



Folkhälsomyndigheten

Remissvar

Mottagare

Livsmedelsverket
registrator@slv.se

Handläggare

Enheten för hälsofrämjande
levnadsvanor och uppväxtvillkor
Karolin Bergman
karolin.bergman@folkhalsomyndigheten.se

Datum

2026-03-02

Vårt ärendenummer

00161-2026

Ert ärendenummer

2025/01476

Råd om koffein till barn och ungdomar – Om energidrycker, kaffe och andra koffeininnehållande produkter

Sammanfattning

Folkhälsomyndigheten delar inte bedömningen att åldersgränsen för barn och unga och därmed rådet om begränsat koffeintag ska avgränsas till 16 år med de kommentarer som anges nedan. Folkhälsomyndigheten anser även att råden bör inkludera vägledning specifikt kring konsumtion av energidrycker och att det finns skäl att gå vidare med en lagstadgad åldersgräns för inköp av energidrycker.

Folkhälsomyndighetens synpunkter

Nytt råd (s.12)

Folkhälsomyndigheten anser att formuleringen av rådet bör kompletteras med ett förtydligande om vad 70 milligram koffein innebär i praktiken när det gäller energidryck (mindre än en burk). Då det ökade intaget av koffein hos barn och unga kan härledas till konsumtion av energidrycker bör denna produkt uttryckligen hanteras i själva rådet, eller med en tydlig vägledning hur rådet ska tillämpas.

Åldersgräns för koffeinråd (s.13)

Folkhälsomyndigheten delar inte bedömningen att 16 år är den mest lämpliga åldern för begränsande råd om koffein. Bedömningen att den genomsnittliga kroppsvikten för en 16-åring motsvarar en förmåga att metabolisera samma mängd koffein som en vuxen tar inte hänsyn till skillnader mellan könen. Då flickor har en lägre genomsnittlig vikt och deras konsumtion av energidryck har visat sig öka mest de senaste åren, är en högre åldersgräns motiverad för att med säkerhet inkludera denna grupp. Vidare är sannolikt gruppen av ungdomar 16–18 år stora konsumenter av energidryck och bör övervägas som primär målgrupp för dessa råd. Folkhälsomyndighetens folkhälsoenkät "Hälsa på lika villkor" visar på en stor ökning av konsumtion av sötad dryck i gruppen 16–29 år och särskilt bland

kvinnor (18 procentenheter 2020–2024). Denna ökning kommer sannolikt från energidryckskonsumtion.

Alla människor under 18 år räknas som barn enligt barnkonventionens första paragraf, och även juridiskt räknas personer under 18 år som barn i Sverige. Enligt bankonventionen ska, vid alla beslut som rör barn, i första hand barnens bästa beaktas (paragraf 3) och alla barn har rätt till bästa möjliga hälsa (paragraf 24). Folkhälsomyndigheten anser därför att alla barn bör inkluderas i målgruppen för detta råd. En 18-årsgräns harmonierar även med åldersgränser i flera andra europeiska länder.

Inga lagar – men en frivillig åldersgräns (s.15)

Folkhälsomyndigheten vill lägga till att energidrycker inte bara säljs i dagligvaruhandeln utan även finns tillgängligt i detaljhandeln, på bensinstationer, i bygghandeln och liknande försäljningsställen som inte ingår i överenskommelsen om att begränsa försäljningen till barn under 15 år.

Studier visar kraftig ökning bland unga (s.15)

Då det nya rådet handlar om maximal daglig mängd koffein som rekommenderas till barn och unga, saknar Folkhälsomyndigheten underlag i form av data eller beräkningar över vilka mängder barn och ungdomar konsumerar i dag. En sammanställning av samtliga studier med frekvensdata som rapporten hänvisar till hade också varit hjälpsamt för läsaren.

1. Lagstadgad åldersgräns (s.33)

Folkhälsomyndigheten ser ett behov av en lagstadgad åldersgräns för inköp av energidrycker och anser att hanteringsrapporten utgör ett gott underlag för att gå vidare med ett sådant arbete. Med en lagstadgad åldersgräns ger vi även bättre förutsättningar för en jämlik hälsa, då möjligheterna till inköp av energidryck är desamma överallt i landet för alla barn och unga i åldersgruppen.

Beslut i detta ärende har fattats av avdelningschef Josefin P Jonsson. I den slutliga handläggningen har enhetschefen Anna Jansson deltagit. Utredaren Karolin Bergman har varit föredragande.

Enligt Folkhälsomyndighetens beslut,

Karolin Bergman