



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 29. 11. 2022 | redakce Vím, co jím

# Kratom nebo nikotinové soli. Závislostní trendy ohrožující dnešní mládež

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Kratom-nebo-nikotinove-soli.-Zavislostni-trendy-ohrozujici-dnesni-mladez\\_\\_s10012x20439.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Kratom-nebo-nikotinove-soli.-Zavislostni-trendy-ohrozujici-dnesni-mladez__s10012x20439.html)

V souvislosti s rozvojem látkových závislostí školáků a studentů se v poslední době hovoří především o nebezpečích, která skýtají hlavně nikotinové sáčky. Ty ale nejsou jediným populárním trendem, před kterým by se žáci, jejich učitelé i rodiče měli mít na pozoru. Jaké další legální nástrahy v současnosti dominují nejen českému trhu?



**Hard seltzery ukrývají alkohol za sodou a**

# lákovými příchutěmi

Fenomén takzvaných **hard seltzerů** (čili v češtině jakýchsi alko sodovek) se k nám dostal ve velkém z USA v průběhu minulého roku. Marketing výrobců a distributorů v podstatě kopíruje původní americké vzory – výrobky jsou v duchu zdravého životního stylu prezentovány jako ideální letní osvěžení, které v sobě spojuje nealkoholický drink s alkoholickou složkou. Vesměs ale splňují definici alkoholického nápoje, jelikož obsahují minimálně 10 gramů etanolu (cca 4 %). Jejich produkce je pak založena na postupném kvašení ovoce, cukru nebo ječného sladu, do kterého se pak přimíchává perlivá voda a žádoucí příchutě. Mezi ty nejatraktivnější pak patří citrusy a exotické ovoce.

*„Marketing hard seltzerů je prezentuje jako zdravou variantu alkoholických nápojů. Všichni rodiče by si ale měli uvědomit, že nic jako „zdravý alkohol“ neexistuje. Nadužívání i v tomto případě má samozřejmě závažné zdravotní důsledky pro alkohol typické – tedy onemocnění jater nebo srdce, mohou vést k rozvinutí cukrovky a stejně tak mohou být spouštěčem některých typů rakoviny. Rozhodně nejde o nápoj, který by měli konzumovat nezletilí, a ani dospělí by se marketingovými strategiemi neměli nechat zmást,“* uvádí na pravou míru Ladislav Děkány, odborný garant Národní linky pro odvykání 800

350 000.



Produkty tohoto typu jsou primárně určeny pro generaci mladých dospělých. V USA zaznamenaly hard seltzery svůj největší boom během pandemie covid-19, kdy za ně tamní občané utratili za rok celkem 3,7 miliardy dolarů. Tamní experti

odhadují, že do roku 2027 by se prodejní výsledky mohly zvednout až o 16 %. V České republice se hard seltzery mezitím dostaly do produktových portfolií drtivé většiny českých pivovarů.

## Na kratomu zažijete jízdu na horské dráze

Možná jste už někdy slyšeli o **kratomu**. Jde o nenápadnou bylinu, kterou najdete v nabídce mnohých e-shopů v podobě prášku, kapslí nebo pilulek. Prodejci ji pak často doporučují jako řešení na rozšířené psychické neduhy, jako

jsou deprese nebo úzkosti, od kterých má pomoci krátkodobým boostem energie. Odborníci ale před nerozváženým užíváním kratomu varují.

**Psychoaktivní látka má jak výrazné sedativní, tak stimulační účinky závislé na dávce a druhu kratomu.**

- Při vyšších dávkách má spíše tendenci projevit se **jako opiát** a vede k určitému uklidnění a epizodám zasněného bdění.
- V případě nižšího dávkování funguje podobně **jako kofein**, někdy bývá přirovnáván i ke kokainu. Uživatel po užití pocituje příliv energie a stavy mírné euforie či zvýšené bdělosti.

