

Czym są napoje energetyczne? Jak działają na organizm dzieci i młodzieży?

Napoje energetyczne przeznaczone są wyłącznie dla osób dorosłych i nie powinny być spożywane przez dzieci i młodzież, ponieważ zawierają składniki, które przyjmowane w dużych ilościach, zwłaszcza przez osoby o małej masie ciała (jak dzieci), mogą doprowadzić do przekroczenia dawek, przy których obserwuje się efekty toksyczne.



Nowy przegląd dokonany przez naukowców z *Harvard T.H. Chan School of Public Health* w Bostonie (USA) na temat napojów energetyzujących pozwala stwierdzić, że **wysokie spożycie tych produktów stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia** – w tym problemy ze zdrowiem psychicznym, podwyższone ciśnienie krwi, problemy z zębami, otyłość i uszkodzenie nerek. Badanie opublikowane w *„Frontiers in Public Health”* podkreśla także niepokojący trend mieszania napojów energetyzujących z alkoholem. Autorzy zalecają wprowadzenie ograniczeń co do sprzedaży tych produktów dzieciom i młodzieży

oraz ustalanie limitów dotyczących zawartości kofeiny w napojach energetyzujących.

W skład napojów energetyzujących wchodzi:

- kofeina,
- tauryna,
- inozytol,
- cukry proste,
- witaminy z grupy B,
- substancje aromatyzujące,
- dwutlenek węgla,
- substancje konserwujące
- regulatory kwasowości.

Same te substancje nie są niezdrowe dla naszego organizmu, jednak ryzyko dla zdrowia mogą stwarzać proporcje, w jakich zostały skomponowane. Kofeina ma zarówno korzystny, jak i negatywny wpływ na organizm człowieka, a efekt zależy od spożytej dawki, wrażliwości organizmu, stanu zdrowia oraz wieku

Jak podaje Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej:

Kofeina nie jest składnikiem odżywczym, ale substancją psychoaktywną, stosowaną w żywności najczęściej ze względu na takie właśnie działanie fizjologiczne. Spożywanie jej w niewielkich ilościach korzystnie stymuluje aktywność centralnego układu nerwowego, natomiast w przypadku większych dawek mogą pojawiać się objawy rozdrażnienia, niepokoju, napady lęku, bezsenność lub zaburzenia koordynacji ruchowej (...). Od kilku lat na świecie i w Polsce, obserwowany jest stały wzrost asortymentu napojów energetyzujących, które cieszą się coraz większą popularnością we wszystkich grupach wiekowych, także wśród dzieci i młodzieży. Jak

wynika z raportu Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), opracowanego na podstawie danych z 16 krajów europejskich, ok. 18% dzieci w wieku 3-10 lat spożywa napoje energetyczne przynajmniej raz w roku. Sięga po te napoje więcej chłopców niż dziewczynek (odpowiednio 22% i 14%). (...)

Składniki zawarte w napojach energetycznych mogą mieć bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie dzieci. Kofeina stanowi podstawowy składnik tych napojów, nie jest przy tym zalecana w diecie dzieci, gdyż ma działanie psychoaktywne. Wzrost jej spożycia przez dzieci może powodować zmiany nastroju, rozdrażnienie, niepokój, a spożycie dużych ilości (5 mg/kg masy ciała/dobę) powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Ponadto kofeina negatywnie wpływa na gospodarkę wapniową, co może powodować zaburzenia w procesie tworzenia kości. Duże spożycie kofeiny może również wpływać na długość i jakość snu dzieci. Grupą szczególnego ryzyka są dzieci z cukrzycą, chorobami sercowo-naczyniowymi, chorobami nerek, wątroby, nadczynnością tarczycy oraz niestabilne emocjonalnie.

Dowiedziano również, że napoje o wysokiej zawartości kofeiny spożywane przez dzieci i młodzież mogą prowadzić do zaburzeń w rozwoju układu nerwowego.

Zdaniem naukowców, napoje energetyzujące zagrażają nie tylko zdrowiu, ale życiu. Już jedna puszka jest w stanie doprowadzić do zawału serca, co tyczy się zarówno starszych, jak i całkiem młodych osób.

Nawet osoby cieszące się pełnym zdrowiem nie powinny spożywać takich napojów zbyt często. Osoby zdrowe mogą po nie sięgać jedynie w sytuacjach awaryjnych, np. przed ważnym egzaminem lub podczas uciążliwej podróży.

Napoje tego typu nie powinny być spożywane m.in. przez dzieci, młodzież, kobiety w ciąży, osoby cierpiące na schorzenia serca, układu nerwowego, migreny czy nadczynność tarczycy.

Wady napojów energetycznych

Jeszcze kilka lat temu przeciwnicy spożywania napojów energetycznych podkreślali przede wszystkim dużą zawartość substancji słodzących oraz sztucznych dodatków w tego typu produktach.

Mimo że dziś na półkach sklepowych można znaleźć o wiele więcej energetyków niezawierających cukru, to ich skład wciąż pozostawia wiele do życzenia. O wiele lepszą alternatywą jest sięgnięcie po filiżankę kawy, która nie zawiera sztucznych barwników, słodzików, konserwantów i regulatorów kwasowości.

