

Energidrikk gir dårlig søvn



Foto: iStock Images.

Studenter som drakk energidrikk, slet med søvnen, skriver forskning.no. Over 50 000 norske studenter ble spurt om de brukte energidrikk og hvor godt de sov. De som drakk selv små mengder energidrikk, hadde klart større problemer med søvnen enn andre studenter.

– Det viser seg at de som drikker mye energidrikk, ikke bare legger seg senere. De strever også med innsovning om kvelden, har flere nattlige oppvåkninger, har kortere total søvnlengde og forsover seg lettere. Søvnen blir mer overfladisk, sier seniorforsker Børge Sivertsen ved Folkehelseinstituttet (FHI).

I den nye studien har forskerne brukt tall fra Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHOT) i 2022. De cirka 53 000 studentene som er med, er mellom 18 og 35 år og hører til ved høyskoler, universiteter og fagskoler over hele landet.

De svarte på en rekke spørsmål både om søvnmønster og bruk av energidrikker.

De som drakk energidrikk, oppga gjennomsnittlig at de brukte en halvtime lengre tid på å sovne og at de sov en time mindre enn dem som ikke gjorde det.

Sivertsen tror at energidrikker har minst like stor innvirkning på søvnen som kaffe hvis du drikker de samme mengdene til samme tid på døgnet.

Energidrikk inneholder nemlig ofte både sukker og frukten guarana, og det er påvist at begge virker inn på søvnen.

Han påpeker også at det er lett å drikke mye energidrikk, både på grunn av smaken og fordi drikkene blir solgt i store bokser eller flasker.

– Det er få som drikker så store mengder kaffe. I energidrikk er jo den bitre kaffesma-

ken nesten ikke til stede, sier Sivertsen, som er prosjektleder for SHOT.

SHOT-undersøkelsen blir gjort av FHI hvert fjerde år, og studien om energidrikk er et samarbeid mellom FHI, Sykehuset Innlandet og Universitetet i Oslo (UiO). Hovedforfatter bak den nylig publiserte artikkelen er ernæringsfysiolog Siri Kaldenbach, som skriver doktorgrad om barn og unges bruk av energidrikker ved Sykehuset Innlandet.

De som sliter med å sove, bør aller helst kutte ut alle koffeinholdige drikker, anbefaler Sivertsen.

– Det vi ofte sier i behandling av insomni, er at man må holde seg til kaffe før lunsj. Men hvordan man påvirkes av koffein, er individuelt. Noen tåler jo fem-seks kaffekopper, mens andre reagerer lett på det, sier han.

Energidrikk har typisk et koffeininnhold på 32 milligram per desiliter, ifølge FHI.

I filterkaffe er koffeininnholdet noe høyere i samme mengde, med 40 milligram per desiliter.

Drikker du en stor boks energidrikk, får du imidlertid i deg 160 milligram koffein – det dobbelte av mengden i en filterkaffe-kopp på to desiliter.

For mange tror han også at det kan bli en ond sirkel.

– Jo mer av det du drikker, jo dårligere sover du, og jo mer drikker du. Da er du i gang med loopen, konstaterer han.

De siste årene har energidrikk blitt mer populært, spesielt blant ungdommer i skolealder.

I 2022 oppga 43 prosent av de spurte elevene i ungdomsskoler og videregående skoler at de drakk energidrikker daglig, mot 27 prosent i 2017, ifølge en undersøkelse fra FHI. Andelen som drakk det daglig, mer enn doblet seg – fra 2,6 til 6,2 prosent.

– Energidrikkene har nok kommet litt bardust på markedet. Det er en motedrikk hvor merkevaren betyr veldig mye. Ofte starter det med en trend på TikTok, sier Sivertsen.

Blant studenter som besvarte SHOT-undersøkelsen i 2022, brukte 3,3 prosent av kvinnene og 4,7 prosent av mennene energidrikker daglig.

Pusteteknikk og meditasjon kan hjelpe stressa helsepersonell



Foto: iStock Images.

Legar som brukte ein spesiell yogateknikk, hadde færre stressymptom enn legar som fekk vanleg stresshåndteringshjelp, skriv forskning.no og UiO.

