

Kofeiini voi olla vaarallista

Energiajuomien kulutus on huimassa nousussa. Miljoonat nuoret miehet juovat niitä saadakseen lisää energiaa, ollakseen kestävämpiä ja paremmin "hereillä". Kaikille ei ole selvää, että energiajuomissa on paljon kofeiinia ja suuri määrä kofeiinia voi olla vaarallista (Sepkowitz KA. JAMA 2013;309:243).

Yksi annos kahvia sisältää noin 100 mg kofeiinia. Energiajuoma voi sisältää yli 200 mg. Kofeiini imeytyy nopeasti muutamissa minuuteissa. Yksi annos kahvia nostaa veren kofeiinipitoisuuden tasolle 1–2 mg/l. Erityisesti kofeiinille yliherkät kokevat kofeiinin haittavaikutukset: pulssi nousee, sydämessä tuntuu lisälyönte-

jä, verenpaine nousee, uni vaikeutuu ja virtsan erityis lisääntyy. Kofeiinin puoliintumisaika on viisi tuntia.

Kofeiinimyrkytys tunnetaan huonosti. Ruotsissa tutkittiin veren kofeiinipitoisuus 79 790:ltä oikeuslääketieteelliseen ruumiinavaukseen joutuneelta. Yhdellä prosentilla veren kofeiinipitoisuus oli yli 10 mg/l, 20:llä tutkituista yli 8 mg/l, mitä pidetään potentiaalisesti tappavana annoksena. Kofeiinimyrkytys oli 12:n vainajan kuolinsyynä (Thelander G ym. Clin Toxicol 2010;48:354).

Energiajuoma ja alkoholi ovat vaarallinen yhdistelmä. Energiajuoman kofeiini voi heikentää alkoholin vaikutusta ja siten esimerkiksi

suurentaa riskiä ajaa autoa juopuneena. Lisäksi alkoholia käytetään energiajuomien kanssa suurempia määriä (Howland J ym. JAMA 2013; 309:245).

Lääkärin on muistettava kysyä potilaalta kahvin ja energiajuomien käytöstä. Enintään 500 mg kofeiinia vuorokaudessa on turvallisen käytön yläraja. Sydän- ja maksasairailta yläraja on alempi.

Entinen kunnanlääkäri oli oikeassa. Hän pyysi kaikkia niitä poistumaan odotushuoneesta, jotka juovat yli kuusi kupillista kahvia päivässä. Se näet selitti potilaan oireet. ■ OR