magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 24. 3. 2014 | tla

Nevhodné pro děti a těhotné?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Nevhodne-pro-deti-a-tehotne__s10013x8229.html

Na cole a toniku býval ještě před několika lety nápis, že jsou nevhodné pro děti a těhotné. V současné době je obvykle pijí všichni a s tím, zda děláme dobře či ne, si hlavu nelámeme. Mohou znamenat problém?

Rodiče dětem bez problémů objednají colový nápoj v restauraci, kupují v PET láhvích domů, a v mnoha školách jsou dokonce automaty, kde si už i prvňáci mohou ke svačině colu či tonik bez problémů za pár korun „vyhrát“.

Proč se už nevaruje

V roce 2012 byla zrušena naše česká vyhláška o označování nápojů obsahujících kofein a chinin a nahradilo ji nařízení Evropské unie. „Podle něhož nápoje, s výjimkou čaje, kávy a nápojů na bázi čaje a kávy, s obsahem kofeinu vyšším než 150 mg/l musí být označeny ve stejném zorném poli s názvem potraviny také dovětkem: **„Vysoký obsah kofeinu. Není vhodné pro děti a těhotné nebo kojící ženy“. V závorkách musí následovat odkaz na**

obsah kofeinu v miligramech na 100 mililitrů. Cola obsahuje průměrně 9 miligram kofeinu na 100 mililitrů,“ popisuje novou normu profesorka Jana Dostálová z Vysoké školy chemicko-technologické v Praze a tím i to, proč běžné označení z etiket na láhvích či korunkových uzávěrů zmizelo. V případě chininu je nařízeno pouze uvést, že nápoj chinin obsahuje. **„Dobrovolně výrobce však může doplnit i dříve nutné varování,“** uvádí profesorka Jana Dostálová.

„Husákovy děti“ si jistě dobře pamatují, že jim rodiče opravdu odmítali colu kupovat, případně dostali skleničku jen při obzvláště výjimečné příležitosti. Tonik, ten býval obvykle pro děti nepřípustný… A nebylo to kvůli vyšší ceně v porovnání s žlutými či červenými limonádami.

Problém je nejen kofein

„Kofein a chinin ve vyšším přijímaném množství představují riziko, zvláště pro děti a těhotné,“ upozorňuje profesorka Jana Dostálová. U dětí může kromě problémů se spánkem, stejně jako u dospělých (známe to všichni, když si dáme víc káv, než sneseme), způsobovat nesoustředěnost a nervozitu. **„Já osobně bych dětem pití coly ve větších množstvích nedoporučovala. Kromě kofeinu obsahuje dále i fosfáty a poměrně velké množství cukru, přibližně 10 gramů na 100 mililitrů,“** komentuje

profesorka Jana Dostálová.

Mezi fosfáty patří právě z coly známá kyselina fosforečná. Fosfor je sice minerální látkou zastoupenou hojně v našem těle, její dostatek je důležitý pro správný vývoj kostí a zubů. Je tu však ale… Problémem je přebytek fosforu! A protože ho z pestré stravy získáme dostatek, při nadměrné konzumaci colových nápojů nám v těle přebývá. Organismus jej sice bez problémů vyloučí, ale již ve formě fosforečnanu vápenatého. A tím nám „vypuzuje“ z těla i potřebný vápník a může způsobit jeho nedostatek. Pak se častěji kazí zuby, dochází k úbytku kostní hmoty, což se projeví zlomeninami a známou osteoporózou. Cola tak může být problém pro všechny, i když větší riziko představuje pro děti, nastávající maminky a kojící ženy.

S chininem také opatrně

„Nápoje s chininem děti asi konzumovat pro jejich hořkost nebudou. U těhotných bych však opatrná, protože chinin může způsobit potrat. Množství v toniku je daleko nižší než množství rizikové, ale varování by tam být mělo. Někteří lidé dokáží vypít nebo zkonzumovat neuvěřitelně velká množství nějaké potraviny,“ dodává zkušenost z praxe profesorka Jana Dostálová.

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