

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.

Drikket 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 vitskaplege 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.