.

L 2026 nr 05

ISSN 1104-7089

# Förord

Livsmedelsverket ger råd och information om hur vi i Sverige kan äta och dricka hälsosamt och säkert. Den här rapporten beskriver bakgrunden till myndighetens råd om energidrycker och andra koffeinkällor för barn och ungdomar.

Råden bygger på vetenskapliga riskbedömningar. Utifrån dessa har Livsmedelsverket även vägt in andra faktorer, till exempel sociala, ekonomiska och miljömässiga aspekter samt hur målgruppen påverkas.

Rapporten visar hur vetenskapliga fakta och andra överväganden ligger till grund för de råd som ska bidra till att minska risken för negativa hälsoeffekter av högt koffeinintag hos barn och ungdomar. Målet är att skydda barns och ungas hälsa och öka medvetenheten om koffeinets påverkan.

Rapporten har granskats internt på Livsmedelsverket. Rapporten har även varit ute på extern remiss hos myndigheter, organisationer och företag.

Livsmedelsverket

2026



# Innehåll

Förord.....	3
Förkortningar .....	7
Definition energidryck.....	8
Sammanfattning .....	9
Summary .....	10
Livsmedelsverkets hanteringsåtgärder .....	11
Nytt råd .....	11
Omformulerat råd.....	11
Information som kompletterar råden.....	11
Exempel på produkter med högt koffeininnehåll .....	11
Åldersgräns för koffeinråd .....	12
Motiv till hanteringsåtgärden.....	13
Avgränsningar .....	13
Bakgrund .....	13
Efterfrågan på tydliga råd .....	13
Barnkonventionen ger stöd för åtgärder .....	14
Inga lagar - men en frivillig åldersgräns .....	14
Ungdomar möter reklam i sociala medier .....	14
Studier visar kraftig ökning bland unga.....	14
Liknande mönster inom Norden .....	15
Även andra koffeinprodukter ökar .....	16
Vetenskapligt underlag .....	16
Koffein .....	16
Hälsorisker med koffein .....	16
Riskgrupper för koffein.....	18
Tolerabelt intag av koffein .....	18
Andra vanliga ämnen i energidrycker .....	19
Osäkerheter .....	20
Slutsatser - Vetenskapligt underlag .....	20
Lagstiftning och rekommendationer .....	21
EU-lagstiftning.....	21
Snusliknande produkter.....	22

Andra åtgärder och förslag .....	22
Råd och reglering i andra europeiska länder .....	23
Andra relevanta faktorer .....	26
Sociala faktorer .....	26
Ekonomiska faktorer .....	28
Miljömässiga faktorer .....	28
Sammanfattning andra relevanta faktorer.....	28
Avvägningar.....	29
Val av ålder för rådet .....	29
Rekommenderad maximal konsumtion av koffein.....	29
Potentiella effekter och konsekvenser - råd .....	30
Förväntad effekt av råd om koffein – barn och unga.....	30
Tidshorisont och osäkerhet.....	30
Konsekvenser av att ge råd och information om produkter med koffein .....	31
Konsekvenser av att inte ge råd och information om produkter med koffein .....	32
Exempel på åtgärder som kan utredas.....	32
1. Lagstadgad åldersgräns .....	33
2. Reglering av maxhalter koffein .....	33
3. Marknadsföringsåtgärder .....	33
Slutsatser .....	34
Referenser .....	35
Bilaga 1 .....	38
Livsmedelsverkets tidigare råd om koffein – barn .....	38

# Förkortningar

Efsa	European Food Safety Authority – Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet
NNR	Nordiska näringsrekommendationer
OLF	Other Legitimate Factors, andra relevanta faktorer
PWO	Pre-workout. Ett kosttillskott med upp till 400 mg koffein per dos.
TDI	Tolerabelt dagligt intag

# Definition energidryck

Det finns ingen legal definition av begreppet energidryck. Svensk Dagligvaruhandel har tagit fram en definition av energidryck som används i denna rapport:

- Med energidryck avses en läskedryck som är söttad med socker eller sötningsmedel och som innehåller koffein (över 15 mg/100 ml) och/eller andra uppiggande ämnen t.ex. ginseng, guarana, taurin, B-vitaminer.

# Sammanfattning

## Bakgrund

Försäljningen av energidrycker i Sverige har mer än fördubblats mellan 2017 och 2024. Flera studier visar att allt fler barn och unga konsumerar energidrycker regelbundet. Enligt handeln har även utbudet av energidrycker och andra koffeinhaltiga produkter ökat snabbt.

Produkterna marknadsförs ofta med hjälp av idrottsprofiler och influencers. På kort tid har de blivit en del av många ungas vardag och identitet.

Flera av Sveriges grannländer har redan vidtagit åtgärder för att minska barns och ungas tillgång till koffein, bland annat genom att reglera högsta tillåtna koffeinhalt, införa åldersgränser för energidrycker och begränsa marknadsföring som riktas till unga.

## Varför är det ett problem?

Barn och ungdomar är känsligare för koffein än vuxna eftersom de väger mindre och behöver mer sömn för att må bra. En burk energidryck kan innehålla så mycket koffein att den ger sömnproblem, hjärtklappning, skakningar, illamående, yrsel, magproblem eller oro. Samtidigt är det oklart hur koffein påverkar unga på lång sikt.

## Livsmedelsverkets råd

Livsmedelsverket rekommenderar att barn under sex år undviker koffein helt. Ungdomar under 16 år bör inte konsumera mer än 70 milligram koffein per dag – ungefär lika mycket som finns i en liten kopp kaffe (1,5 deciliter). Rådet kompletterar den frivilliga branschöverenskommelsen om åldersgräns vid försäljning och vägleder föräldrar och andra vuxna om vad som är en säker konsumtion av koffein för barn och ungdomar.

## Framåtblick

Rådet är ett första steg för att skydda barns och ungas hälsa mot koffeinmängder som kan störa sömnen och orsaka andra besvär. Rapporten kan bidra till att öka kunskap, medvetenhet och diskussion i familjer, skolor och inom vården. Den kan också ge beslutsfattare stöd i att bedöma om fler åtgärder behövs – till exempel sådana som redan har införts i andra länder.

# Summary

## Background

Sales of energy drinks in Sweden have more than doubled between 2017 and 2024. Several studies show that an increasing number of children and young people consume energy drinks on a regular basis. According to the retail sector, the range of energy drinks and other caffeinated products has also expanded rapidly. These products are often marketed with the help of athletes and influencers. In a short time, they have become part of many young people's everyday life and identity.

Several neighbouring countries have already taken measures to reduce children's and adolescents' access to caffeine. These include limiting the maximum permitted caffeine content, introducing age limits for energy drinks, and restricting marketing aimed at young people.

## Why is this a problem?

Children and adolescents are more sensitive to caffeine than adults because they weigh less and need more sleep to stay healthy. One can of energy drink can contain enough caffeine to cause sleep problems, heart palpitations, shakiness, nausea, dizziness, stomach problems or anxiety. At the same time, it is unclear how caffeine affects young people in the long term.

## The National Food Agency's advice

The Swedish Food Agency recommends that children under the age of six avoid caffeine completely. Adolescents under 16 should consume no more than 70 milligrams of caffeine per day – roughly the amount found in a small cup of coffee (1,5 deciliter). This advice complements the voluntary industry agreement on age limits for sales and provides clear guidance for parents and other adults.

## Looking ahead

The advice is a first step towards protecting children's and young people's health from caffeine levels that can disturb sleep and cause other adverse effects. This report aims to increase knowledge, awareness and discussion within families, schools and healthcare. It can also support decision-makers in assessing whether additional measures are needed – such as those already introduced in other countries.

# Livsmedelsverkets hanteringsåtgärder

För att minska riskerna med för höga koffeinintag bland barn och ungdomar har Livsmedelsverkets tagit fram ett nytt och ett omformulerat råd. Livsmedelsverkets tidigare råd om koffein för barn finns i Bilaga 1.

## Nytt råd

Ungdomar under 16 år bör inte konsumera mer än 70 milligram koffein per dag.

## Omformulerat råd

Barn under 6 år bör undvika koffein helt. Förvara koffeintabletter, tuggummin, energidrycker och andra produkter med höga koffeinhalter oåtkomligt för barn.

## Information som kompletterar råden

- Koffeinkänsligheten påverkas bland annat av kroppsvikten – lägre vikt innebär ofta större känslighet.
- Ju mer koffein en produkt innehåller, desto större är risken för sömnstörningar och andra besvär.
- Kroppen bryter ner koffein långsamt. För att minska risken för störd sömn är det bäst att undvika koffeinhaltiga produkter senare på dagen.
- Det finns individuella skillnader i hur snabbt kroppen bryter ner koffein. Det förklarar varför vissa tål mer/ mindre koffein än andra.

## Exempel på produkter med högt koffeininnehåll

Dessa koffeinnehållande produkter behöver barn och ungdomar vara försiktiga med för att undvika störningar på sömnen och andra obehagliga symtom:

Produkt	Mängd koffein per portion	Kommentar
Pre-workout (kosttillskott)	150–400 mg	Per dos
Energidryck	80–200 mg	Per burk
Koffeintuggummi	50–100 mg	Per tuggummi
Vitt nikotinfritt snus med koffein	20–100 mg	Per portionspåse
Iskaffe	46–200 mg	Per burk
Bryggkaffe	ca 70 mg	Per kopp (1,5 dl)
Iste	20–60 mg	Per burk

## Åldersgräns för koffeinråd

En lämplig ålder för begränsande råd om koffein bedöms vara 16 år. Ungdomar i denna ålder har i regel en kroppsvikt som gör att de tål större mängder koffein än yngre barn. Samtidigt kan även personer över 16 år uppleva negativa effekter vid konsumtion av koffeinerika produkter.

