



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O dětech](#) 8. 11. 2024 | Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

Energetáky pro energii? Ano, ale NE dětem

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Energetaky-pro-energii-Ano,-ale-NE-detem__s10013x20913.html

Energetické nápoje se staly běžnou součástí života mnoha teenagerů. Zatímco dospělým mohou v určitých situacích pomoci, u dětí představují závažné zdravotní riziko. Proč jsou mezi mladými tak populární a jaká nebezpečí jejich konzumace přináší?



Kdy mají energetické nápoje smysl?

Je to ve chvíli, kdy se potřebujete dobře probrat nebo mít „alespoň pocit“, že

máte energii, i když ji třeba zrovna nemáte. Velkou výhodou jsou v takových situacích například u lidí, jejichž povolání vyžaduje, aby zůstali dlouho bdělí – typicky například řidiči dálkové dopravy, vlakvedoucí, strojvedoucí anebo lékaři ve/po službě či na operačních sálech. Kde ale energetické nápoje rozhodně smysl nemají, je právě dětská výživa.

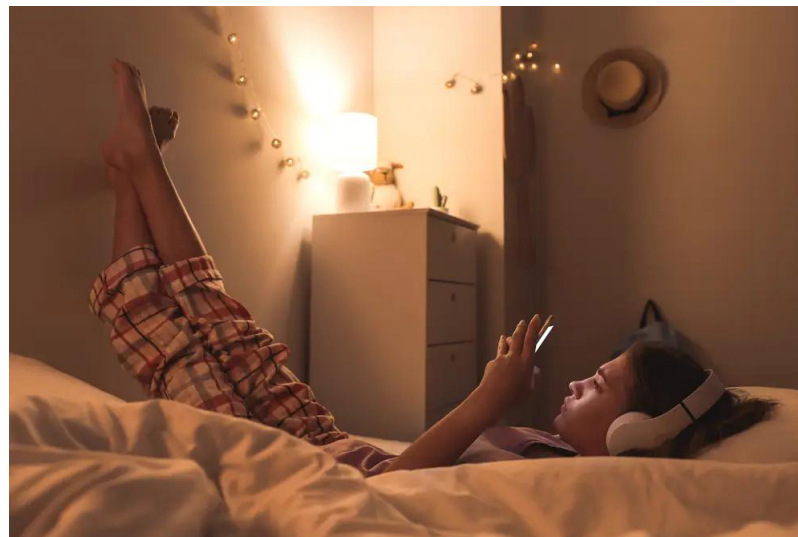
Samotné nápoje mají uvedené na svých obalech, že nejsou vhodné pro kojící a těhotné ženy. Nicméně mezi dětmi jsou opravdu velkým hitem a není úplná vzácnost hned ráno po první vyučovací hodině napočítat v koši ve třídě i několik prázdných plechovek od energetiků.

Proč jsou energetiky mezi dětmi tak populární?

Jedna věc je, že jsou v současné době symbolem určitého sociálního postavení a jsou jednoduše **trendy**. Za druhé jsou snadno k dispozici, v obchodech je najdete na dobře dostupných místech a ani cena není závratná, takže si je děti z kapesného mohou dovolit. Některé energetické nápoje stojí i jen okolo 30 korun.

Začarovaný kruh závislosti

Třetí skutečností, proč děti po energetických sahají, už je bohužel **fyzická nutnost**. Nedobře vyspané dítě přijde ráno do školy vyčerpané, cestou si koupí a vypije energeták, takže ve škole je nějakým způsobem do určité míry „na příjmu“ a dokáže vnímat. Poté přijde svačina



a oběd, po něm odpolední vyučování a s ním další únava. A proč si nepomocť druhým energetákem, když ten první pomohl? Další pocit únavy v pozdních odpoledních a večerních hodinách už ale nepřichází, děti nemohou usnout a dlouho do noci koukají do mobilu, hrají hry nebo si chatují na sociálních sítích. Usnou až někdy po půlnoci, a pokud mají v 6 hodin zase vstávat do školy, je míra nevyspání taková, že ji vyřeší opět energetickým nápojem. Začarovaný kruh, z něhož se těžko vystupuje...

Co v sobě pestrobarevné plechovky skrývají?

Takovým, řekněme, „roztomilým“ faktem je, že obsahují spoustu **barviv**. Mají zářivě růžovou, žlutou, zelenou, modrou barvu. Přesto většina v nich je v neprůhledných plechovkách. Takže barviva jsou první věc, kterou děti moc neocení.

Další věcí je **velké množství cukru**. Ovšem pozor, jsou i energetické nápoje nekalorické. To znamená, že nemají žádnou energii, žádnou energii tělu nedodávají a vlastně našemu mozku jenom lžou, aby si myslel, že není unavený. Tedy že nepotřebuje odpočívat, anebo doplnit energie z kvalitního jídla.

Dále v energetických nápojích najdeme **stimulanty**. Ta nejpříjemnější forma jsou **B-vitamíny**. Dále je to **kofein, taurin a guarana**, které se ve výživě člověka používají už historicky, ale obvykle každý zvlášť a ne vždy je dobře popsáno, co dělají dohromady.

Pro představu, jedna plechovka energetického nápoje obsahuje **víc než 50 gramů cukru** (srovnatelně s limonádami) a **necelých 500 mg kofeinu** (tedy jako 4 nebo 5 šálků kvalitní kávy). Stojí za zvážení, jestli by například káva nebyla už od určitého věku pro děti

přijatelnější.

Množství cukru z jedné plechovky pokrývá doporučení pro konzumaci jednoduchých cukrů pro mladší děti z 200 % a pro děti starší děti ze 100 %. Takže vedle velkého množství sladkostí a slazených limonád přispívají i kalorické energetické nápoje k problému s



narůstající [spotřebou cukru](#) a potažmo k zvyšujícím se rizikům **dětské i dospělácké obezity**. A v neposlední řadě pochopitelně i k zubním kazům.

Směrem k regulaci

Zatímco v některých evropských zemích je prodej těchto nápojů mladistvým již regulován, v České republice zatím podobná omezení chybí. Jistě jste i vy v

posledním roce zaznamenali okolo energetických nápojů zvýšené dění. Vznikající iniciativy (např. vloni v srpnu petice za regulaci prodeje energetických nápojů dětem do 18 let věku) a poslanci napříč politickým spektrem avizovaná vyhláška by mohly tento stav – doufejme v brzké době – změnit. **Do té doby zůstává zodpovědnost především na rodičích (případně pedagogích), aby dětem vysvětlili rizika spojená s konzumací energetických nápojů a nabídli jim zdravější alternativy pro zvládnání únavy a stresu.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialista)

[denní příjem cukru](#) [energetické nápoje](#) [energie](#) [kofein](#) [nápoje](#) [nedostatek energie](#) [nevhodné pro děti](#) [zdroje cukru](#)

Copyright © 2024

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