|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Deres ref.: | Vår ref: HSAK202500527 | Dato: 05-06-2025 |

**Høring - forslag til ny forskrift om forbud mot salg av energidrikk til barn under 16 år**

Legeforeningen deler bekymringen for de negative helsemessige konsekvensene av energidrikkforbruk blant barn og unge, og støtter forslag til forskrift om å regulere salget av energidrikker til denne gruppen. Barn og unge er en sårbar gruppe i en utviklingsfase, både fysisk, psykisk og sosialt. Tilgangen på energidrikker som inneholder høye nivåer av koffein, sukker og andre stimulanser representerer en reell helserisiko som må møtes med tydelige politiske virkemidler.

**Aldersgrense på salg av energidrikk**

Legeforeningen mener at aldersregulering er et nødvendig strukturelt virkemiddel som kan virke både helsefremmende og sosialt utjevnende. Det bidrar til å styrke foreldrenes rolle, gir skolene støtte i normarbeidet, og sender et tydelig signal om at disse produktene ikke er egnet for barn. Flere studier viser at barn og unge fra lavere sosioøkonomiske grupper har høyere forbruk av energidrikker, og dermed samtidig økt helserisiko[[1]](#footnote-2).

Legeforeningen støtter med andre ord innføring av aldersgrense for salg av energidrikker, men mener den foreslåtte aldersgrensen på 16 år ikke gir tilstrekkelig beskyttelse for ungdom i en sårbar utviklingsfase. Vi foreslår derfor at aldersgrensen settes til 18 år. Dette er i tråd med FNs barnekonvensjon, som definerer alle under 18 år som barn, og gir et tydelig signal om at energidrikk ikke er egnet for mindreårige.

Flere europeiske land har 18 års aldersgrense på salg av energidrikker, og vi anbefaler at Norge følger etter. En aldersgrense på 18 år harmonerer også med annen helseskadelig produktregulering (alkohol, tobakk, nikotinprodukter), og er dermed en aldersgrense det kan være lettere å etterleve og håndheve i butikk enn 16 års aldersgrense. Erfaringer fra regulering av salg av tobakk viser at en høyere aldersgrense styrker normgivning og reduserer sosial normalisering og tilgjengelighet også blant yngre ungdom.

Samtidig ser vi en økning i helseproblemer knyttet til energidrikker også i voksenbefolkningen, inkludert søvnforstyrrelser, angst og avhengighetsutvikling. Legeforeningen anbefaler at myndighetene vurderer en bredere regulering og folkehelsefaglig gjennomgang av hele produktgruppen energidrikker, også utover barns bruk.

**Helsekonsekvenser og føre-var-prinsippet**

Helseeffektene ved energidrikkbruk blant barn og unge er veldokumenterte og alvorlige, og grundig redegjort for i forslaget. Legeforeningen vil legge til at også 16–18-åringer er i en biologisk utviklingsfase med høy sårbarhet for etablering av usunne vaner, søvnforstyrrelser, psykiske plager og avhengighetsutvikling. I tillegg har mange ungdommer i denne alderen fortsatt lavere kroppsvekt enn voksne, og tåler dermed mindre koffein. Selv moderate mengder kan føre til betydelig negative helseeffekter.

Legeforeningen vil påpeke at andelen barn og unge som drikker energidrikk ukentlig er skremmende høy, og viser til at en betydelig andel av norske barn og ungdom oppgir et inntak av energidrikk som kan utløse negative helseeffekter (>3.0 mg koffein/kg kroppsvekt/dag). Våre medisinske fagmiljøer rapporterer om følgende symptombelastning som erfaringsmessig kan knyttes til energidrikkbruk:

* Søvnforstyrrelser, hodepine, uro og konsentrasjonsvansker – symptomer vi ser stadig oftere i klinisk praksis.
* Angst og psykisk uhelse, som forverres av koffein, og der søvn spiller en nøkkelrolle.
* Fedme og tannhelseproblemer grunnet høyt sukkerinnhold, med påfølgende risiko for diabetes, hjerte-/karsykdom og andre kroniske sykdommer.
* Avhengighetsutvikling og abstinenssymptomer, særlig hos unge, som følge av dopaminpåvirkning i hjernens belønningssystem.
* Potensielt toksiske effekter, inkludert dokumenterte tilfeller av alvorlig arytmi og nyresvikt.

På bakgrunn av denne risikoen anbefaler Legeforeningen at føre-var-prinsippet legges til grunn i utformingen av forskriften. Det er ikke tilstrekkelig dokumentert at disse produktene er trygge for barn og unge, snarere er det mye som taler for at de ikke er trygge.

**Tilleggsanbefalinger**

For å sikre størst mulig helseeffekt av forskriften, mener Legeforeningen at følgende bør vurderes og inkluderes:

* Regulering av emballasjeutforming som appellerer spesielt til barn og unge.
* Forbud mot salg i ubetjente salgsautomater hvor alderskontroll ikke kan sikres.
* Krav om aldersverifikasjon ved kjøp på nett.
* Oppfølging gjennom forskning på forbruksendringer og helseeffekter etter innføring av forbudet.

Legeforeningen anbefaler at krav til internkontroll inkluderes på sikt, på lik linje med tobakk og alkohol. I mellomtiden bør det innføres tydelig veiledning til utsalgssteder, aktivt og målrettet tilsyn fra Mattilsynet og andre relevante tilsynsmyndigheter, og evaluering av etterlevelse og effekt, med mulig innstramming ved behov.

**Avslutning**

Legeforeningen anbefaler at forskriften vedtas, men at aldersgrensen settes til 18 år for å gi barn og unge et reelt vern mot helseskadelige og avhengighetsskapende produkter. Samtidig må tiltaket følges opp med bredere regulering, forskning og folkehelsepolitisk oppmerksomhet.

Med hilsen  
Den norske legeforening

|  |  |
| --- | --- |
| Siri Skumlien  generalsekretær | Johan Torgersen  Fagdirektør |
|  | Oda Sjøvoll  seniorrådgiver |

Dokumentet er godkjent elektronisk

1. [Bruk av energidrikker i aldersgruppen 10-18 år - FHI](https://www.fhi.no/publ/2023/bruk-av-energidrikker-i-aldersgruppen-10-18-ar) [↑](#footnote-ref-2)