# 70 mg koffein

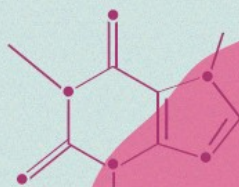
*Hur mycket är det?*

Under 16 år? Håll dig under 70 milligram koffein per dag.

För mycket koffein kan ge sömnproblem, hjärtklappning, skakningar, illamående, yrsel, magproblem eller oro.



70 mg koffein motsvarar cirka **150 ml bryggkaffe**



70 mg koffein motsvarar **660 ml coladryck**



70 mg koffein motsvarar\*

220 ml →

125 ml →

**energidryck**



\*Beroende på koffeinhalt motsvarar 70mg koffein olika mängder energidryck.

*Kom ihåg*

Var försiktig med pre-workout och koffeintabletter – de kan ge för mycket koffein.

# Motiv till hanteringsåtgärden

## Avgränsningar

- Denna hanteringsrapport har avgränsats till att endast hantera behovet av råd om koffein för barn och ungdomar. Det finns sedan tidigare råd om koffein till gravida och befolkningen i allmänhet.
- Andra styrmedel såsom förslag på reglering beskrivs övergripande i denna rapport.
- I denna rapport har vi fokuserat på energidrycker, eftersom försäljning och konsumtion av dessa produkter har ökat kraftigt hos ungdomar sedan Livsmedelsverket utvärderade denna fråga 2018.
- Hanteringen omfattar inte produkter som kan innehålla koffein men som redan har lagstadgade åldersgränser, såsom e-cigarettor och snusliknande produkter som innehåller nikotin.
- Bedömningen omfattar inte konsumtion av energidryck i samband med träning. För denna kombination har Livsmedelsverket råd sedan tidigare.

## Bakgrund

År 2018 fick Livsmedelsverket i uppdrag av regeringen att utreda behovet av att begränsa barns och ungas tillgång till energidrycker. Livsmedelsverket bedömde att det inte fanns skäl att införa reglering, eftersom koffeinintaget från andra källor, såsom kaffe, te och coladrycker, var högre. Däremot identifierades att en maxhalt av koffein i energidrycker skulle vara en lämplig åtgärd för att säkerställa att energidrycker är säkra för konsumenterna. Åtgärden bedömdes dock som alltför resurskrävande och kunde inte prioriteras utan ökade anslag. Som alternativa åtgärder lyftes bland annat branschöverenskommelser och informationskampanjer (Livsmedelsverket 2018b).

Sedan 2018 har konsumtionen av och tillgången på koffeinberikade livsmedel ökat kraftigt (Dagligvaruhandel 2024, Nielsen 2024, Region Skåne 2024, Region Jönköpings län 2023, Ungdomsbarometern 2024, Ungdomsbarometern 2025). Enligt Sveriges Bryggerier (2025) har försäljningen av energidrycker i Sverige nästan dubblats under samma period – från cirka 72 miljoner liter 2018 till 133 miljoner liter 2024 (Sveriges bryggerier 2025). Flera andra länder har infört regleringar och andra åtgärder för att skydda barns och ungdomars hälsa.

## Efterfrågan på tydliga råd

Frågor som inkommit till Livsmedelsverket från allmänhet och media visar att det finns ett behov av och en efterfrågan på stöd och vägledning till vårdnadshavare och samhällsaktörer om hur barn kan skyddas från skadlig konsumtion av koffein.

## Barnkonventionen ger stöd för åtgärder

Sedan 2020 är barnkonventionen svensk lag. Enligt artikel 24 i FN:s barnkonvention (Förenta nationerna 1989) har varje barn rätt till bästa möjliga hälsa. Det innebär bland annat att samhället har ansvar för att ge barn rätt förutsättningar för att uppnå god hälsa.

## Inga lagar – men en frivillig åldersgräns

I Sverige finns ingen reglering kring hur mycket koffein som får ingå som ingrediens i ett livsmedel. Det finns inte heller någon lagstadgad åldersgräns för hur gammal man behöver vara för att köpa produkter med tillsatt koffein. Det finns en frivillig överenskommelse inom Svensk Dagligvaruhandel om att inte sälja energidryck till barn yngre än 15 år. Svensk Dagligvaruhandel representerar cirka 95 procent av dagligvaruhandelns totala omsättning.

Svensk Dagligvaruhandel uppger att överenskommelsen är väl känd. Den har uppdaterats tre gånger sedan 2009 (Dagligvaruhandel 2024).

Barn under 15 år kan idag köpa energidrycker i exempelvis sällanköpshandeln som inte är medlemmar i Svensk Dagligvaruhandel.

## Ungdomar möter reklam i sociala medier

Det är också vanligt att tonåringar i Sverige exponeras för reklam för energidrycker genom sociala medier (UNICEF 2025).

## Studier visar kraftig ökning bland unga

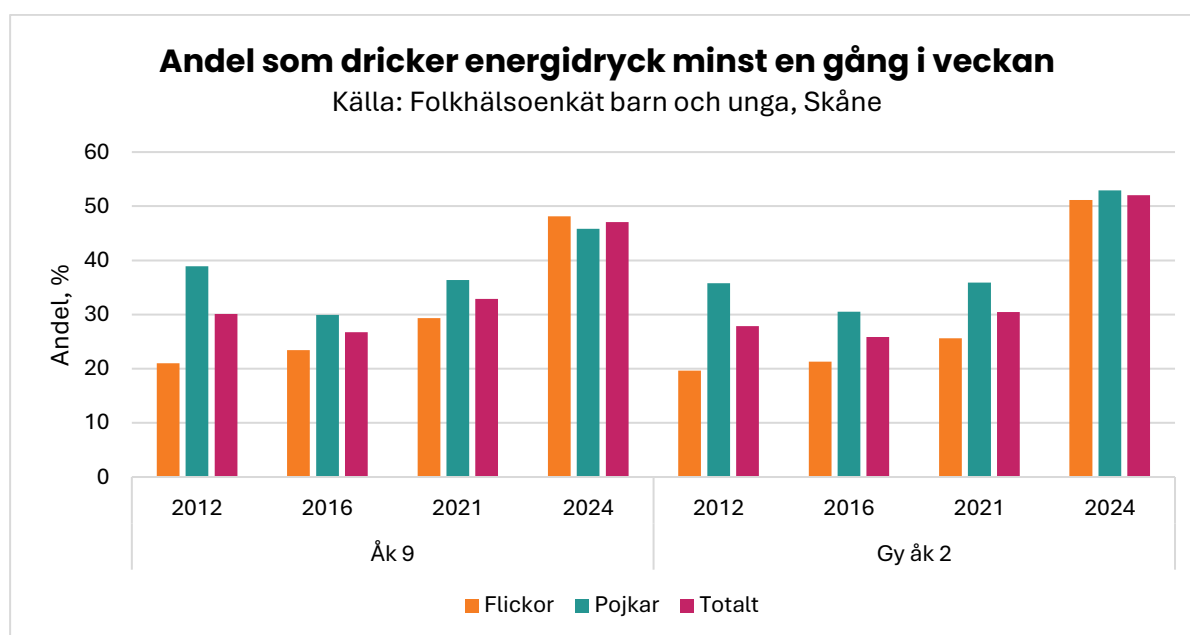
Nationella och internationella studier/undersökningar visar att andelen barn och ungdomar som regelbundet dricker energidryck har ökat de senaste åren (Forbrukerrådet 2021, Region Skåne 2024, Region Jönköpings län 2023, DTU Fødevareinstituttet 2026). Enligt Ungdomsbarometern (2023) fördubblades andelen svenska ungdomar (ålder 15–25 år) som dricker energidryck minst en gång i veckan mellan år 2018 och 2023 (Ungdomsbarometern 2024). Ungdomsbarometern från 2024 visar att konsumtionen är lika vanlig stor bland flickor som bland pojkar, men att de dricker i olika sammanhang. Flickor dricker oftast energidryck i samband med skoldagen, medan pojkar dricker i samband med träning och gejmning (Ungdomsbarometern 2025).

En folkhälsorapport från Skåne, som bygger på enkätuppgifter från mellan 16 000 och 20 000 elever i årskurs 9 och årskurs 2 i gymnasiet insamlade under åren 2012, 2016, 2021 och 2024, visar att andelen flickor i årskurs 9 som dricker energidryck minst en gång i veckan eller oftare mer än fördubblades mellan 2016 och 2024 (se figur 1). Den största ökningen skedde mellan 2021 och 2024. År 2024 var andelen flickor som ofta dricker energidryck högre än andelen pojkar i årskurs 9.

I årskurs 2 på gymnasiet uppgav nästan hälften av flickorna att de drack energidryck minst en gång i veckan eller oftare år 2024 – nästan tre gånger så många som 2016. Ökningen bland pojkar var mindre än bland flickor, men i gymnasiets årskurs 2 var andelen pojkar som ofta dricker energidryck fortfarande något högre än andelen flickor (se figur 1).

I årskurs 6 har andelen flickor som dricker energidryck ökat något, men i betydligt mindre utsträckning än bland de äldre eleverna. Sammantaget dricker ungefär en av tjugo elever i årskurs 6 energidryck dagligen (Region Skåne 2024).

Figur 1. Andelen elever i årskurs 9 och årskurs 2 i gymnasiet i Skåne (> 30 000 elever) som dricker energidryck några gånger i veckan eller oftare mellan 2012–2024 (Region Skåne 2024).



## Liknande mönster inom Norden

Liknande mönster syns i en undersökning i Jönköping (Region Jönköpings län 2023), i en dansk studie (DTU Fødevareinstituttet 2026), rikstäckande norsk studie (Forbrukerrådet 2021) och i den nordiska rapporten NORMO (Nordiska ministerrådet 2025). Undersökningarna visar en ökad konsumtion av energidryck. För Sverige och Norge följer konsumtionsökningen den ökade försäljningen av energidryck under det senaste decenniet. Enligt NORMO har konsumtionen fördubblats mellan 2014 och 2024. Konsumtionen var högst bland unga vuxna (18–29 år) i samtliga nordiska länder, och ökningen var särskilt stor på Island. Den norska rapporten (Forbrukerrådet 2021) visar att barn och ungdomar främst dricker energidryck för att de tycker att den är god eller för att få mer energi och ökad vakenhet. Dessa förklaringar återkommer även i svenska mediers rapportering.

## Även andra koffeinprodukter ökar

Tillgängligheten av produkter med koffein har ökat (Dagligvaruhandel 2024). Ett exempel är så kallade pre-workout-produkter som används vid träning. De kan innehålla upp till 400 mg koffein per dos, vilket motsvarar nästan sex koppar kaffe.

Det finns också andra produkter med koffein, till exempel energibars, energigeler, energitabletter, tuggummi, iskaffedrycker, vitt nikotinfritt snus med koffein och koffeintabletter.

## Vetenskapligt underlag

Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet (Efsa) har gjort en riskvärdering av koffein (EFSA 2015). Om inget annat anges baseras texten i detta avsnitt på Efsas riskvärdering. När andra litteraturkällor har använts har referenser till dessa lagts in i texten för tydlighetens skull.

### Koffein

Koffein är naturligt förekommande i många olika växter, t.ex. kaffe, te, guarana, ginseng, kolanöt och kakao. Koffein kan också framställas syntetiskt (AESAN 2021).

Det finns många studier på upptag och nedbrytning av koffein hos människa, men de allra flesta är gjorda på vuxna. Koffein tas upp effektivt via munnen. I princip allt koffein tas upp i blodet inom 0,5–1 timme och maximal koncentration i blodet uppnås inom 0,5–2 timmar efter intaget. Halveringstiden hos vuxna är 3–7 timmar. Hos barn och ungdomar tros halveringstiden vara något snabbare, förutom hos de yngsta barnen. Koffeinet sprids i hela kroppen och passerar även barriärerna till hjärna och från moderkaka till foster vid graviditet.

Koffein stimulerar det centrala nervsystemet och hjärtat, vilket påverkar andning och hjärtverksamhet. Förklaringen till ökat fokus och vakenhet av koffein tros vara att koffein blockerar adenosinreceptorer i hjärnan. Därmed förhindras adenosin att binda till receptorer som normalt utlöser trötthet och lugn.

Regelbunden konsumtion av koffein kan leda till ett koffeinberoende. Obehagliga symtom kan då uppstå vid uppehåll, såsom huvudvärk, koncentrationssvårigheter och irritabilitet (AESAN 2021).

Blockering av adenosin leder även till minskad återabsorption av vatten i njurarna, vilket kan förklara varför man blir mer kissnödig av att konsumera livsmedel som innehåller koffein.

### Hälsorisker med koffein

Främsta problemet med koffein kopplat till hälsa är att det räcker med en relativt liten mängd för att orsaka sömnstörningar, särskilt hos barn och ungdomar. Barn och unga är mer känsliga

för koffeinkonsumtion än vuxna eftersom de har lägre kroppsvikt och ett större behov av sömn. Regelbundet störd sömn kan bidra till psykisk ohälsa, vilket har ökat bland barn och unga (Lemke T 2023, Karolinska Institutet 2023, Region Stockholm 2023, Folkhälsomyndigheten 2018, Regeringskansliet 2025).

En norsk studie med drygt 1 300 ungdomar i åldern 15–16 år visade ett samband mellan energidryckskonsumtion och kortare sömntid. Ungdomar som drack energidryck minst fyra gånger i veckan sov i genomsnitt en timme mindre per natt än de som inte drack energidryck (Kaldenbach S 2022).

Andra vanliga symtom vid för hög konsumtion av koffein är illamående, yrsel, magproblem, skakningar, hjärtklappning och oro. En rikstäckande norsk undersökning bland 10–18-åringar, där 1 728 personer deltog, visade att nästan hälften hade upplevt negativa hälsoeffekter efter att ha druckit energidryck, till exempel skakningar, rastlöshet och sömnsvårigheter. Av deltagarna uppgav 835 att de drack energidryck. Bland dessa rapporterade 24 procent symtom på koffeinberoende vid uppehåll, och nästan 5 procent hade kontaktat vården på grund av negativa symtom (Folkhelseinstituttet 2023).

Mellan 2015 och 2025 (september) har Giftinformationscentralen tagit emot 23–51 samtal per år från allmänheten om misstänkta förgiftningsfall hos barn och unga (10–19 år) som druckit energidryck. För koffein generellt låg antalet samtal under samma period på 24–92 per år. Från sjukhus rapporterades under perioden 1–8 samtal per år om unga patienter (10–19 år) som druckit energidryck. För koffein rörde det sig om 8–36 samtal per år (enligt uppgift från Giftinformationscentralen 2025).

Enligt Efsa kan intag av 1,4 mg koffein per kilo kroppsvikt och dag eller mer påverka sömnen. Det kan både göra det svårare att somna och minska sömntiden, särskilt om du får i dig koffein sent på dagen.

Efsa bedömer att 3 mg koffein per kilo kroppsvikt och dag är en säker nivå för vuxna. Den nivån ska skydda mot besvär som illamående, yrsel, magproblem, skakningar, hjärtklappning och oro – även hos personer som är känsliga för koffein. Att tillfälligt få i sig mer än så innebär inte nödvändigtvis en hälsorisk.

Vid mycket höga doser kan koffein däremot vara farligt. Intag på omkring 4 gram eller mer kan leda till allvarlig förgiftning, med symtom som kräkningar, blodtrycksfall, hjärtrytmrubbningar och kramper. I sällsynta fall kan det vara livshotande.

I Sverige har det också förekommit dödsfall kopplade till mycket höga koffeinintag. Enligt Rättsmedicinalverket avled tre personer i åldern 18–25 år under perioden 2018–2025 där koffein var den enda angivna orsaken (enligt uppgift från Rättsmedicinalverket 2026).

Så höga nivåer är dock svåra att nå enbart genom kaffe eller energidryck.

## Riskgrupper för koffein

Barn och ungdomar är extra känsliga för effekterna av koffein eftersom de väger mindre och i regel inte är vana att konsumera koffein. De kan därför reagera kraftigare och vid lägre doser jämfört med vuxna. Gravida bör begränsa sitt intag av koffein för att undvika negativ påverkan på fostret (Livsmedelsverket 2019). Även personer med hjärtproblem kan vara en riskgrupp för produkter med höga koffeinhalter (AESAN 2021).

## Tolerabelt intag av koffein

Tabell 1 och 2 anger hur stor andel av en kopp bryggkaffe eller burk av olika varumärken energidryck med olika koffeinhalter som barn och ungdomar i olika åldrar kan dricka utan risk för negativa effekter. Vanliga negativa effekter är sömnstörningar, särskilt vid intag under eftermiddag/ kväll (max 1,4 mg koffein per kg kroppsvikt och dag). Andra vanliga hälsoeffekter som kan uppkomma vid något högre doser är oro, skakningar och hjärtklappning (max 3 mg koffein per kg kroppsvikt och dag).

Tabell 1. Räkneexempel på hur mycket bryggkaffe respektive energidryck med olika koffeinhalt och burkstorlek som barn och ungdomar kan dricka utan förhöjd risk för sömnstörningar (1,4 mg koffein per kg kroppsvikt, Efsa 2015). Beräkningen baseras på ålder och medelvikt.

Dryck	Bryggkaffe	Energidryck A	Energidryck B
<b>Burk- /koppstorlek (ml)</b>	150	250	355
<b>Koffeinhalt (mg/dl)</b>	44,5	32	56
<b>Koffeinmängd (mg)</b>	67	80	199
<b>Ålder (vikt<sup>a</sup>)</b>	12 år (44kg)	0,9 koppar	0,8 burkar
	15 år (58 kg)	1,2 koppar	1,0 burkar
	18 år (68 kg)	1,4 koppar	1,2 burkar

<sup>a</sup> Medelvikter för flickor och pojkar gemensamt från Riksmaten Ungdom (Livsmedelsverket 2018a).

