

## Toimenpideoite TPA 57/2026 vp

**Mira Nieminen ps ym.**

### **Toimenpideoite energiajuomien myynnin ikärajan säätämisen selvittämisestä**

#### **Eduskunnalle**

Suomalaisten lasten ja nuorten energiajuomien käyttö on lisääntynyt merkittävästi viime vuosina. Samalla tutkimusnäyttö energiajuomien terveyshaitoista on vahvistunut. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tuoreen Nuorten ravitsemustutkimuksen mukaan energiajuomia käyttää ainakin satunnaisesti kaksi kolmesta 12—20-vuotiaasta nuoresta ja vähintään kerran viikossa niitä nauttii 42 prosenttia nuorista.

Erityisen huolestuttavaa on, että merkittävä osa energiajuomia käyttävistä alaikäisistä saa kofeiinia yli turvallisena pidetyn määrän. Tutkimuksen mukaan turvallisen päivittäisen kofeiinimäärän ylittää energiajuomia käyttävistä alle 18-vuotiaista pojista 17 prosenttia ja tytöistä 9 prosenttia.

Energiajuomien käytön on havaittu olevan yhteydessä muun muassa verenpaineen nousuun, sydämentykytyksiin, unihäiriöihin, keskittymisvaikeuksiin, päänsärkyyn, vatsavaivoihin, stressiin sekä erilaisiin psyykkisiin oireisiin. Erityisen huolestuttavaa on energiajuomien käytön vaikutus uneen ja sitä kautta oppimiseen, koulumenestykseen ja nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

THL:n tutkimuksen mukaan jopa 70 prosenttia energiajuomia vähintään viikoittain käyttävistä nuorista kokee jonkinasteista riippuvuutta energiajuomista. Lisäksi neljäsosa kokee käyttävänsä niitä liikaa. Tulokset osoittavat, ettei nykyinen vapaaehtoisin suosituksiin perustuva toimintamalli ole riittävä suojelemaan lapsia ja nuoria energiajuomien haitallisilta vaikutuksilta.

Nykyisin energiajuomien myyntiä alaikäisille rajoitetaan pääasiassa kauppojen vapaaehtoisilla käytännöillä. Käytännöt vaihtelevat kuitenkin toimijoittain, eikä suositusluonteinen ohjaus ole riittänyt ehkäisemään energiajuomien käytön kasvua nuorten keskuudessa. Tämä on johtanut tilanteeseen, jossa lasten ja nuorten suojaaminen riippuu pitkälti yksittäisten kauppojen omista ratkaisuista.

Lasten ja nuorten terveyden edistäminen sekä haitallisten riippuvuuksien ehkäiseminen edellyttävät ajantasaista tietoon perustuvaa sääntelyä. Tämän vuoksi on perusteltua selvittää, tulisiko energiajuomien myynnille asettaa lainsäädännössä valtakunnallinen ikäraja ja mikä olisi tutkimusnäytön, terveysvaikutusten ja kansainvälisten kokemusten perusteella tarkoituksenmukaisin ikäraja.

## Toimenpideoite TPA 57/2026 vp

Edellä olevan perusteella ehdotamme,

*että hallitus ryhtyy toimenpiteisiin ja valmistelemaan selvitystä energiajuomien myynnin ikärajaista alaikäisille sekä arvioi tutkimusnäyttöön perustuen, mikä olisi lasten ja nuorten terveyden suojelemisen kannalta tarkoituksenmukaisin ikäraja ja millaisia lainsäädäntömuutoksia sen toteuttaminen edellyttäisi.*

Helsingissä 12.6.2026

Mira Nieminen ps  
Ritva Elomaa ps  
Anne Rintamäki ps  
Pia Sillanpää ps  
Inka Hopsu vihr  
Päivi Räsänen kd