



INFORMAČNÝ LIST PRE ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

ENERGETICKÉ NÁPOJE NIE SÚ PRE DETI!

Čo by si mal/a vedieť o ich zložení, účinkoch a zdravotných rizikách

1. Čo sú energetické nápoje?

Energetické nápoje sú nealkoholické nápoje, ktoré obsahujú povzbudzujúce látky, najmä kofeín, taurín, prípadne iné. Sú propagované ako nápoje na dočasné zvýšenie bdlosti a potlačenie pocitu únavy. Často sa predávajú v pestrofarebných obaloch a propagujú sa ako nápoje, ktoré dodávajú energiu, zlepšujú sústredenie alebo zvyšujú fyzickú výkonnosť.

Napriek svojmu názvu však neposkytujú telu skutočnú energiu potrebnú na zdravý rast a vývoj. Ich stimulačný účinok spočíva predovšetkým v pôsobení kofeínu na nervový systém.

2. Čo obsahujú energetické nápoje?

Kofeín

Je hlavnou povzbudzujúcou látkou v energetických nápojoch. Stimuluje centrálny nervový systém, dočasne znižuje pocit únavy a zvyšuje bdlosť. Jeho účinky však môžu byť u maloletých výraznejšie a nežiaduce.

Cukor

Mnohé energetické nápoje obsahujú vysoké množstvo jednoduchých cukrov, ktoré zvyšujú ich energetickú hodnotu. Nadmerná konzumácia cukru prispieva k vzniku zubného kazu, nadváhy a obezity.

Taurín

Je to látka, ktorá sa prirodzene nachádza v ľudskom tele a podieľa sa na viacerých fyziologických procesoch. Do energetických nápojov sa pridáva ako jedna z ich charakteristických zložiek. Bezpečnosť kombinácie vysokých dávok kofeínu s ďalšími zložkami u detí nie je dostatočne preskúmaná.

Vitamíny skupiny B

Podieľajú sa na správnom fungovaní nervového systému a metabolizme živín. Ich prítomnosť v energetickom nápoji však neznamená, že nápoj je zdravý alebo že dodáva telu potrebnú energiu.

Energetické nápoje môžu obsahovať aj guarana, ženšen, ďalšie rastlinné extrakty, sladidlá, kyseliny a rôzne aromatické látky. Guarana je pritom ďalším zdrojom kofeínu.



3. Ako pôsobia energetické nápoje na detský organizmus?

Detský organizmus sa stále vyvíja. Deti môžu byť na účinky kofeínu citlivejšie, pričom ich reakcia závisí od veku, telesnej hmotnosti, zdravotného stavu a množstva prijatého kofeínu.

Srdce a krvný obeh

Kofeín môže zrýchliť srdcovú frekvenciu a prechodne zvýšiť krvný tlak. U citlivých jedincov sa môže objaviť búšenie srdca, prípadne poruchy srdcového rytmu.

Mozog a nervový systém

Kofeín môže vyvolať nepokoj, nervozitu, podráždenosť, tras, úzkosť a ťažkosti so sústredením. Vysoké dávky môžu spôsobiť aj výrazný nepokoj a v závažných prípadoch kŕče.

Spánok a regenerácia

Kofeín môže sťažovať zaspávanie, skracovať dĺžku spánku a zhoršovať jeho kvalitu. Nedostatok kvalitného spánku negatívne ovplyvňuje učenie, pamäť, náladu aj regeneráciu organizmu.

Tráviaci systém a hydratácia

Energetické nápoje môžu vyvolať nevoľnosť, bolesti brucha či vracanie. Vysoký obsah cukru môže pri pravidelnej konzumácii prispievať k nadváhe a zubnému kazu. Energetické nápoje nie sú vhodné na hydratáciu počas športu.

4. Prečo energetické nápoje nie sú vhodné pre deti?

- **Nepriaznivo ovplyvňujú spánok.** Kvalitný spánok je nevyhnutný pre rast, vývoj mozgu, učenie a regeneráciu.
- **Môžu zaťažovať srdce a nervový systém.** Kofeín môže vyvolať búšenie srdca, zvýšenie krvného tlaku, nervozitu či úzkosť.
- **Môžu viesť k návyku na kofeín.** Pri pravidelnom príjme si organizmus na kofeín zvykne. Pri jeho náhlom vysadení sa objavujú bolesti hlavy, únava a podráždenosť.
- **Nezabezpečujú skutočnú regeneráciu.** Potláčajú pocit únavy, ale nenahrádzajú spánok, oddych, vyváženú stravu ani dostatočný pitný režim.
- **Môžu prispievať k nadmernej konzumácii cukru.** Pravidelné pitie sladených energetických nápojov zvyšuje riziko zubného kazu a nadmerného prírastku telesnej hmotnosti.

Vedeli ste?

Bežná 250 ml plechovka energetického nápoja obsahuje približne 80 mg kofeínu. V závislosti od výrobku a veľkosti balenia môže byť toto množstvo aj výrazne vyššie. Už jedna plechovka tak predstavuje významný zdroj kofeínu.

Zdroj: Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA).



5. Čo piť namiesto energetických nápojov?

- **Voda** – najvhodnejší nápoj na každodennú hydratáciu organizmu.
- **Voda s ovocím** – osviežujúca alternatíva bez pridaného cukru.
- **Mlieko** – zdroj bielkovín a vápnika.

Ak sa cítiš unavený/á, dopraj si dostatok spánku, pravidelne jedz, pi vodu a venuj sa pohybu. Tieto návyky podporujú prirodzenú energiu a zdravý vývoj organizmu.

Energetický nápoj nie je zdrojom zdravia ani skutočnej energie.

Tvoje telo potrebuje predovšetkým spánok, pestrú stravu, dostatok vody, pohyb a oddych. Energetické nápoje nie sú pre deti vhodné.

Odborné a informačné zdroje

1. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) – Healthy diet
2. Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA) – Caffeine
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – The Buzz on Energy Drinks
4. American Academy of Pediatrics (AAP) – Sports Drinks and Energy Drinks for Children and Adolescents

Poznámka k odbornému použitiu: Materiál je určený na zdravotnú výchovu žiakov základných škôl. Účinky kofeínu sa líšia podľa dávky a individuálnej citlivosti. EFSA uvádza hodnotu 3 mg kofeínu/kg telesnej hmotnosti/deň ako množstvo kofeínu prijaté celkovo organizmom za deň zo všetkých zdrojov (potraviny vrátane nápojov, výživových doplnkov atď.), ktoré nebolo spojené s rizikom pre zdravie pre zdravú populáciu detí a dospelých za posudzovaných podmienok. Táto hodnota preto v žiadnom prípade nie je odporúčaním na konzumáciu energetických nápojov deťmi a dospelými.