Enligt tabell 1 så kan till exempel en 12-åring som väger ca 44 kg riskera sömnstörningar efter att ha druckit en kopp kaffe. Vad gäller energidryckerna så kan en 15-åring som väger ca 58 kg riskera sömnstörningar efter att ha druckit mindre än en halv burk energidryck med högt innehåll av koffein såsom energidryck B (tabell 1). Dessa beräkningar utgår från ett antagande om att ungdomen inte får i sig koffein från någon annan källa den dagen. Väger ungdomarna mindre än den genomsnittliga vikten ökar risken för sömnstörningar.

Tabell 2. Räkneexempel på hur mycket bryggkaffe respektive energidryck med olika koffeinhalt och burkstorlek som barn och ungdomar kan dricka utan förhöjd risk för obehagliga symptom såsom hjärtklappning, skakningar, oro (3 mg koffein per kg kroppsvikt, Efsa 2015). Beräkningen baseras på data om ålder och medelvikt från Livsmedelsverket (2018).

Dryck		Bryggkaffe	Energidryck A	Energidryck B
<b>Burk- /koppstorlek (ml)</b>		150	250	355
<b>Koffeinhalt (mg/dl)</b>		44,5	32	56
<b>Koffeinmängd</b>		67	80	199
<b>Ålder (vikt<sup>b</sup>)</b>	12 år (44kg)	2,0 koppar	1,7 burkar	0,7 burkar
	15 år (58 kg)	2,6 koppar	2,1 burkar	0,9 burkar
	18 år (68 kg)	3,0 koppar	2,6 burkar	1,0 burkar

<sup>a</sup> Exempel på obehagliga symptom: hjärtklappning, skakningar, oro <sup>b</sup> Medelvikt för flickor och pojkar gemensamt från Riksmaten Ungdom (Livsmedelsverket 2018a).

Enligt tabell 2 så kan till exempel en 15-åring som väger 58 kg riskera obehagliga symptom såsom hjärtklappning och skakningar efter att ha druckit en hel burk energidryck med högre koffeininnehåll (energidryck B). Dessa beräkningar antar att ungdomen inte får i sig koffein från någon annan källa den dagen.

Beräkningen av koffeinintaget från bryggkaffe skiljer sig åt mellan denna rapport och Livsmedelsverkets rapport från 2018 (Livsmedelsverket 2018b). I Livsmedelsverket (2018) baserades koffeinhalten på tidigare nordiska rapporter (Nordic Council of Ministers 2005, Nordic Council of Ministers 2008). I dessa användes en koffeinhalt i bryggkaffe på 68 milligram koffein per deciliter kaffe. I den här rapporten baseras koffeininnehållet i bryggkaffe på Efsa (2015) som använder en halt på 44,4 milligram koffein per deciliter kaffe.

## Andra vanliga ämnen i energidrycker

Enligt Efsa är det säkert för en vuxen, frisk person att dricka måttliga mängder energidryck. Då har Efsa även bedömt flera andra ingående ämnen utöver koffeinet. Men kunskapen är bristfällig om eventuella risker med flera vanliga ingående ämnen i energidrycker, särskilt för barn.

I tabell 3 följer en kort summering av vanliga andra ingående ämnen och eventuella risker med ett regelbundet intag av dessa.

Tabell 3. Andra vanliga ingående ämnen i energidryck.

Ämne	Information	Källor
<b>BCAA (grenade aminosyror)*</b>	Osäkerheter kring hälsopåverkan på grund av brister på toxikologiska data.	(Livsmedelsverket 2025)
<b>B-vitaminer</b>	Ofta över eller nära dagsbehov.	(Nordic Council of Ministers 2023)
<b>Glukuronolakton*</b>	Bildas naturligt i kroppen. Måttlig konsumtion bedöms som säker.	(EFSA 2015, EFSA 2009)
<b>Ginseng, guarana, ginkgo</b>	Begränsad kunskap om effekter på barn, gravida och ammande; kan förstärka koffein.	(AESAN 2021)
<b>L-karnitin</b>	Finns naturligt i livsmedel (t.ex. kött); bedöms som säker.	(EFSA 2015)
<b>Socker</b>	Regelbundet intag via t.ex energidryck eller andra sockersötade drycker ökar risken för övervikt och karies.	(Livsmedelsverket 2015, EFSA 2022)
<b>Syrainnehåll</b>	Det låga pH:t i energidrycker / annan läsk kan orsaka frätskador på tandemalj; ökande problem bland barn och unga.	(Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket 2025, Kakouris 2023, 1177 2025, Folkhelseinstituttet 2023).
<b>Taurin*</b>	Finns naturligt i mat. Måttlig konsumtion bedöms som säker*	(AESAN 2021, EFSA 2009)

\*Det finns idag ingen forskning som tyder på att innehållet av dessa ämnen kan skada hälsan hos friska individer i de mängder som förekommer i energidrycker.

## Osäkerheter

De hälsobaserade riktvärdena som använts i beräkningen av hur mycket koffein som barn och ungdomar kan få i sig är baserade på data från friska vuxna. Värdet är satt med hänsyn till känsliga personer och med säkerhetsmarginal. Efsa har bedömt att de hälsobaserade riktvärdena även kan användas på friska barn och ungdomar. Långtidseffekterna av koffein på ångest och beteende av ett regelbundet intag av koffein hos barn och ungdomar är inte kända. Det är inte heller känt om olika typer av sjukdomar eller läkemedelsbehandlingar kan påverka känsligheten för koffein hos barn och ungdomar.

## Slutsatser – Vetenskapligt underlag

För att undvika sömnstörningar bör koffeinintaget inte överstiga 1,4 mg per kg kroppsvikt och dag. Det innebär att man behöver väga minst 48 kg för att kunna dricka en kopp normalstarkt kaffe utan risk för sömnstörning. Det motsvarar ungefär vikten hos en genomsnittlig 12–13-åring i Sverige.

När det gäller energidrycker med lägre koffeinhalt (32 mg per 100 ml) krävs en kroppsvikt på minst 58 kg för att dricka en hel burk (250 ml) utan att påverka sömnen negativt. Det motsvarar den genomsnittliga vikten hos 15-åringar i Sverige.

För att undvika obehagliga symtom som hjärtklappning och skakningar bör det dagliga koffeinintaget inte överstiga 3 mg per kg kroppsvikt. Det betyder att man behöver väga minst 68 kg för att kunna dricka en hel burk (drygt 3 dl) energidryck med högre koffeininnehåll (55–56 mg per 100 ml) utan att riskera sådana besvär. Det motsvarar den genomsnittliga vikten hos en 18-åring i Sverige.

Dessa beräkningar förutsätter att det är friska individer och att koffein inte tillförs från andra källor, som kaffe, te, choklad, snusliknande produkter, tuggummi, coladrycker, kosttillskott eller läkemedel.

Regelbundet koffeinintag kan leda till att kroppen vänjer sig, utvecklar en så kallad tolerans. Det innebär att vissa personer kan tåla högre doser utan att få besvär, medan andra är mer känsliga. Toleransutvecklingen varierar dessutom mellan individer och är troligen mindre uttalad hos barn och ungdomar. Därför bör försiktighet råda, särskilt för yngre personer.

## Lagstiftning och rekommendationer

### EU-lagstiftning

Energidrycker är exempel på ett livsmedel där koffein används som ingrediens. Det är inte reglerat inom EU hur mycket koffein ett livsmedel maximalt får innehålla om koffein är en ingrediens i ett livsmedel, oavsett om livsmedlet innehåller naturligt eller tillsatt koffein. Det finns EU-lagstiftning om hur mycket koffein som får ingå i livsmedel om koffeinet används som *aromämne* (Förordning (EG) nr 1334/2008). Det finns inte heller EU-gemensamma regler om åldersgränser vad gäller produkter med koffein.

### **Tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna**

Livsmedelsföretagen är enligt punkt 4 i bilaga III till förordning (EU) nr 1169/2011 om livsmedelsinformation skyldiga att märka drycker med hög koffeinhalt och livsmedel med *tillsatt koffein*.

Drycker som innehåller mer än 150 mg koffein per liter, och som inte baseras på kaffe eller te, ska märkas med följande: ”Hög koffeinhalt. Rekommenderas ej för barn och gravida eller ammande kvinnor.” Märkningen ska stå i samma synfält som dryckens beteckning, följt av en hänvisning inom parentes till koffeinhalten uttryckt i mg per 100 ml.

Vad gäller övriga livsmedel med tillsatt koffein behöver produkter – oavsett mängd tillsatt koffein – märkas med följande: ”Innehåller koffein. Rekommenderas ej för barn och gravida”.

Denna märkning ska stå i samma synfält som livsmedlets beteckning, följt av en hänvisning inom parentes till koffeinhalten uttryckt i mg per 100 g/ml. När det gäller kosttillskott ska koffeinhalten uttryckas per portion som en rekommendation för dagligt intag på etiketten.

### **Livsmedelssäkerhet**

Enligt artiklarna 14 och 17 i förordning (EG) nr 178/2002 om fastställande av de allmänna principerna och kraven i livsmedelslagstiftningen är det livsmedelsföretagarens ansvar att de livsmedel som släpps ut på marknaden är säkra för konsumenterna. Även om specifika gränsvärden saknas är det upp till livsmedelsföretagaren att se till att produkten inte utgör en hälsorisk.