Największą wadą napojów energetycznych jest paradoksalnie ich silne działanie. Osoby wrażliwe na kofeinę, guaranę czy taurynę mogą przyplącić wypicie słodkiego płynu złym samopoczuciem, drgawkami, wymiotami czy zawrotami głowy.

Jeszcze groźniejsze jest uzależnienie od napojów energetyzujących – sięganie po nie bezwiednie i traktowanie jak sposób na nawodnienie organizmu. Wówczas nawet u zdrowych osób z czasem mogą wystąpić działania niepożądane, niezwykle groźne dla organizmu.

Kolejną wadą jest także kaloryczność większości napojów energetyzujących. Osoby, którym zależy na zdrowym odżywianiu, zbilansowanej diecie i nieprzekraczaniu zapotrzebowania kalorycznego, nie powinny spożywać energy-drinków ze względu na ich dużą wartość energetyczną w porównaniu do wody, kawy czy herbaty.

Napoje energetyczne – przeciwwskazania i środki ostrożności

Mimo że napoje energetyzujące są przeznaczone dla osób dorosłych, to ze względu na brak zawartości alkoholu w ich składzie, często sprzedawane są także dzieciom i młodzieży szkolnej. Niestety osoby poniżej 18 r. życia nie powinny pić energetyków ani żadnych innych produktów z dużą zawartością kofeiny.

Po tego typu produkty nie należy sięgać także w okresie ciąży i karmienia piersią. Energetyki powinny wykluczyć również osoby zmagające się z cukrzycą – dotyczy to zwłaszcza napojów z dodatkiem cukru oraz szkodliwych dla zdrowia substancji słodzących.

Ze względu na silne działanie pobudzające spowodowane zawartością kofeiny, tauryny czy guarany, po napoje energetyzujące nie mogą sięgać osoby leczone na nadciśnienie tętnicze. Tak samo w przypadku pacjentów zmagających się z arytmia serca, chorobą wieńcową czy miażdżycą. Jest to też produkt zakazany w diecie osób po przebytym zawale serca lub udarze mózgu, a także tych, u których ryzyko wystąpienia tych przypadłości jest zwiększone.

Trzeba także pamiętać, że nawet u osób zdrowych picie energetyków może wywołać niepożądane działanie, zwłaszcza jeśli przekroczy się maksymalną dopuszczalną dawkę kofeiny. Wynosi ona około 400 mg. Tymczasem w porcji napoju energetycznego może znajdować się nawet około 160 mg.

Skutki przedawkowania napojów energetycznych

Przedawkowanie napoju energetyzującego może prowadzić do wielu poważnych dla zdrowia skutków, na przykład:

1. zaburzeń pracy serca,
2. skoku ciśnienia tętniczego,
3. zawrotów głowy,
4. odwodnienia organizmu,
5. zawału serca,
6. wymiotów,

7. drgawek,
8. halucynacji,
9. stanów lękowych,
10. bezsenności,
11. obrzęku języka,
12. problemów z oddychaniem,
13. utraty przytomności.

Z tego powodu nie wolno przekraczać dziennej zalecanej dawki kofeiny, tauryny i guarany zawartych w napojach energetyzujących. Nie należy także sięgać po nie zbyt często, aby nie zaburzać pracy organizmu. Warto także zwracać uwagę na skład produktu oraz zawartość w nich substancji o silnym działaniu pobudzającym.

Interakcje napojów energetycznych z lekami

Ze względu na skład napojów energetyzujących oraz możliwe skutki uboczne ich spożywania, nie należy łączyć tego typu produktów z lekami:

1. psychotropowymi,
2. na nadciśnienie tętnicze,
3. obniżającymi poziomu cukru we krwi,
4. zwalczającymi katar,
5. antybiotykami,
6. środkami uspokajającymi,
7. tabletkami wspomagającymi pracę serca.

Trzeba pamiętać o tym, że jeżeli przyjmuje się jakiegokolwiek leki na stałe, przed spożyciem napoju energetyzującego należy skonsultować się z lekarzem, by zyskać pewność, że nie dojdzie do interakcji z lekarstwami.

Napoje energetyczne – czy warto je pić?

Po napoje energetyzujące najczęściej sięga się w skrajnych sytuacjach, gdy filiżanka kawy bądź mocnej herbaty nie wystarcza do zniwelowania uczucia zmęczenia oraz poprawy koncentracji. Trzeba jednak pamiętać, że duża zawartość substancji czynnych w energetykach sprawia, że bardzo łatwo je przedawkować i wywołać w swoim organizmie groźne dla zdrowia skutki uboczne.

Po tego typu produkty należy sięgać jak najrzadziej i traktować to jako ostateczność. Wówczas warto wybrać także napój z prostym składem, bez substancji słodzących oraz z ekstraktami pochodzenia naturalnego. W razie jakichkolwiek wątpliwości bądź niepokojących symptomów po wypiciu energetyków należy skonsultować się lekarzem.

Warto także dbać o odpowiednią ilość snu, nawodnienie organizmu oraz zbilansowaną dietę, które pozwolą na wzmocnienie organizmu oraz zapewnią niezbędną dawkę energii na co dzień.