*„Veřejné povědomí o kratomu není v České republice příliš vysoké. Nezávislých odborných studií o závislostním potenciálu kratomu je stále příliš málo na to, aby se daly vyvozovat konkrétní závěry. Světová adiktologická obec se ale shoduje na tom, že užívání kratomu může vést ke vzniku fyzické závislosti. Projevuje se to hlavně u jedinců, kteří jej užívají často nebo v nadměrných dávkách. S užíváním může být obtížné přestat a v mnoha případech se dostaví i typické abstinční příznaky, mezi které patří hlavně podrážděnost, zívání, rýma a bolesti kloubů nebo svalů,“* varuje Dékány.

Data o užívání kratomu v České republice jsou dost strohá a zakládají se vesměs na závěrech dvou studií – provedených Klinikou adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Národním monitorovacím střediskem pro závislosti, přičemž obě pracují s namátkovým nereprezentativním vzorkem vysokoškolských studentů. Jejich autoři zjistili, že **kratom alespoň jednou za život vyzkouší 21,8 až 31,4 % Čechů**. Častěji s ním mají zkušenost muži. První zkušenost je nejčastěji datována do období mezi 18. a 20. rokem života. Na druhou stranu, **téměř polovina respondentů si je vědoma nežádoucích účinků kratomu** a 10 % vnímá jako riziko i možnost vzniku závislosti.

**Nikotinové soli jsou lépe vstřebatelné, ale špatně se dávkuje**



Poměrně rozšířeným fenoménem, o kterém se mimo zájmových a odborných kruhů moc nemluví, jsou mezi mladými uživateli i takzvané **nikotinové soli**. Veřejnost má často tendenci je zaměňovat za tradiční e-liquidy do elektronických cigaret, nicméně mezi

těmito produkty lze vysledovat výrazné odlišnosti. Jedná se o sloučeniny nikotinu a kyselin (nejčastěji benzoové), které jsou přirozeně obsaženy mimo jiné v tabákových listech. Od obyčejných náplní se pak liší hlavně **lepší vstřebatelností a vyšší intenzitou nikotinu**. Proto je mnoho kuřáků považuje za ideální alternativu při odvykání užívání normálních cigaret. Experti nicméně varují, že ani tento produkt není tak úplně bezproblémový.

*„Hlavním smyslem existence nikotinových solí je právě fakt, že urychlují vstřebatelnost. Stimulační účinky se tedy dostaví prakticky ihned po konzumaci soli. Pro uživatele navíc skýtají o dost příjemnější zážitek, jelikož nemají tak silný „hit“ (škrábnutí v krku při potahu)*

*jako klasické e-liquidy se separovaným nikotinem. Jejich odvrácenou stranou je ale vyšší dávkování nikotinu, které je v těchto případech navíc často unifikované a obtížně regulovatelné. Ve výsledku tedy většina uživatelů nikotinových solí do svého těla dostává vyšší dávky nikotinu než ti, co kouří tradiční cigarety,*“ vysvětluje Ladislav Děkány.

Zahraniční studie navíc ukazují, že nikotinové soli mají schopnost penetrovat hematoencefalickou bariéru. To může zejména u nejmladších uživatelů vážně ohrozit zdravý a přirozený vývoj mozku.

Nabídka zařízení pro konzumaci nikotinových solí se rok za rokem zvyšuje. **Elektronické cigarety a podobné produkty se v posledních letech těší mezi českými teenagery a studenty extrémní popularitě.** Dle výroční souhrnné zprávy Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti za rok 2021 přibývá uživatelů hlavně ve věkových skupinách od 15 do 24 let a od 25 do 34 let.

- Největší obavy pak u elektronických cigaret vzbuzují možná zdravotní rizika příchutí v e-liquidech a uvolňování těžkých kovů ze zahřívané spirálky. Tyto látky (např. diacetyl) mohou způsobit zánětlivá ložiska v plicích, které mohou v extrémních případech vést až k tzv. popkornovým



plicím.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: Chciodvykat.cz**

[nadměrná konzumace alkoholu](#) [nikotin odvykání](#) [užívání alkoholu](#) [závislost](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)