### **Snusliknande produkter**

Snusliknande produkter är produkter som används på samma sätt som snus, men som inte innehåller tobak. Produkterna finns både med och utan nikotin. Snus, snusliknande produkter och tuggtobak regleras av flera författningar. Åldersgränser gäller för tobaksprodukter och snusliknande produkter med nikotin enligt lagen (2018:2088) om tobak och liknande produkter samt lagen (2022:1257) om tobaksfria nikotinprodukter. Snusliknande produkter med nikotin får inte innehålla koffein enligt 7 § förordningen (2022:1263) om tobaksfria nikotinprodukter. Åldersgränserna i dessa lagstiftningar omfattar dock inte snusliknande produkter utan nikotin.

Snus, snusliknande produkter och tuggtobak regleras även i Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2024:2) om snus, snusliknande produkter och tuggtobak. Där finns bland annat krav gällande märkning av produkterna. Förpackningar med snusliknande produkter utan nikotin, som levereras direkt till konsument, ska förses med en förteckning över alla ingredienser som ingår i produkten. Det finns inga krav på varningsmärkning eller annan upplysning rörande koffein.

### **Andra åtgärder och förslag**

#### **Frivillig branschöverenskommelse**

I Sverige finns inte någon lagstiftad åldersgräns för hur gammal man ska vara för att få köpa energidryck. Det finns sedan 2009 en frivillig överenskommelse inom Svensk Dagligvaruhandel om att inte sälja energidryck till barn yngre än 15 år.

#### **Förslag om reglering av marknadsföring av ohälsosamma livsmedel till barn och unga**

Livsmedelsverket har tillsammans med Folkhälsomyndigheten undersökt hur samhället kan främja en hälsosam livsmedelskonsumtion hos barn och unga. Ett förslag som togs fram var att regeringen utreder förutsättningar att begränsa marknadsföring av ohälsosamma livsmedel som barn och unga exponeras för i alla mediekanaler (Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket 2025).

Konsumentverket har uppmärksammat barn och ungas konsumtion av energidryck. Med en lägesrapport och i en rättsutredning har de sett över sina möjligheter att ingripa mot marknadsföring riktad mot barn. Slutsatsen var att de, sett till hur marknadsföring idag är utformad på marknaden, har begränsade möjligheter att ingripa. Ett av deras förslag på åtgärder var att utvidga branschöverenskommelsen till att gälla flera branscher och höja åldern för försäljning av energidryck till 16 år (Konsumentverket 2024).

## Råd och reglering i andra europeiska länder

### **Reglering**

Ett antal länder i Europa har infört nationella regler i syfte att begränsa barns och ungdomars intag av koffein genom att reglera konsumtion av energidrycker och i vissa fall även andra livsmedel med tillsatt koffein. EU-kommissionen har inte motsatt sig dessa regleringar så länge de varit vetenskapligt motiverade och förenliga med fördraget om Europeiska unionens funktionsrätt. Tabell 4 visar hur några europeiska länder valt att reglera tillgången till energidrycker för barn och ungdomar.

Tabell 4. Exempel från olika europeiska länders genomförda eller föreslagna åtgärder med avseende på energidrycker (maj 2026).

Land	Åtgärder			
	Maxhalt koffein (mg/dl)	Lagstadgad åldersgräns för att få köpa energidryck	Frivillig ålders-gräns <sup>a</sup>	Kontroll av marknadsföring som riktar sig till barn och unga
<b>Norden</b>				
<b>Danmark</b>	32	-	-	Ja
<b>Finland</b>	-	-	15 år	Ja
<b>Island</b>	-	18 år <sup>b</sup>	-	-
<b>Norge</b>	32	16 år <sup>c</sup>	-	Ja
<b>Sverige</b>	-	-	15 år	-
<b>Europa</b>				
<b>Albanien</b>		18 år		
<b>Estland</b>			18 år	
<b>Nederländerna</b>			14 år	
<b>Lettland</b>		18 år		
<b>Litauen</b>		18 år		
<b>Polen</b>		18 år		
<b>Rumänien</b>		18 år		
<b>Slovenien</b>				Ja
<b>Slovakien</b>				Ja
<b>Spanien</b>		16 år <sup>d</sup>		
<b>Storbritannien</b>		Förslag 16 år <sup>e</sup>	16 år	Ja
<b>Tyskland</b>	32			
<b>Ungern</b>		18 år		

<sup>a</sup> Ej heltäckande endast viss handel; <sup>b</sup> 18-årsgräns för drycker >32 mg per 100 ml; <sup>c</sup> gällande från 1/1 2026; <sup>d</sup> aviserat för en 16 års gräns för energidryck och 18 års gräns för de med högre halter <sup>e</sup> 16-års lagstadgad åldersgräns ute på open consultation (sept 2025).

- Ingen åtgärd; tom ruta: ej undersökt

## Råd

De flesta nordiska länderna har även infört råd om energidryck till barn och ungdomar. Tabell 4 visar om och på vilket sätt de olika länderna lyfter råd för en säker konsumtion av energidryck. Även Sveriges tidigare koffeinråd för barn innan denna rapport inkluderas.

Tabell 5. Kostråd för energidryck i de nordiska länderna (maj 2026).

Land	Kostråd energidryck för barn och ungdomar
<b>Danmark<sup>1</sup></b>	<p>Der findes ingen lov om, hvor gammel man skal være for at købe energidrikke, men Fødevarestyrelsen fraråder, at børn drikker energidrikke.</p> <p>Unge (15-17 år) tåler højst en lille dåse energidrik om dagen (25 cl), men kun hvis de ikke får koffein fra cola, kaffe eller te. På grund af sukkerindholdet anbefaler Fødevarestyrelsen dog, at unge max drikker 0,5 liter energidrik eller andre sukkerdrikke om ugen (Foedevarestyrelsen 2025).</p> <p><i>Det finns ingen lag som säger hur gammal man måste vara för att köpa energidrycker.</i></p> <p><i>Men Fødevarestyrelsen avråder barn från att dricka dem.</i></p> <p><i>Ungdomar mellan 15 och 17 år bör som mest dricka en liten burk (25 cl) energidryck per dag – och bara om de inte får koffein från andra drycker som cola, kaffe eller te. På grund av allt socker rekommenderar Fødevarestyrelsen dessutom att ungdomar högst dricker en halv liter energidryck eller andra sockrade drycker per vecka.</i></p>
<b>Finland</b>	-
<b>Island</b>	<p>Children and adolescents should not drink energy drinks, as they contain high levels of caffeine and added sugars or non-sugar sweeteners (Directorate of Health Island 2025).</p> <p><i>Barn och unga ska inte dricka energidrycker eftersom de innehåller mycket koffein och tillsatt socker eller sötningsmedel.</i></p>
<b>Norge<sup>1</sup></b>	<p>Barn og unge bør ikke drikke energidrikk fordi det inneholder mye koffein, og er i tillegg tilsatt sukker eller søtstoffer. (Helsedirektoratet 2025)</p> <p><i>Barn och unga bör inte dricka energidrycker eftersom de innehåller mycket koffein och dessutom är sötade med socker eller sötningsmedel.</i></p>
<b>Sverige</b>	<p>Barn under 5 år bör inte dricka kaffe eller energidryck. De bör heller inte dricka stora mängder te eller coladrycker. Barn är känsligare för koffein än vuxna och kan reagera med till exempel hjärtklappning och illamående. Förvara koffeintabletter och tuggummin med koffein oåtkomligt för barn.</p>

<sup>1</sup> Både Danmark och Norge har en maxhalt på 32 milligram koffein per deciliter för koffein i energidrycker, vilket i Sverige motsvarar en energidryck med lägre halt.

### Slutsats råd och reglering i andra europeiska länder

Flera europeiska länder har identifierat ett behov av att minska koffeinintaget hos barn och ungdomar. Flera av de övriga nordiska länderna har infört olika åtgärder för att skydda barn och ungdomar från att konsumera skadliga mängder koffein. Exempel på sådana åtgärder är maxhalt av koffein (Norge, Danmark), reglerad marknadsföring (Norge, Danmark och Finland), kostråd (alla utom Finland) och lagstadgade åldersgränser (Norge).

## Andra relevanta faktorer

Ett vetenskapligt underlag kan sällan ensamt ge all den information på vilken ett hanteringsbeslut bör grundas. I bedömningen behöver hänsyn också tas till ett antal andra relevanta faktorer (Other Legitimate Factors, OLF). Faktorerna delas in i kategorierna sociala, miljömässiga och ekonomiska.

### Sociala faktorer

#### **Påverkan på ungdomars självbestämmande**

Konsumtionen av energidrycker har ökat kraftigt bland unga på senare år (Region Jönköpings län 2023, Region Skåne 2024, Ungdomsbarometern 2024). Samtidigt har produkten fått en ny image och blivit en del av ungas identitet, med stark närvaro på sociala medier genom idrottsprofiler och influencers (Nielsen 2024, Mediaakademin 2024).

Ett råd kan uppfattas som en inskränkning i ungdomars självbestämmande, men eftersom det inte är tvingande är risken för motreaktioner liten. Den ökande normaliseringen av konsumtion och marknadsföring stärker snarare behovet av ett råd, eventuellt i kombination med andra åtgärder. Livsmedelsverket bedömer att de positiva effekterna – ökad medvetenhet om riskerna med koffein och stöd till vårdnadshavare – överväger.

Faktorn bedöms inte påverka utformningen av rådet.

