



## Energiajuoma

### Mitä se on?

Energiajuomat ovat virvoitusjuoman kaltaisia juomia, jotka sisältävät erilaisia pirstäviä ainesosia. Näistä keskeisin on kofeiini. Juomiin on useimmiten lisätty myös esimerkiksi guaranaa, tauriinia ja glukuronolaktonia. Euroopan elintarviketurvallisuusviraston mukaan kofeiini on kuitenkin ainesosista haitallisin. Yksi tölkillinen energiajuomaa sisältää noin 105 mg kofeiinia. Puolen litran tölkillissä kofeiinia on keskimäärin 165 mg.

Kofeiini on Suomessa laillinen pirste. Energiajuomien myyntiä on kuitenkin jonkin verran rajoitettu. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos on suositellut, ettei energiajuomia myytäisi alle 15-vuotiaille.

Energiajuomia juovat eniten nuoret. Nuorista noin puolet käyttää energiajuomia silloin tällöin, mutta vain pari prosenttia juo niitä päivittäin. Täysi-ikäisistä noin 30 % juo niitä toisinaan. Energiajuomien kulutus on Suomessa eurooppalaista keskitasoa.

### Miten se vaikuttaa?

Energiajuomien sisältämä kofeiini vaikuttaa adenosiiniksi kutsuttuun välittäjäaineeseen, jolla on merkitystä muun muassa unen ja valveen sääntelyssä. Kofeiini ei varsinaisesti aiheuta hyvää oloa. Pikemminkin energiajuomat pirstävät ja parantavat keskittymiskykyä, mistä voi olla hyötyä tietyissä tilanteissa.

Kofeiiniin tottumattomilla energiajuomat eivät todennäköisesti lisää keskittymiskykyä, vaan hermostuneisuutta, levottomuutta ja ärtyneisyyttä. Kofeiini voi aiheuttaa myös sydämentykytystä, rytmihäiriöitä ja vatsavaivoja. Haittavaikutukset korostuvat, jos energiajuomia juo paljon. Osa ihmisistä on myös muita herkempiä kofeiinille, jolloin pienetkin kofeiinimäärät voivat aiheuttaa ikäviä sivuoireita. Nuoriin ja lapsiin energiajuomat vaikuttavat voimakkaammin kuin aikuisiin. Tämä johtuu ensisijaisesti eroista kehon painossa.

### Käytön riskit?

Jos energiajuomia juo runsaasti, ovat uniongelmat todennäköisiä. Unettomuuden, unirytmien häiriintymisen ja kroonisen väsymyksen lisäksi niiden sisältämä kofeiini voi aiheuttaa muun muassa päänsärkyä. Kofeiini voi myös pahentaa ahdistusta niiden ihmisten kohdalla, joilla on siihen taipumusta.

Jos energiajuomia juo paljon kerralla (3-6 tölkillistä, kofeiinia 300-600 mg), ne voivat aiheuttaa muun muassa närästystä, päänsärkyä, vapinaa, levottomuutta ja sydämentykytystä. Tällöin myös ahdistuneisuus lisääntyy. Kofeiinimyrkytys on mahdollinen: on raportoitu, että noin 30 kupillista

---

kahvia voi saada aikaan rytmihäiriöitä ja epileptisiä kouristuksia.

Virvoitusjuomien tavoin energiajuomat sisältävät runsaasti sokeria. Sokeri lisää hampaiden reikiintymistä. Juomien happamuus puolestaan vaurioittaa hammaskiillettä. Yhdessä 0,33 litran energiajuomatölkissä on noin 14 palaa sokeria.

Toistuvan käytön myötä energiajuomien sisältämään kofeiiniin voi kehittyä riippuvuus. Tällöin juomien käytön lopettamisesta voi seurata päänsärkyä, ärtyisyyttä, voimattomuutta ja väsymystä. Noin puolella kofeiinin säännöllisistä käyttäjistä on kofeiiniriippuvuus.

Raskauden aikana elimistö on kofeiinille herkempi. Joidenkin tutkimusten mukaan kofeiini (ja siten myös energiajuomat) voivat lisätä keskenmenon vaaraa. On myös viitteitä siitä, että raskauden aikana runsaasti kofeiinia käyttäneiden äitien lapset olisivat syntyessään pienikokoisempia.

### Miten riskejä voi vähentää?

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira on suositellut, että alle 18-vuotiaiden päivittäiset kofeiinimäärät pysyisivät alle 50 milligrammassa. Tämä tarkoittaa sitä, että nuorten tulisi juoda päivän aikana maksimissaan puoli tölkillistä energiajuomaa. Sama määrä kofeiinia on myös yhdessä desilitrassa kahvia ja puolessa litrassa kolajuomaa.

Niiden, joilla on nukahtamisvaikeuksia, ei tulisi käyttää energiajuomia lainkaan. Käyttöä on syytä välttää erityisesti iltapäivällä ja illalla. Kofeiiniriippuvuuden kehittymisen voi välttää sillä, ettei juo energiajuomia tai muita kofeiinipitoisia juomia päivittäin.

Hampaitaan voi pyrkiä säästämään sillä, että juo energiajuomia vain ruokailun yhteydessä.

### Lähteet

Evira (2016): "[Energiajuomat](#)". Elintarviketurvallisuusviraston verkkosivut.

Huhtinen, Heini & Rimpelä, Arja (2013): "[Nuorison energiajuomien käyttö ja kofeiiniin liittyvät oireet](#)". Lääkärilehti, vol. 39.

Julien, Robert M.; Advokat, Claire D. & Comaty, Joseph E. (2011): "A Primer of Drug Action. A Comprehensive Guide to the Actions, Uses and Side Effects of Psychoactive drugs". 12. painos, Worth Publishers, New York.

Korpi, Esa R. & Linden, Anni-Maija (2017): "Ahdistuneisuus ja unihäiriöt". Teoksessa "Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia" (toim. Pelkonen, Olavi & Ruskoaho, Heikki). 4. painos, Duodecim, Helsinki. Verkkoaineisto, painettu versio julkaistu 2014.

Korpi, Esa R. & Linden, Anni-Maija (2017): "Kofeiini". Teoksessa "Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia" (toim. Pelkonen, Olavi & Ruskoaho, Heikki). 4. painos, Duodecim, Helsinki. Verkkoaineisto, painettu versio julkaistu 2014.

THL (2016): [“Energiajuomat”](#). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut.

---

**Source URL:** <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/energiajuoma>