

Får man verkligen vingar?

Jag stannar till på dryckesavdelningen på ICA och blickar ut över de fullkomligt överfulla hyllorna. Cola, cola zero, cola light, cola vanilj, sprite, hallonsoda, fruktsoda, päroncider, äppelcider och mineralvatten i minst tio olika smaker. Kampanjmakerna choklad och jordgubbspaj låter riktigt äckliga och jag rynkar instinktivt på näsan. Det är ganska skrattretande att det finns så mycket läsk och så många olika smaker, men jag tycker samtidigt att det är lite skrämmande. För läsk är ju nästan som godis fast i flytande form.

”631 miljoner liter läsk dricker vi svenskar varje år. Galet mycket!”

Sött och gott men ingen som helst näring. Dryckestillverkarna lär ju tjäna en och annan slant på oss törstiga som dricker för att det är gott och inte för att släcka törsten. 631 miljoner liter läsk dricker vi svenskar varje år. Galet mycket! Jag låter blicken svepa vidare över burkar och flaskor tills den landar på det jag skulle köpa. Energidryck. Läskedryck som piggar upp och innehåller vitaminer! **Det är sällan jag rekommenderar någon av mina PT-kunder att dricka energidryck men så står jag här själv med handen i kakburken och försöker välja smak.** Varför ska jag

egentligen dricka energidryck? **Får jag verkligen som reklamen säger ökat välbefinnande, bättre prestationsförmåga, bättre koncentrationsförmåga och reaktionsförmåga?**

Ger energidryck en verkligen vingar? Gemensamt för energidrycker är att de alla innehåller koffein eller guarana ”same same but different name”. Koffein är en kemisk förening från kaffe och fungerar som en stimulant och kan motverka tillfällig trötthet vilket är himla käckt när jag behöver en liten extra kick inför eftermiddagens träning.

Men om man håller en bra

kost är verkligen ”den där” lilla kicken nödvändig? Indikerar inte tröttheten på en dålig kost eller dålig tajming på kosten? Om någon skulle fråga mig det hade jag utan att tveka sagt ja, ändå står jag där själv som sagt med handen i kakburken och vill få min ”lilla kick”. Men det går ändå inte att komma ifrån. Hade vi alla hållit en bra kosthållning hade det egentliga behovet av den här typen av produkter varit obefintlig. Men effektiv marknadsföring har gjort att energidrycker blivit väldigt populära.

Koffein är vätskedrivande och egentligen



Frida A. Werander arbetar som personlig tränare på Nordic Wellness i Stockholm och Göteborg. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In Mood, där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon även på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Frida bloggar även på halsaochfitness.se.

det sista man behöver när man idrottar, en störd vätskebalans är inte särskilt gynnsamt för prestationen! Inte nog med det så kan en överdosering av koffein även leda till sömnproblem, huvudvärk, ångest och oro, yrsel och hjärtklappning. Och till och med ge illamående, kräkningar och diarré.

Vilket det såklart inte pratas högt om för i vanlig ordning säljer en sådan vetenskap inte lika mycket som ökat välbefinnande och prestation. Ändå, denna tillfälliga lättja.

Trots att jag vet det jag vet, kan jag ändå inte låta bli att känna suget efter smaken, suget efter att hålla i en kall burk, suget efter den där lilla ökade piggheten. Jag tvekar en liten stund men faller sedan för min lättja. ”En burk på en dag är ju ingen fara”, argumenterar jag med mig själv samtidigt som jag går mot kassorna. ”Dricker jag bara en kopp kaffe sen är jag inte alls nära någon

överdosering”, fortsätter jag min konversation i huvudet medan jag plockar upp mina varor på bandet. Keso, nötter, ett äpple, en banan och energidrycken. Jag står i godan ro och väntar på att få betala när kassörskan ber om legitimation. ”Legitimation?” svarar jag förvånat och undrar ett tag om jag råkat få tag på alkohol av misstag. Sexton år måste man tydligen vara för att få köpa energidrinka. Bra initiativ av staten. Vilken tur för mig att precis idag låg min plånbok hemma och jag hade bara en hundring på mig! Hur mycket jag än försökte förklara för kassörskan att jag både var byxmyndig, myndig och närmare trettio än tjugo gav sig inte tanten i kassan. ”Kan du inte visa leg på att du är 16 får du inte köpa!” Snopet lunkade jag iväg med mina varor utan drycken som skulle ge mig mina extra vingar lagom till träningen...

AV: Frida A. Werander