#### **Energidrycker och kostvanor**

Energidrycker ersätter i vissa fall måltider, särskilt frukost, och detta är vanligare bland flickor (Ungdomsbarometern 2024). Eftersom energidrycker saknar näringsmässigt värde kan det leda till brist på viktiga näringsämnen, till exempel järn och fibrer. En engelsk studie på drygt 2 500 ungdomar mellan 11–18 år visar också att regelbunden konsumtion av energidryck hänger ihop med en mer ohälsosam kosthållning (Vogel C et al. 2023).

Om rådet bidrar till minskad konsumtion och gör att vissa ungdomar istället äter måltider, som frukost, kan deras hälsa förbättras. Det är dock svårt att avgöra hur sannolikt en sådan effekt är och i vilken omfattning den skulle påverka hälsan.

Faktorn påverkar inte utformningen av rådet.

#### **Minskad konsumtion kan bidra till bättre sömn**

Höga intag av koffein kan påverka sömnkvaliteten negativt. Barn och ungdomar har dessutom ett större sömnbehov än vuxna.

Det är därför rimligt att anta att en minskad konsumtion av koffein kan bidra till bättre sömn hos unga.

Sömnbrist har i sin tur samband med bland annat övervikt, skolfrånvaro och sämre skolprestation (Folkhelseinstituttet 2023) och psykisk ohälsa (Lemke T 2023, Karolinska Institutet 2023, Region Stockholm 2023, Folkhälsomyndigheten 2018, Regeringskansliet 2025).

Faktorn påverkar inte utformningen av rådet, men motiverar att de föreslagna råden kan behövas för att minska koffeinintaget bland ungdomar. Utöver rådet bedömer Livsmedelsverket att det är viktigt med tydlig kommunikation om sambandet mellan koffein och sömn.

### **Förbättrad tandhälsa med mindre energidryck**

Tandläkare har larmat om att frätskador på tänderna ökar bland unga som dricker energidryck på grund av det låga pH-värdet. Skador på tandemaljen är permanenta och kan leda till ilningar, karies och missfärgningar (Distriktstandvården 2025, Tandhälsöförbundet 2024). Minskad konsumtion kan därför bidra till bättre tandhälsa. Det gäller även om ungdomar ersätter energidryck med andra drycker, eftersom energidryck är mer skadligt för tänderna än många alternativ (Distriktstandvården 2025, Tandhälsöförbundet 2024, Folktandvården Stockholm 2025).

Faktorn påverkar inte utformningen av rådet men visar att tandhälsa är ett tydligt argument i det sjukdomsförebyggande arbetet, särskilt i samverkan med tandvården. Utifrån denna rapport går det inte att bedöma eventuella effekter på tandvårdskostnader, men det påverkar inte Livsmedelsverkets råd.

### **Socioekonomiska skillnader i konsumtion**

Studier visar att hög konsumtion av energidryck är vanligare bland ungdomar i socioekonomiskt utsatta områden. En norsk rikstäckande studie visar att ungdomar från familjer med låg socioekonomisk status oftare dricker energidryck regelbundet än ungdomar från familjer med högre status (Folkhelseinstituttet 2023). En studie i Göteborg visar samma mönster: gymnasieelever i Angered drack betydligt oftare energidryck än elever i Göteborgs centrum (Johansson et al. 2018). Även Ungdomsbarometern 2024 pekar på högre konsumtion bland ungdomar i hushåll med sämre ekonomi (Ungdomsbarometern 2025). Liknande samband finns i Storbritannien, där lägre utbildningsnivå och inkomst hänger ihop med högre konsumtion och fler hälsorisker (Fletcher et al. 2022, Vogel C et al. 2023).

Denna faktor påverkar inte själva rådet, men understryker behovet av riktad kommunikation till grupper som konsumerar mest.

## Ekonomiska faktorer

### **Ekonomiska fördelar med att dra ned på konsumtionen**

Minskad konsumtion av energidrycker kan frigöra pengar för ungdomar att konsumera andra varor eller tjänster. Vilken typ av produkter som ersätter energidrycksköpen är okänd. Om ersättningen blir andra sockersötade drycker kan vissa hälsofördelar, såsom förbättrad tandhälsa, utbli.

Faktorn påverkar inte utformningen av rådet.

### **Påverkan på företag**

På företagsnivå kan minskad efterfrågan påverka försäljningen inom vissa produktkategorier, men troligtvis får inte rådet så pass stor effekt att företagen kommer påverkas nämnvärt utan andra insatser. Företagen har även möjlighet att ställa om och förändra sin marknadsstrategi, vilket kan mildra eventuella negativa konsekvenser. Exempelvis genom att produktutveckla och ta fram drycker som går i linje med rådet.

Inom handeln har branschorganisationen Svensk Dagligvaruhandel uppmärksammat att den frivilliga 15-årsgränsen för försäljning av energidrycker kan innebära en konkurrensnackdel gentemot butiker som inte är medlemmar i Svensk Dagligvaruhandel. Det är exempelvis mindre butiker utanför kedjorna, bensinmackar och sällanköpshandeln. Om Svensk Dagligvaruhandel skulle införa en ännu strängare frivillig begränsning kan denna skillnad förstärkas.

Faktorn påverkar inte utformningen av rådet.

## Miljömässiga faktorer

### **Miljöpåverkan oklar**

Miljömässigt bidrar produktion och transport av energidrycker till utsläpp och resursanvändning. Samtidigt är det osäkert om utsläppen påverkas även om konsumtionen minskar, eftersom konsumenter sannolikt ersätter energidrycker med andra varor vars miljöpåverkan är oklar.

Faktorn påverkar inte utformningen av rådet.

## Sammanfattning andra relevanta faktorer

Ingen av ovanstående faktorer har påverkat utformningen av Livsmedelsverkets råd om koffein till barn och ungdomar. En förklaring är att rådets påverkan på olika aktörer förväntas vara liten. Däremot talar vissa faktorer för möjliga positiva bieffekter, givet att rådet har effekt på konsumtionen. Några faktorer tydliggör även vikten av andra, kompletterande, åtgärder samt hur kommunikationen kan utformas på ett ändamålsenligt sätt.

# Avvägningar

## Val av ålder för rådet

En central aspekt i arbetet med att ta fram råd har varit valet av åldersgräns. Gränsen upp till 16 år grundar sig i huvudsak på Efsas vetenskapliga underlag (EFSA 2015). Andra aspekter som vägts in är att ungdomar i denna ålder har lämnat grundskolan och uppnått en högre mognadsgrad för medveten konsumtion.

Internationellt har förslag om lagstadgad åldersgräns på 16 år beslutats i bland annat Norge och föreslagits i England. I Sverige är den frivilliga branschöverenskommelsen på 15 år men denna riskerar skapa en konkurrensnackdel gentemot andra aktörer som säljer energidrycker. Därför förordar Svensk Dagligvaruhandel en lagstadgad åldersgräns istället för att säkerställa likvärdiga villkor på marknaden. I några EU-länder är 18 år infört som lagstadgad gräns för inköp av energidryck.

Argumentet för en 18-årsgräns är att ungdomar under denna ålder fortfarande betraktas som barn i flera juridiska och folkhälsorelaterade sammanhang, och därmed kan anses ha ett särskilt behov av skydd. Även hjärnans utveckling fortsätter under de sena tonåren, vilket kan förstärka motivet för en högre gräns. Samtidigt riskerar en alltför hög åldersgräns att uppfattas som oproportionerlig och därmed minska följsamheten bland ungdomar och skapa motstånd från branschens aktörer.

En 16-årsgräns bedöms därför i nuläget utgöra en rimlig avvägning mellan vetenskapligt stöd, målgruppens mognadsnivå och internationell harmonisering.

Slutsatsen är att ett råd riktat till barn under 16 år, i kombination med informationsinsatser, är en lämplig första åtgärd. Det är dock angeläget att hålla frågan öppen för framtida översyn, särskilt om ytterligare hanteringsåtgärder införs – såsom exempelvis lagreglerade åldersgränser, maxhalter eller restriktioner kring marknadsföring – i linje med utvecklingen i flera grannländer.

## Rekommenderad maximal konsumtion av koffein

En central del i arbetet har varit att fastställa en koffeinmängd som är säker för de flesta ungdomar. Gränsen på 70 mg koffein per dag för barn under 16 år bygger på Efsas hälsobaserade riktvärde för sömnpåverkan (1,4 mg per kilogram kroppsvikt och dag) samt på medelvikten för svenska ungdomar i åldern 12–15 år (51 kg) (Livsmedelsverket 2018a). Åldersgruppen 12–15 år har valts eftersom konsumtionen av energidrycker ökar från cirka 12 års ålder.

Riktvärdet är utformat för att ge ett praktiskt stöd för denna grupp. Samtidigt varierar känsligheten för koffein mellan individer och påverkas bland annat av kroppsvikt och individuella skillnader. Det innebär att vissa ungdomar kan få sömnpåverkan vid lägre intag, särskilt om koffeinet konsumeras senare på dagen, medan andra kan tåla mer utan besvär.

Gränsen på 70 mg ska därför ses som en nivå som är anpassad för att fungera för de flesta ungdomar, snarare än en exakt gräns som passar alla individer.

