



Barn blir sløve av cola

Selv om barn ikke drikker kaffe, viser en undersøkelse fra USA at de kan få i seg store mengder koffein gjennom leskedrikker.

Mange voksne får hodepine og nedsatt arbeidsevne dersom det går for lang tid mellom hver kaffekopp. Vi kaller dette "coffein withdrawal syndrome", og er en viktig årsak til hodepine hos voksne. Denne undersøkelsen viser at barn kan få lignende plager.

Undersøkelsen tok utgangspunkt i 30 friske skolebarn. De fikk først vanlige kost i en uke. Deretter drakk i tillegg tre bokser Cola daglig i en uke før de igjen vendte tilbake til sitt normale kosthold. Da barna ikke lenger fikk Cola avtok konsentrasjonsevne tydelig, og denne reduksjonen vedvarte i over en uke. Forfatterne anbefaler at foreldre bør begrense barna sitt inntak av koffeinholdig drikke.

Kilde: Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry