



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O dětech](#) 28. 6. 2024 | Mgr. Jitka Tomešová, Dis.

Také dáváte dětem na dovolené jen tak „cucnout“?

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Take-davate-detem-na-dovolene-jen-tak-„cucnout__s10013x20834.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-detech/Take-davate-detem-na-dovolene-jen-tak-„cucnout__s10013x20834.html)

Určitě jste i vy už někdy byli svědkem situace osobně, nebo se vám jiný rodič chlubil fotkou svého děťátka s lahvinkou či sklínkou v puse. Někomu to přijde roztomilé, někomu chlapácké a doplňuje to slovy „ty jsi byla kojená mlíkem, my slivovičkou“. Opravdu je to tak nevinné? Jaké riziko vlastně představuje podávání ochucených piv či jiného alkoholu dětem během dovolené?



Podle výsledků předloňské kampaně Nechmel děti se přiznává k nabízení alkoholických nápojů dětem mladším 15 let celých 38 % rodičů, každé čtvrté dítě pije nealkoholické ochucené pivo a 11 % procent rodičů přiznává, že je dává i dětem ve věku 3-6 let! Víc než polovina do průzkumu zapojených rodičů

totiž ani alkoholická ochucená piva nepovažuje za alkoholické nápoje a řada z nich je považuje za zdravější než klasické limonády.

Kde je rozdíl?

V tabulce níže sice vidíme, že má ochucené pivo méně kalorií a cukru, ale zároveň má i nějaký alkohol. A i ten dokáže naše tělo zpracovat na energii. Navíc naše tělo zpracovává alkohol přednostně, protože je pro něj toxickou látkou. Takže když je (předpokládejme u dospělých) alkoholu v těle hodně, přítomné cukry jdou stranou. Třeba do tukových zásob.

	Průměrná limonáda (100 ml)	Průměrné ochucené pivo (100 ml)
Energie	45 kcal	21 kcal
Cukr	11,2 g	4,6 g
Alkohol	0 g	1,9 %
Složení	7 položek	12 položek

A navíc – pokud se už chceme alespoň trochu vyhýbat vysoce zpracovaným potravinám a upřednostňovat ty přirozenější, má limonáda ve složení přeci jen položek trochu méně. Takže řekněme, že limonády vs. ochucená piva jsou na

tom 1:1.

Navíc podle obrovské studie publikované v časopise Lancet v roce 2018 je jediné množství alkoholu, které nezvyšuje riziko předčasného úmrtí z jakékoli příčiny v jakémkoli věku, nula. K podobným závěrům, tedy že žádná míra podporující zdraví vlastně neexistuje, docházejí i další studie. A pokud byste například chtěli z červeného vína těžit skvělé účinky resveratrolů, museli byste podle typu vína vypít třeba 4, nebo klidně i 10 litrů denně, abyste překročili jejich minimální účinnou dávku. A to není reálné ani pro dospělé, natož pro děti.

Podali byste dítěti cigaretu?

Třeba ve dvou letech?
Sotva, že? Proč tedy rodiče
dětem podávají alkoholické
nápoje? Protože mnozí z
nich stále na zdravotní
benefity malého množství
alkoholických nápojů věří.
Ano, článek v Lancetu vyšel
teprve před 6 lety, ale
**nulový zdravotní přínos
pro děti by měl být
vnímaný tak nějak**



automaticky. Pro řadu rodičů je to také cool, roztomilé nebo třeba přiměřeně
drsné a dospělácké. A spousta dalších rodičů netuší, že i v nealkoholických
nápojích vlastně nějaký alkohol je. Ať už půl procenta, nebo i dvě. Je tam a
škodí.

Dětem alkohol škodí dvěma způsoby

- Jednak se děti **podvědomě učí, že konzumovat alkoholické nápoje je vlastně v pořádku**, znají jejich chuť a pokračují plynule v dospělosti až do možného úmrtí třeba ve 23 letech na následky dlouhodobého popíjení.

Na ně ročně zemře asi 20 % všech zemřelých. A není to jen známá cirhóza nebo akutní otravy či úrazy, ale i některá nádorová onemocnění a selhání srdce.

- Druhý způsob už je ten přímý, který **prokazatelně poškozuje organizmus**. Játra dítěte už ve třech měsících života metabolizují stejné množství alkoholu 2x tak dlouho, než játra dospělého. Stačí tedy i dva, tři loky, a dle druhu nápoje už může mít dítě zjistitelnou hladinu alkoholu v krvi se všemi dalšími možnými následky.

Navzdory faktům nejsou výsledky průzkumů příznivé

Pokud známe všechny shora uvedené důvody, proč nepít ani jako dospělí, natož podávat alkoholické nápoje dětem, jak je možné, že podle českých i evropských průzkumů pije tolik dětí?

Například podle Národní studie o užívání návykových látek v České republice z roku 2021:

- 11,3 % rodičů dětí ve věku 13-15 let uvedlo, že v posledních 12 měsících dali svému dítěti alkohol pít doma.
- 4,5 % rodičů dětí ve věku 13-15 let uvedlo, že v posledních 30 dnech dali

svému dítěti alkohol pít mimo domov.

Podle Evropské školní studie o drogách a alkoholu (ESPAD) z roku 2019 dostalo podle 13,5 % 15letých chlapců a 7,2 % 15letých dívek v ČR alkohol ve 12 měsících od rodičů nebo jiných dospělých.

Proč? Například proto, že si (podle průzkumu společnosti Ipsos z roku) **56 % respondentů v ČR myslí, že konzumace malého množství alkoholu v mladém věku nijak neškodí**. A 32 % si navíc myslí, že je v pořádku, aby rodiče dali svým dětem alkoholické nápoje doma ochutnat.

Z těchto dat je zřejmé, že i když si někteří rodiče jsou vědomi rizik spojených s podáváním alkoholu dětem, jiní si jich stále nejsou vědomi, nebo je podceňují.

Proč je to tak špatně?

Ne, tvrzení, že malé děti mají pružnější organizmus opravdu nemůžeme v souvislosti s alkoholickými nápoji aplikovat. Ani trochu. **Malé děti nemají dostatečně vyvinutá játra a nejsou schopna odbourávat alkohol tak efektivně jako dospělí**. Děti mají navíc nižší tělesnou hmotnost, takže i malé množství alkoholu má v jejich těle silnější účinek. To znamená, že i malé množství alkoholu může vést k vysoké hladině alkoholu v krvi, která pro ně může být smrtelná.

Mozek dětí se stále vyvíjí a je obzvláště citlivý na škodlivé účinky alkoholu. **Alkohol může poškodit vyvíjející se mozek a vést k trvalým kognitivním a behaviorálním problémům.** Alkohol pochopitelně velmi intenzivně poškozuje i mozek dospělých. Jen ti už jsou „dovyvinutí“. Obrázků, jak vypadá mozek zdravého člověka a člověka po konzumaci alkoholu je v dnešní době plný internet a názorné jsou i pro laika. Zkuste se podívat.

Alkohol má dehydratační účinky, což znamená, že způsobuje ztrátu tekutin. Čím menší je dítě, tím větší má v těle podíl vody a tím je také k dehydrataci náchylnější. A i dehydratace může zabíjet.



Děti, které pravidelně pijí alkoholické nápoje, mají **vyšší riziko depresí a úzkostí.** Častěji si přivodí těžší úraz, nebo mohou předčasně zemřít na akutní otravu alkoholem, sebevraždu, nebo zemřít v časně dospělosti na následky dlouhodobé konzumace.

Chcete, aby vaše dítě zemřelo dříve než vy?

Asi nemusíme dělat průzkum a hledat, kolik rodičů by odpovědělo kladně. Předčasnou smrt svého dítěte si nepřeje rodič žádný. Konzumace alkoholických nápojů je ale spojená nejen s akutním úmrtím třeba po požití velkého množství alkoholu, nebo na následky nějakého pádu či jiné nehody, zvyšuje ale také riziko nádorových onemocnění trávicího traktu, selhání srdce, jater a ledvin. Opravdu to chcete? **Tak už to nedělejte. A už vůbec ne pravidelně.**

Zdroje obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:

Burton, R., Sheron, N.: No level of alcohol consumption improves health. Lancet 2018. 392. P987-988.

GBD Alcohol 2020 Collaborators: Population-level risks of alcohol consumption by amount, geography, age, sex, and year: a systematic analyses for the Global Burden of Disease Study 2020

Mravčík, V. a kol.: Zpráva o alkoholu v České republice 2021. Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, Sekretariát rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky, Úřad vlády České republiky. Praha 2021.

<https://www.nechmeldeti.cz/>

Zhao, J., Stockwell, T., Naimi, T.: Association Between Daily Alcohol Intake and Risk of All-Cause Mortality. JAMA 2023.

[alkohol](#) [nadměrná konzumace alkoholu](#) [ochucená piva](#) [odbourání alkoholu](#) [pivo](#)

[užívání alkoholu](#)

Copyright © 2025

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