

# Energetické nápoje - predstavujú zdravotné riziko?

Dobre známe energetické nápoje sa stali veľmi populárnymi, najmä medzi mladými ľuďmi. Môže konzumácia takýchto nápojov predstavovať riziko? Aké riziká zahŕňa ich nerozumná konzumácia?

## Čo obsahujú energetické nápoje?

Energetické nápoje sú nápoje s vysokým obsahom kofeínu, ktoré, podľa výrobcov, poskytujú konzumentom viac energie ako akékoľvek bežné nápoje.

Energetické nápoje spravidla obsahujú okrem kofeínu cukry a/alebo sladidlá, glukuronolaktón, aminokyseliny, ako napr. taurín, vitamíny a anorganické alebo rastlinné látky.

## Aký je účinok týchto zložiek?

**Kofeín:** Je to „stimulant“, ktorý urýchľuje funkcie tela a mozgu. Zvyšuje tep, krvný tlak a telesnú teplotu. Pôsobí tiež diureticky (odvodňujúco).

**Cukry:** Sú zdrojom energie pre telo.

**Bielkoviny (proteíny):** Sú základnou látkou, potrebnou pre stavbu a obnovu buniek. Bielkoviny sú esenciálne elementy potrebné pre rast a rekonštrukciu tkanív, správne fungovanie a štruktúru všetkých živých buniek.

**Aminokyseliny:** Sú to látky, z ktorých sú zložené bielkoviny.

**Bylinné zložky:** Sú to rôzne byliny, ktoré obsahujú kofeín, efedrín a iné látky

**Vitamíny:** Hrajú dôležitú úlohu vo vývine ľudského tela, ako aj pri plnení niektorých jeho základných funkcií.

## Aké dôsledky pre ľudské zdravie vyplývajú z konzumácie energetických nápojov?

Údaje preukazujúce účinky na zdravie a blaho organizmu sú nedostatočné. Spoločnosti, ktoré vyrábajú tento typ nápojov, deklarujú pozitívny efekt svojich výrobkov. Deklarujú, že sú posilňujúce, zlepšujú fyzickú kondíciu, schopnosť sústrediť sa, zvyšujú energiu organizmu, mentálnu silu a pod.

Avšak, niektoré údaje poukazujú na to, že ich konzumácia zahŕňa riziko a že by mali byť konzumované s výstrahou pre niektoré skupiny obyvateľstva .

## Kto by sa mal vyhýbať energetickým nápojom?

- Deti
- Tehotné ženy
- Osoby, ktoré vo zvýšenej miere konzumujú alkohol
- Osoby, ktoré cvičia
- Osoby, ktoré majú zdravotné problémy, ako je vysoký krvný tlak, problémy so srdcom a osoby citlivé na kofeín.



**Deti**, ktoré konzumujú energetické nápoje môžu s vysokou pravdepodobnosťou trpieť nespavosťou, samovoľným únikom moču počas spánku, úzkosťou a zvýšenou nervozitou. Konzumácii energetickým nápojov by sa mali vyhnúť deti v predtínedžerskom veku.

Aj **tehotným ženám** sa odporúča vyhýbať sa zvýšenej konzumácii nápojov s vysokým obsahom kofeínu ako sú káva a energetické nápoje.

Požitie energetických nápojov **osobami, ktoré konzumujú alkohol** môže spôsobiť problémy. Existujú štúdie, ktoré ukazujú, že kofeín zdanlivo maskuje symptómy konzumácie alkoholu a v dôsledku toho dochádza k preceneniu schopností, keďže osoba necíti dôsledky zapríčinené pitím.

U **osôb s vysokou fyzickou záťažou** môžu energetické nápoje viesť k dehydratácii, keďže kofeín pôsobí odvodňujúco a tiež k srdcovej arytmií.

**Osoby s vysokým krvným tlakom a srdcovými problémami** sa kvôli faktu, že kofeín zvyšuje krvný tlak a vyvoláva zrýchlený pulz, môžu vystavovať riziku v prípade konzumácie nekontrolovaného množstva energetických nápojov.

#### **Obsah kofeínu v rôznych nápojoch a v káve\*:**

<b>Ľadový zelený čaj</b>	74-75,5 mg/fľaša
<b>Kolové nápoje</b>	29-42,2 mg/plechovka
<b>Kávy v plechovke</b>	51,2-142,2 mg/plechovka
<b>Instantné kávy</b>	77,2-89,8 mg/plechovka
<b>Energetické nápoje</b>	40,6-93,7 mg/plechovka

*\*Údaje sú založené na výsledkoch analýz uskutočnených v štátnom laboratóriu SGL /Cyprus*

### **Rady pre verejnosť**

#### **Neodporúča sa:**

- **konzumácia energetických nápojov deťmi (rodičia by to deťom nemali dovoľovať),**
- **konzumácia energetických nápojov tehotnými ženami a /alebo počas dojčenia,**
- **konzumácia energetických nápojov na uhasenie smädu,**
- **konzumácia energetických nápojov v kombinácii s alkoholom, výživovými doplnkami a liekmi,**
- **konzumácia energetických nápojov počas intenzívnej fyzickej aktivity, čo by mohlo viesť k srdcovej arytmií,**
- **propagovať energetické nápoje na miestach, ktoré navštevujú tínedžeri a deti,**
- **kupovať nápoje neznámeho pôvodu a bez dostatočnej možnosti vysledovateľnosti, napríklad cez internet. Takéto zdroje môžu predstavovať riziko.**