magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 26. 6. 2018 | MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

Energetické nápoje – láska s příchutí smrti

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Energeticke-napoje---laska-s-prichuti-smrti__s10012x10995.html

Energetické nápoje se zejména mezi mládeží těší nevídané oblibě. Až 30 % dospělých a 68 % adolescentů má v lásce právě tyto nápoje obohacené o kofein, taurin, či další rostlinné extrakty. Zdraví neprospívají, spíše mohou škodit. Ale lákavě barevný obal a příchuť zakázaného dodávají ten správný image. Víte, co jsou zač a kdy nejvíce škodí?

Zakázané nejvíce chutná

Z průzkumů vyplývá, že na trhu EU energetické nápoje odhadem **konzumuje 30 % dospělých a 68 % adolescentů.** Dospívající, ale i děti je popíjejí jako běžnou limonádu, studentům pomáhají probdít noc nad knihami nebo na diskotéce.

- Bývají v lákavých obalech, výrobci se předhání v lákavých hláškách **„nejsenzačnější energetický nápoj na planetě, se kterým to dokážeš, posiluje organismus a dodává okamžitou energii při fyzické aktivitě, v zaměstnání nebo ve škole atd.“**

Energetické nápoje bývají tedy **prezentovány** jako ideální prostředky ke zvýšení fyzického i duševního výkonu, **jako něco, co vás „nastartuje“.** Energetické nápoje bývají často doporučovány v průběhu nebo po skončení fyzické aktivity. Na první pohled to může vypadat logicky – vydávám energii, potřebuji energii dodat, ale zapomíná se na možná rizika.

Odborníci varují před konzumací energetických nápojů dětmi, mládeží nebo ženami v těhotenství, jelikož **látky obsažené v těchto nápojích mohou způsobit závažné zdravotní poškození, dokonce i náhlou smrt.**

Důvody oblíbenosti energetických nápojů mohou vycházet jednak z atraktivity obalů a také faktu, že zakázané ovoce nejvíc chutná. Přesto, nebo možná právě proto je důležité s dětmi a dospívajícími diskutovat o možných rizicích pití energetických nápojů.

Kdy energetické nápoje rozhodně NE?

- **v dětství, dospívání, těhotenství nebo při kojení**
- **před, v průběhu nebo po skončení fyzické aktivity**
- **před spaním**
- **v kombinaci s alkoholem**

Co jsou energetické nápoje zač?

Energetické nápoje nelze přesně charakterizovat, jelikož **neexistuje jasná definice.** Legislativně se energetické nápoje řadí mezi **nealkoholické nápoje**, které jsou **obohacovány** různými složkami, **například kofeinem, taurinem, rostlinnými extrakty atp.** Setkat se lze i s **tzv. smart drinky, u kterých je vyzdvihován jejich příznivý účinek na odstranění únavy, zvýšení psychické odolnosti a posílení koncentrace.** Stejně jako v případě energetických nápojů nejsou přesně definovány.

- Na energetických nápojích musí být uvedeno, že nesmí být konzumovány společně s alkoholem a že nejsou vhodné pro děti, těhotné, kojící a osoby citlivé na kofein.

Čím mohou uškodit?

Vzhledem k jejich vysokému energetickému obsahu i potencionální škodlivosti je vyvíjen nátlak na vytvoření přesně definovaných mezí pro obsah jednotlivých sloučenin. Nejvíce je diskutováno **stanovení limitů pro obsah kofeinu.**

- Obecně je uváděno, že **mladiství nemají přesáhnout příjem 100 mg kofeinu/den.** Obsah kofeinu se u jednotlivých výrobků liší, zpravidla se pohybuje kolem 32-36 mg/100 mg, celkový příjem kofeinu tedy značně závisí na objemu nápoje. Většina energetických nápojů se vyrábí v objemu 250-500 ml, takže **vypít 500 ml nápoje znamená přijmout 180 mg kofeinu**.

U kofeinu byla prokázána řada příznivých účinků na organismus, nicméně kofein do stravy dětí a dospívajících ve zvýšené míře nepatří (poznámka: určité množství je v černých nebo zelených čajích, ale „extra“ dodáván by být neměl).

- **Kofein u dětí a mládeže může narušit spánek, vést k nesoustředěnosti a při dlouhodobém nadbytku stát i v pozadí vzniku depresí nebo úzkostí.**

Kofein v kombinaci s dalšími látkami v energetických nápojích může způsobit nevolnost, bušení srdce, zvýšení nebo snížení krevního tlaku, hypoglykémii a

závažné poruchy srdečního rytmu. Pití energetických nápojů je dáváno do souvislosti i s četnými **neurologickými problémy, jako jsou migrény, mrtvice nebo nitrolební krvácení.**

Nebezpečné může být pít energetické nápoje v souvislosti se sportem, přestože jsou mnohdy doporučovány jako zázrak, díky kterému budete skály lámat.

- **Zvýšená fyzická zátěž, dehydratace a kofein totiž představují velkou zátěž pro kardiovaskulární systém!**

Takže pozor na zaměňování sportovních nápojů, jejichž úkolem je dodat tekutiny, minerální látky a popř. malé množství cukru za energetické nápoje, jejichž úkolem je vybudit.

Jako **zvlášť nebezpečné se jeví kombinovat energetické nápoje s alkoholem**. Látky v energetických nápojích maskují projevy opilosti, mezi které patří únava. Lidé pak vypijí více alkoholu, což může vyústit až v otravu alkoholem.

Energetické nápoje mohou také přispívat ke vzniku obezity, jelikož jsou značně energeticky bohaté díky obsaženému cukru.

Co energetické nápoje obsahují?

Vedle **cukru** v nich najdeme i **chemický koktejl přídatných látek**, zahrnující konzervanty, barviva a aromata. Problematické mohou být na první pohled lákavé extrakty z exotických rostlin, jelikož u nich nelze vždy odhadnout účinek. Ani mnohé z běžně používaných složek energetických nápojů nejsou bez rizika. Například **taurin může zvyšovat krevní tlak**, **yohimbin probouzí úzkost**, **guarana zvyšuje tepovou frekvenci atd.** Na obhajobu energetických nápojů zdaleka nestačí ani to, že bývají obohaceny vitaminy.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz