



Energijske pijače in otroci ter mladostniki

NIJZ ob podpori nevladnih organizacij, ki se ukvarjajo z zdravjem mladih, opozarjajo, da **energijske pijače niso primerna pijača za otroke in mladostnike, saj:**



Vplivajo na delovanje živčnega sistema, srca in ožilja, prebavnega sistema, mišic.



Povezane so s prekomerno telesno težo.

Povezane so z nastankom sladkorne bolezni tipa 2.



Povezane so s propadanjem zob.



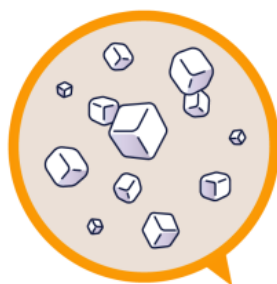
Raziskava Nacionalnega inštituta za javno zdravje **Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC, 2018)** je pokazala, da energijske pijače pije več kot tretjina mladostnikov, od tega vsak šesti 11-letnik in vsak drugi 15-letnik.

Po ocenah naj bi slovenski mladostnik v povprečju popil 2,5 litra energijskih pijač mesečno, kar Slovenijo uvršča v evropsko povprečje, vendar se starostna meja uživanja energijskih pijač znižuje.

Zaskrbljujoče je, da imajo nekateri otroci do njih dostop tudi v domačem hladilniku in da jih pijejo z vednostjo staršev, misleč, da gre za eno izmed brezalkoholnih pijač, vendar:



vsebujejo kofein in ostale snovi za poživitev



večji delež sladkorja ali sladila



barvila in arome

Seveda nekatere od teh snovi najdemo tudi v običajni hrani, vendar v veliko manjših količinah in odmerkih, kot jih posameznik zaužije z energijskimi pijačami.



Zaradi nižje telesne mase se pri otrocih in mladostnikih **neželeni učinki pojavijo hitreje in bolj intenzivno** kot pri odraslih.

Za določitev varnega vnosa kofeina pri otrocih in mladostnikih ni na voljo dovolj podatkov, zato se pri njih uporabo energijskih pijač popolnoma odsvetuje.

Ker je kofein, ki je pomembna sestavina teh pijač, **precej grenak**, pogosto vsebujejo še **velike količine sladkorja**, kar jih uvršča med izdelke z visoko vsebnostjo sladkorja.

Energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike

Vnos sladkorja v telo z eno pločevinko energijske pijače




500 ml

55 g
SLADKORJA

11 vrečk (5g)

Lahko povzročajo nemirnost, tesnoba, nespečnost.



Za zmerno aktivnega 12-letnika to pomeni dobrih 10% dnevnega energijskega vnosa.

Nemalokrat proizvajalci energijskih pijač zavajajo potrošnika z napisi, da so pijačam dodani vitamini kar napeljuje, da gre za zdrave pijače, primerne za šport.

Vendar pitje energijskih pijač ob večjih telesnih naporih predstavlja tveganje:

Zaradi znojenja in diuretičnega učinka kofeina lahko v teh primerih pride do hude dehidracije, lahko se sprožijo srčne aritmije, občutenja močnejšega in hitrejšega bitja srca in zapletov delovanja srčne mišice.

Zato je pomembno, da energijskih pijač ne zamenjujemo s športnimi napitki, ki so namenjeni nadomeščanju izgubljenih snovi med naporno vadbo.

Kofein, vsebovan v energijskih pijačah, ima na zdravje le negativne vplive, tako kratkoročne kot dolgoročne, sploh zato, ker je prisoten v višjih koncentracijah.

Kratkoročne posledice čezmernega vnosa količin kofeina, povezan s pitjem energijskih pijač: spremenjen ritem bitja srca, višji krvni tlak, razburjenost, nervozo, tesnobo, glavobole, dehidracijo, bolečine v trebuhu.

Dolgoročne posledice čezmernega vnosa količin kofeina, povezan s pitjem energijskih pijač: povečano izločanje stresnih hormonov in težave s spancem. Zaradi dodanega sladkorja so slednje povezane tudi s tveganjem za prekomerno telesno maso, nastankom sladkorne bolezni tipa 2 in propadanjem zob. Vplivajo na delovanje živčnega sistema, srca in ožilja, prebavnega sistema in mišic.



Za ustrezno preskrbo s tekočino otroci in mladostniki dnevno potrebujejo približno 1,5 litra tekočine.

Najboljša je pitna voda, pa tudi nesladkani čaji.

Za dobre telesne in miselne sposobnosti naj imajo otroci in mladostniki pogoje za zadosten in kakovosten spanec in počitek.

To so osnovni pogoji za ustrezno regeneracijo telesa.

Gradivo pridobljeno na spletnem portalu:

