

Bransjeretningslinjer for merking og markedsføring av energidrikker i Norge

Disse retningslinjene gjelder merking og markedsføring av drikke med høyt innhold av koffein, slik det er definert i EUs matinformasjonsforordning om merking av matvarer (EU regulation 1169/2011). Retningslinjene omtaler disse produktene som «energidrikke». Retningslinjene gjelder for all energidrikk, både med og uten sukker.

Energidrikker har vært på markedet i over 30 år, og er tilgjengelig i mer enn 175 land, inkludert alle EU-land. Både norske¹ og internasjonale^{2 3} myndigheter har bekreftet at energidrikker er trygge å konsumere.

Energidrikker inneholder koffein, og norske produsenter og distributører oppfordrer derfor til moderat og ansvarlig forbruk. Disse retningslinjene er ment å underbygge det.

Den europeiske myndighet for næringsmiddeltrygghet (EFSA) har fastslått at friske voksne trygt kan konsumere opp til 400 mg koffein per dag². Koffein får vi fra mange kilder. Vitenskapskomiteen for mat og miljø har fastslått at kaffe er den viktigste kilden til koffein for voksne, sjokolademelk/kakao var den viktigste koffeinkilden for barn mens te var den største kilden for ungdom⁴. Tilsvarende fant EFSA i sin vitenskapelige uttalelse fra 2015² at energidrikkers bidrag til totalt koffeininntak hos barn og ungdom er ubetydelig. De viktigste koffeinkildene for alle aldersgrupper var kaffe, te, sjokolade/kakao og coladrikker.

Energidrikker er funksjonelle drikker ment for voksne. Barn har generelt lavere toleranse for koffein enn voksne etter som de har lavere kroppsmasse. Vi anbefaler derfor at barn ikke drikker energidrikk, og at ungdom viser ekstra moderasjon.

Merking av energidrikke

Matinformasjonsforordningen krever at alle drikker som inneholder mer enn 150 mg koffein per liter skal merkes med "Høyt koffeininnhold. Anbefales ikke for barn, gravide eller ammende kvinner".

Bransjen i Norge er i tillegg enig om følgende retningslinjer for merking av energidrikk:

1. Energidrikker skal merkes med en generell anbefaling om moderat konsum, ansvarlig forbruk eller lignende formuleringer som oppfyller samme hensikt.
2. Merkingen skal ikke promotere overforbruk eller høyt inntak over kort tid. Merkingen skal ikke inneholde påstander om at høyere koffeininnhold er "bedre" eller har "større effekt" enn produkter med mindre koffein.
3. Merkingen skal ikke oppfordre til å blande energidrikker med alkohol, eller inneholde påstander om at effekten av alkohol reduseres når den inntas sammen med energidrikke.
4. Merkingen av energidrikkene skal ellers være i tråd med prinsippene om markedsføring som er oppført nedenfor.

Markedsføring av energidrikke

Bransjen i Norge er enige om følgende retningslinjer for markedsføring av energidrikk:

1. Ikke markedsføre energidrikker der mer enn 25 % av målgruppen er under 16 år (unge ungdommer).
2. Ikke selge eller markedsføre energidrikker i barne- og ungdomsskole, videregående skole, ungdoms/fritidsklubber eller andre samlingssteder for barn og unge ungdommer. Vi oppfordrer kommunene til å ta inn i de lokale skolereglene at drikker med mye koffein (energidrikker, kaffe, iskaffe og andre) er uønsket i barne- og ungdomsskolen.
3. Ikke selge eller markedsføre energidrikker på idrettsarrangementer eller andre arrangement for barn og unge ungdommer, heller ikke i form av utdeling av vareprøver.

4. Ikke promotere overforbruk eller høyt inntak over kort tid i markedsføring eller annen kommunikasjon.
5. Ikke markedsføre energidrikker som tørstedrikke, og være tydelig i kommunikasjon på at dette er funksjonelle drikker som ikke er ment for å slukke tørsten.
6. Ikke markedsføre energidrikker som sportsdrikke med en rehydrerende eller restituerende effekt, og være tydelig i kommunikasjon på at energidrikker ikke er ment som sportsdrikke, selv om energidrikk også tilfører kroppen vann.

Informasjon

Som produsenter av energidrikk vil vi bidra til å øke kunnskapsnivået om produktene og de vanligste ingrediensene, og særlig om koffein. I tillegg til merking på emballasjen, forplikter vi oss derfor som bransje til å informere bredt om energidrikke, koffein og andre typiske ingredienser i energidrikke samt om ansvarlig forbruk, og gjøre slik faktainformasjon lett tilgjengelig for forbrukere.

Disse retningslinjene er utarbeidet av den norske Bryggeri- og drikkevareforeningen (heretter BROD), med utgangspunkt i ulike tilsvarende internasjonale retningslinjer. Medlemmer av BROD er pålagt å følge retningslinjene, men selskaper utenfor BROD som også selger energidrikk i Norge oppfordres til å tilslutte seg prinsippene frivillig.

Retningslinjene er sist revidert februar 2023.

¹ Mattilsynet februar 2019, "Rapport: Energidrikker og koffein - Mattilsynets anbefaling til Helse- og omsorgsdepartementet"

² EFSA 2015: Scientific Opinion on the safety of caffeine. [EFSA Journal 2015;13\(5\):4102](#)

³ Livsmedelsverket 2018: Riskhanteringsåtgärder för att hålla nere intaget av energidrycker/koffein bland barn og unga. [Dnr 2018/00523](#).

⁴ VKM 2021: Risikovurdering: [Koffeineksponeering fra mat, drikke og kosmetikk](#)