## Potentiella effekter och konsekvenser – råd

### Förväntad effekt av råd om koffein – barn och unga

Informationsinsatser kan generellt klassas som svaga styrmedel när det gäller direkt och bestående beteendepåverkan, eftersom efterlevnad är frivillig och mottagarnas engagemang varierar (Livsmedelsverket 2022). Det är möjligt att rådet leder till en viss minskning i ungdomars konsumtion av koffeinhaltiga produkter, men troligtvis är effekten relativt liten. Rådet kan också öka medvetenheten och kunskapsnivån bland ungdomar och föräldrar om risker med högt koffeinintag.

Effekten skulle eventuellt kunna förstärkas om budskapet samordnas med skolor, hälso- och sjukvård samt kommersiella aktörer (t.ex. märkning i butiker) och kombineras med andra styrmedel, exempelvis en lagstadgad åldersgräns eller framtagande av en maximal halt koffein i vissa produkter.

Det kan också finnas indirekta effekter av rådet, givet att det påverkar konsumtionen av energidrycker och andra koffeinhaltiga produkter bland ungdomar. Rådet skulle kunna påverka försäljningsvolymerna av dessa drycker och produkter. Detta kan bidra till incitament för producenter att utveckla lågkoffeinalternativ eller andra drycker som kan klassas som substitut till energidrycker för målgruppen ungdomar. Rådet kan även tänkas skapa en debatt i media om ungdomars kost, livsstil och intag av energidrycker, vilket kan förstärka effekten av rådet.

### Tidshorisont och osäkerhet

Effekten av rådet är troligtvis störst vid initial kommunikation och medieuppmärksamhet vid lansering. Effekten kan avta om kommunikationen inte upprepas eller förstärks.

Det är hög osäkerhet om vad den faktiska effekten kan tänkas vara samt om effekten kan tänkas variera i olika socioekonomiska grupper. Det saknas utvärderingar av råd gällande koffein till ungdomar. Livsmedelsverket har inte heller kännedom om hur stor effekt råd generellt har på konsumenters beteende över tid.

## Konsekvenser av att ge råd och information om produkter med koffein

### **Konsumenter**

- De ungdomar och barn som följer rådet minskar risken för att få i sig skadligt höga mängder koffein.
- Tydligt stöd och vägledning till föräldrar och andra vuxna som arbetar med barn och ungdomar kring vad som är en säker konsumtion av produkter med koffein.
- Tydlig signal till konsumenter om att regelbunden konsumtion av produkter med koffein är förknippade med hälsorisker såsom sömnstörningar och andra symtom.
- Råden kan uppfattas som inskränkningar i ungdomars rätt till självbestämmande och uttryck och kan skapa motreaktioner.

### **Livsmedelsverket**

- Att vi agerar i denna fråga som påverkar ungdomars och barns välmående leder till fortsatt högt förtroende bland flera av Livsmedelsverkets målgrupper.
- Ökad tydlighet i frågan kan leda till minskat antal frågor kopplat till energidrycker och koffein från konsumenter och media. Det är även möjligt att frågorna ökar när problemet uppmärksammas, åtminstone initialt.

### **Företagen**

- All handel, även de företag som inte ingår i Svensk Dagligvaruhandel, får en riktlinje att förhålla sig till. Detta kan bidra till en konkurrens på lika villkor.
- Om råden följs skulle det kunna leda till en viss minskning av försäljning av dessa produkter.

### **Offentliga aktörer (t.ex. kommuner, regioner och andra huvudmän)**

- Råden kan användas vid utformning av måltidspolicys och vid inköp samt utformning av utbud i till exempel skolor, idrottsanläggningar och andra miljöer där barn och unga vistas.
- Detta kan bidra till att minska barns och ungas exponering för produkter med koffein i dessa miljöer.

## Konsekvenser av att inte ge råd och information om produkter med koffein

### **Konsumenter**

- Större risk för negativa hälsoeffekter hos barn och ungdomar som fortsatt konsumerar energidrycker och andra produkter med koffein.
- Fortsatt osäkerhet hos barn, unga, föräldrar och andra vuxna som arbetar med barn kring vad som är en säker konsumtion av energidrycker och andra produkter med koffein.

### **Livsmedelsverket**

- Risk för försämrat förtroende eftersom det finns en efterfrågan från konsumenter på att Livsmedelsverket agerar på liknande sätt som till exempel våra grannländer har gjort i denna fråga.

### **Företagen**

- Det blir en fortsatt snedvriden konkurrens till nackdel för de butiker som ingår i Svensk Dagligvaruhandel.

### **Offentliga aktörer (t.ex. kommuner, regioner och andra huvudmän)**

- Fortsatt osäkerhet kring hur måltidspolicys och utbud bör utformas i miljöer där barn och unga vistas.
- Ökad risk för att produkter med koffein fortsatt erbjuds eller exponeras i till exempel skolor, idrottsanläggningar och andra verksamheter för barn och unga.

## Exempel på åtgärder som kan utredas

Livsmedelsverket har i denna rapport tagit fram råd om koffein riktade till barn och ungdomar upp till 16 år. Råden kompletterar den sedan tidigare beslutade branschöverenskommelsen inom dagligvaruhandeln som begränsar tillgången till energidrycker för barn och ungdomar under 15 år.

Råden riktar sig till konsumenter, men om råden och branschöverenskommelsen bedöms vara otillräckliga kan ytterligare åtgärder övervägas. Det kan till exempel finnas fördelar med att harmonisera hanteringsåtgärderna med övriga nordiska länder.

Exempel på möjliga regulatoriska åtgärder är en lagreglerad åldersgräns, maxhalt koffein i produkter och begränsad marknadsföring. Dessa åtgärder skulle kräva omfattande konsekvens- och beslutsunderlag där bland annat följande aspekter behöver analyseras:

- Möjliga handelshinder inom EU
- Implementering i fysisk och digital handel

- Kontrollansvar och genomförbarhet för kontrollmyndigheterna
- Konsekvenser för företagen inom branschen

Nedan presenteras en kort översikt över möjliga regulatoriska insatser.

## 1. Lagstadgad åldersgräns

Flera länder inom Europa, däribland Norge, Spanien och Storbritannien, har konstaterat att frivilliga åtgärder som kostråd och branschöverenskommelser inte haft tillräcklig effekt.

Dessa länder har därför infört (Norge) aviserat (Spanien), eller föreslagit (UK), en lagstadgad åldersgräns på 16 år för försäljning av koffeinhaltiga produkter till unga (Helse- og omsorgsdepartementet 2025, Department of Health & Social Care 2025, Ministerio de Derechos Sociales 2026). Det finns också exempel på några europeiska länder som infört 18-årsgräns för försäljning av energidryck.

I Sverige fick Livsmedelsverket 2018 i uppdrag att utreda frågan, men bedömde då att det inte fanns skäl att införa en reglering, eftersom koffeinintaget från andra källor – som kaffe, te och coladrycker – var högre.

En lagstadgad åldersgräns i Sverige skulle omfatta även återförsäljare som inte är medlemmar i Svensk Dagligvaruhandel. Alla aktörer på marknaden skulle då få samma förutsättningar.

## 2. Reglering av maxhalter koffein

Danmark och Norge har sedan ett par år tillbaka infört maxhalter för koffeininnehåll i energidrycker och andra livsmedel med tillsatt koffein. I praktiken innebär detta att tillgången till produkter med höga koffeinhalter har begränsats. Den tillåtna koffeinhalten i energidrycker i dessa länder är 32 mg koffein per deciliter, vilket är lägre än halterna i många energidrycker som säljs i Sverige. Den högsta tillåtna halten i Norge och Danmark motsvarar energidryck A i Sverige (se tabell 1 och 2).

En maxhalt reducerar mängden koffein per volymenhet, men påverkar inte det totala koffeinintaget om konsumenten kompenserar för det genom att dricka större mängder. I både Norge och Danmark är det populärt med större förpackningar (500 ml), vilket begränsar åtgärdens effektivitet.

## 3. Marknadsföringsåtgärder

Norge, Danmark och Finland har infört reglering av marknadsföring av ohälsosam mat för barn och ungdomar, vilket innefattar energidrycker. I Sverige har Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket har föreslagit att regeringen låter utreda förutsättningarna att begränsa marknadsföring av ohälsosamma livsmedel som barn och unga exponeras för i alla mediekanaler.

# Slutsatser

Konsumtionen av energidrycker har ökat kraftigt bland ungdomar de senaste åren. Det gör att många får i sig koffein i mängder som kan påverka kroppen negativt, till exempel genom sömnstörningar, hjärtklappning, skakningar och oro. Unga är särskilt känsliga för koffein eftersom de väger mindre och behöver mer sömn än vuxna. Dessutom har utbudet av andra koffeininnehållande produkter blivit allt större.

Samtidigt finns det osäkerheter kring hur koffein påverkar barn och unga på lång sikt. Flera av Sveriges grannländer har redan infört nationella åtgärder för att minska barns och ungas konsumtion av koffein, bland annat genom reglering av koffeinhalt, åldersgränser och begränsad marknadsföring.

Studier visar också samband mellan hög konsumtion av energidryck, sämre kostvanor, försämrad tandhälsa och socioekonomisk utsatthet. Även om dessa faktorer inte ligger till grund för rådet, förstärker de behovet av åtgärder.

Livsmedelsverket bedömer därför att det är motiverat att ge råd om att begränsa koffeinintaget hos barn och ungdomar.