Professor Fahri Saatcioglu ved Universitetet i Oslo er molekylærbiolog og forskar på kreft, hovudsakleg prostatakreft.

– Opp gjennom åra har eg blitt stadig meir interessert i øvingar for kropp og sinn og korleis dei verkar. Eg starta sjølv med yoga, meditasjon og pusteøvingar i starten av karrieren min, fortel han.

– Eg opplevde at det hadde positiv effekt på meg. Eg vart nysgjerrig på mekanismane bak og starta å fylgja med på den vitenskaplege litteraturen på temaet.

Etter kvart vart han så nysgjerrig at han gjennomførte ein studie sjølv.

– For ti års tid sidan undersøkte vi effekten av ein yoga-variant som heiter Sudarshan Kriya Yoga, eller SKY, seier Saatcioglu.

– Vi fann at etter berre to timar kunne vi påvisa endringar i genuttrykket i bestemte typar immunceller. Det pirra nysgjerrigheita endå meir.

Då pandemien kom, tilbød han SKY-programmet til 1 700–1 800 helsepersonell i Europa i samarbeid med den ideelle organisasjonen International Association for Human Values og The Art of Living Foundation.

Deltakarane brukte 90 minutt om dagen i tre dagar for å læra programmet. Etter det trente dei heime, helst dagleg i omtrent 20–30 minutt.

– Mi lesing av litteraturen tyder på at SKY så langt er det beste individuelle programmet mot utbrentheit hjå legar, seier Fahri Saatcioglu.

– Det kan potensielt forbedrast, eller andre liknande program kan bli utvikla i framtida. Det viktige er at institusjonane tek den mentale helsa til behandlarane på alvor, seier han.

– Det kan redusera utbrentheit og gjera det lettare å halda på personalet. Ikkje minst kan det bidra til færre feil i pasientbehandlinga og dermed spare både menneskelege kostnader og økonomiske. I USA reknar ein med at helsevesenet kvart år tapar inntekter tilsvarande 4,6 milliardar dollar på medisinfeltet på grunn av tapte arbeidstimar og høg turnover blant legane.

– Den reelle kostnaden er mykje høgare. Vi kan òg ta med medisinske feil forårsaka av utbrentheit, som er vanskeleg å rekne ut. Det er store summar.

Han understrekar at det trengst meir forskning. Han ynskjer å gjennomføra ein studie i Noreg. Forskarane har levert søknad om midlar i eit anna europeisk land.

– Det er fleire aspekt vi ynskjer å ta med i framtidige studiar. Til dømes skulle vi gjerne hatt lengre oppfylgingsperiodar for å sjå kor lenge effektane varer. Vi ynskjer òg å inkludera fleire menn, for i denne studien var om lag nitti prosent av deltakarane kvinner. Yrkesgrupper utanfor helsevesenet med stress kan òg vera aktuelle, seier han.

– Vidare er det interessant å fylgja det fysiologiske sporet. Eg nemnde endringar i gennuttrykket i immunceller, og det vil òg vera interessant å studera mellom anna utvalde hormon, hjarte-kareffektar og andre delar av immunsystemet.

REFERANSAR

1. Asli Korkmaz, Fahri Saatcioglu mfl.: Sudarshan Kriya Yoga Breathing and a Meditation Program for Burnout Among Physicians. A Randomized Clinical Trial. JAMA Network Open, 2024. Doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.53978
2. Fahri Saatcioglu mfl.: The Promise of Well-Being Interventions to Mitigate Physician Burnout During the COVID-19 Pandemic and Beyond. JCO Oncology Practice, 2022. Doi.org/10.1200/OP.22.00108

3. Su Qu, Fahri Saatcioglu mfl.: Rapid Gene Expression Changes in Peripheral Blood Lymphocytes upon Practice of a Comprehensive Yoga Program. PLOS ONE, 2013. Doi.org/10.1371/journal.pone.0061910

Beskyttelsen mot influensa falt hos de yngste

Årlig smittes mellom fem og ti prosent av alle voksne og 10 – 30 prosent av alle barn med influensa, hvilket bidrar til å opprettholde immuniteten mot influensa i spesielt yngre aldersgrupper. I tillegg settes det rundt 1,3 millioner doser med influensavaksine til anbefalte risikogrupper årlig, der vaksinedekningen er høyest hos eldre.

Beskyttelsen mot influensa falt markant hos de yngste barna under koronapandemien, og førte til mer smitte og flere innleggelser når influensasmitten kom tilbake etter pandemien. I resten av befolkningen holdt derimot beskyttelsen seg stabil, viser en ny studie fra Folkehelseinstituttet (FHI).

Innføring av smittevernstiltak under koronapandemien forhindret ikke bare SARS-CoV-2-viruset, men førte også til at svært få fikk influensa. Dette ga bekymringer for at befolkningen ville bli mindre beskyttet mot influensa, og at vi kunne få kraftigere influensasosonger etter pandemien.

For å undersøke hvordan fraværet av influensa har påvirket immuniteten, har forskere ved FHI undersøkt forekomst av beskyttende antistoffer mot influensa i serumprøver innhentet før og etter koronapandemien. Totalt ble 3 364 serumprøver innsamlet i 2019, 2021, 2022 og 2023 analysert på laboratoriet for antistoffer mot ulike influensavarianter.

Studien, som nå er publisert i tidsskriftet Virology Journal, viser en markant nedgang i beskyttende antistoffer mot influensa hos de yngste barna (fra 0 – 4 år) etter koronapandemien. Dette er i stor grad barn som aldri har opplevd influensasmitte og som

derfor ikke har hatt anledning til å bygge opp immunitet. Som følge av den lave beskyttelsen var det høy smitteforekomst blant de yngste i 2022/2023-sesongen, og det var også et høyt antall innleggelser på grunn av influensa. Konsekvensen av lav immunitet hos yngre barn ble fremhevet av FHI i risikovurderinger høsten 2022.

Serumprøver fra høsten 2023 viste en tydelig økning i beskyttende antistoffer hos de yngste barna. Det reflekterer den høye smitteforekomsten i 2022/2023-sesongen og tyder på at barna har hentet inn noe av den manglende beskyttelsen etter pandemien.

De yngste bør likevel følges nøye fremover. Vi anbefaler spesielt barn med underliggende sykdommer som gjør dem utsatt for alvorlig sykdom å vaksinere seg i forkant av influensasosongen, sier Even Fossum, forsker ved Avdeling for Virologi ved FHI.

Studien viser at immuniteten i resten av befolkningen, i motsetning til hos de yngste barna, har holdt seg forholdsvis stabil gjennom pandemien. Nivåene av beskyttende antistoffer mot samme influensavariant endret seg lite fra én sesong til neste.

Studien viser likevel redusert beskyttelse mot nyere influensavarianter, det skyldes endringer i viruset og ikke en nedgang i nivå av antistoffer. Hos eldre så vi en tilleggseffekt av influensavaksinasjon som gav en økning i beskyttende antistoffer, også mot nyere influensavarianter, sier Even Fossum.

Fossum forklarer at den stabile immuniteten mot influensa sannsynligvis har bidratt til at influensaepidemiene etter koronapandemien total sett ikke har vært kraftigere enn epidemiene ellers før pandemien. Han presiserer at studien har satt søkelys på en type beskyttende antistoffer, og at den dermed viser ikke bredden av vår immunitet mot influensa.

maxfac – vi gjør implantat-Norge billigere!
DENTAL



A-Oss fra kr 495

- Bovint ben
- 100% hydroksyapatitt (HA)
- Utmerket volumstabilitet



Q-Oss+ fra kr 450

- Alloplastisk (syntetisk) materiale (ikke fra dyr)
- 20% HA og 80% β -TCP



OssMeM fra kr 890

- Kollagenmembran
- Ca 4 mnd resorpsjonstid



Fixtur kr 1.995

- SLA-overflate
- 1,4% failure-rate
- Fullverdig implantatprotetikk

OSSTEM

En av verdens største implantatprodusenter – produserer 4,7 mill implantater pr år