Rådet att ungdomar under 16 år bör begränsa sitt koffeinintag till högst 70 milligram per dag baseras på 1) risken för sömnstörningar och 2) den genomsnittliga vikten hos 12–15 åringar i Sverige. Det kompletterar den frivilliga branschöverenskommelsen om försäljningsålder för energidryck. Dessutom ger rådet föräldrar, vårdnadshavare och andra vuxna tydlig vägledning om vad som är en säker konsumtion av koffein.

Även om ett råd inte är ett bindande styrmedel kan det öka kunskap och medvetenhet och stimulera en bredare diskussion om åtgärder för en säker konsumtion av koffeinrika produkter bland unga. Effekten kan förstärkas genom samverkan med skolor, hälso- och sjukvården och andra samhällsaktörer. Rådet är därmed en första åtgärd för att skydda barns och ungdomars hälsa. Rapporten kan även användas som underlag för att stödja beslutsfattare i att bedöma behovet av ytterligare åtgärder framöver – till exempel i linje med lösningar som redan införts i flera andra länder.

# Referenser

1177. Frätskador på tänderna. <https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/mun-och-tander/tander/skador-pa-tander/fratskador-pa-tanderna/> [Hämtad 2025-09-11].

AESAN 2021. Risks related to the consumption of energy drinks.

Dagligvaruhandel, S. 2024/10/08 2024. RE: *Energidryckskonsumtion, diarienummer 2024/02388*. Type to Livsmedelsverket.

Department of Health & Social Care 2025. Open consultation. Banning the sale of high-caffeine energy drinks to children. *In: Care, Department of Health & Social (ed.)*.

Directorate of Health Island. Food-based dietary recommendations. <https://island.is/en/food-based-dietary-recommendations> [Hämtad 2025-10-29].

Distriktstandvården. Tandläkaren om energidryck. [Hämtad.

DTU Fødevareinstituttet. 2026. Koffein- og energidrikkeindtag i Danmark med fokus på børn og unge.

EFSA. journal, The EFSA. 2009. 935. The use of taurine and D-glucurono-gamma-lactone as constituents of the so-called “energy” drinks.

EFSA. 2015. 13. Scientific Opinion on the safety of caffeine.

EFSA, N. P. E. P. o. D. P., Nutrition and Allergies), 2022. 20. Scientific Opinion on the tolerable upper intake level for dietary sugars.

Fletcher, A., Backholer, K. & Peeters, A. 2022. Socioeconomic disparities in energy drink consumption among adolescents: A cross-sectional study in the UK. *Public Health Nutrition* 25, 1855–1863.

Foedevarestyrelsen. Kostråd energidryck. <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/sluk-toersten-i-vand/energidrikke> [Hämtad 2025-10-28].

Folkhelseinstituttet. Folkhelseinstituttet. 2023. Bruk av energidrikker i aldersgruppen 10–18 år – Resultater fra landsrepresentative spørreundersøkelser i perioden 2015-2023.

Folkhälsomyndigheten. Child and adolescent health. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/the-public-health-agency-of-sweden/living-conditions-and-lifestyle/child-and-adolescent-health/> [Hämtad 2025-09-12].

Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket. Livsmedelsverket, Folkhälsomyndigheten och. 2025. Samhället behöver främja en hälsosam livsmedelskonsumtion hos barn och unga – Återredovisning av regeringsuppdrag.

Folktandvården Stockholm. Energidryckers påverkan på tänder och hälsan. . <https://folktandvarden.se.kb.kundo.se/guide/energidryckers-paverkan-pa-tander-och-halsan> [Hämtad 2025-09-12].

Forbrukerrådet. 2021. Undersøkelse om bruk av energidrikker blant barn og unge 2021.

Förenta nationerna 1989. FN:s konvention om barnets rättigheter (Barnkonventionen), artikel 24.

Förordning (EG) nr 1334/2008 Förordning (EG) nr 1334/2008. 1334.

Helse- og omsorgsdepartementet 2025. Forskrift om forbud mot salg av energidrikk til barn under 16 år.

Helsedirektoratet 2025. Kostråd för befolkningen.

Johansson, E. & Lorentzon, E. 2018. *Läsk- och energidryckskonsumtion – En jämförande studie om gymnasieungdomar i två olika socioekonomiska områden i Göteborg*. Kandidatuppsats, Göteborgs universitet.

Kakouris, V. R., Chris & Paximada, Charikleia & Piagkou, Maria. 2023. Systematic Review and Metanalysis of the in vitro Studies Examining the Erosive Effect of Energy Drinks Consumption on Dental Tissues. *European Journal of Dental and Oral Health*. 4, 4–9.

Kaldenbach S, L. M., Lien L, Bjærtne AA, Strand TA, Holten-Andersen MN. 2022. Kaldenbach S, Leonhardt M, Lien L, Bjærtne AA, Strand TA, Holten-Andersen MN. *BMC Public Health*. 18.

Karolinska Institutet. Sömnbrist kan kopplas till depression och självmordstankar bland unga. <https://nyheter.ki.se/somnbrist-kan-kopplas-till-depression-och-sjalvmordstankar-bland-unga> [Hämtad 2025-09-11].

Konsumentverket 2024. Rättsutredning - marknadsföring av energidrycker till barn. Stockholm: Konsumentverket.

Lemke T, H. S., Wasserman D, Carli V, Hadlaczky G 2023. Associations between sleep habits, quality, chronotype and depression in a large cross- sectional sample of Swedish adolescents. *PLoS One* Nov 2.

Livsmedelsverket. Livsmedelsverket. 2015. Råd om bra matvanor. Risk- och nyttohanteringsrapport.

Livsmedelsverket. Livsmedelsverket. 2018a. Riksmaten ungdoma del 2 - Näringsintag och näringsstatus.

Livsmedelsverket. Livsmedelsverket. 2018b. Riskhanteringsåtgärder för att hålla nere intaget av energidrycker/koffein bland barn och unga.

Livsmedelsverket. Livsmedelsverket. 2019. Koffein – råd till gravida och ammande.

Livsmedelsverket. 2022. Styrmedel för en hälsosam livsmedelskonsumtion.

Livsmedelsverket. Energidrycker. <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/oonskade-amnen/vaxtgifter/koffein2/energidrycker/> [Hämtad 2025-11-06].

Mediaakademin. Matens makthavare 2024: Glutenfri hälsa, mäktiga restaurangtipsare och virala företag. <https://medieakademin.se/glutenfri-halsa-maktiga-restaurangtipsare-och-influencers-foretag-medieakademin-presenterar-matens-makthavare-2024/> [Hämtad 2025/08/06].

Ministerio de Derechos Sociales, C. y. A. 2026. Consumo prohibirá la venta de bebidas energéticas a menores de 16 años.

Nielsen. Februari 2024 2024. *RE: Fenomenet Funktionella Drycker*. Type to Fokus, Livsmedel i.

Nordic Council of Ministers. 2005. 2004:565. Intake of caffeine and other methylxanthines during pregnancy and risk for

adverse effects in pregnant women and their foetuse.

Nordic Council of Ministers. 2008. 2008:551. Risk assessment of caffeine among children and adolescents in the Nordic countries.

Nordic Council of Ministers. 2023. Nordic nutrition recommendations 2023: Strengthening healthy and sustainable food systems.

Nordiska ministerrådet. 2025. NORMO 2025 - Nordic Monitoring 2014–2024.

Regeringskansliet. 2025. Uppdrag till Folkhälsomyndigheten att ta fram vägledning och rekommendationer för att främja goda sömnvanor hos barn och unga.

Region Jönköpings län. 2023. Folkhälsoenkät ung Jönköping 2023.

Region Skåne. 2024. Folkhälsorapport barn och unga i Skåne 2024 - Levnadsvanor.

Region Stockholm. Sömnstörning hos barn och unga med psykisk ohälsa.

<https://kunskapsstodforvardgivare.se/omraden/psykisk-halsa/vagledningsdokument-for-barn-och-unga-med-psykisk-ohalsa/somnstorning-hos-barn-och-unga-med-psykisk-ohalsa> [Hämtad 2025-09-11].

Sveriges bryggerier. Marknadsförsäljning drycker 2010–2024. [https://sverigesbryggerier.se/wp-content/uploads/2025/06/volymer\\_TMS\\_2024.pdf](https://sverigesbryggerier.se/wp-content/uploads/2025/06/volymer_TMS_2024.pdf) [Hämtad 2025-10-17].

Tandhälsöförbundet. Energidrycker försämrar tandhälsan.

<https://www.tf.nu/nyhet/energidrycker-forsamrar-tandhalsan/> [Hämtad 2024/10/10].

Ungdomsbarometern 2024. Ungdomsbarometern 2023–2024: Mat & Måltider.

Ungdomsbarometern 2025. Ungdomsbarometern 2024-2025: Mat & Måltider.

UNICEF. 2025. In your phone.

Vogel C, Shaw S & Strømmer S 2023. Inequalities in energy drink consumption among UK adolescents: a mixed-methods study. Public Health Nutrition. 26, 575–585.

# Bilaga 1

## Livsmedelsverkets tidigare råd om koffein – barn

Barn under 5 år bör inte dricka kaffe eller energidryck. De bör heller inte dricka stora mängder te eller coladrycker. Barn är känsligare för koffein än vuxna och kan reagera med till exempel hjärklappning och illamående. Förvara koffeintabletter och tuggummin med koffein oåtkomligt för barn.



