



Zavod za zdravstveno varstvo Ravne

## MESEC PREPREČEVANJA ZASVOJENOSTI

od 2. do 30. novembra 2010

**SLOGAN: LOKALNA SKUPNOST V AKCIJI – SODELOVANJE IN IZZIVI V PREVENTIVI**

---

### TEMATSKI FOKUS: ENERGIJSKE PIJAČE

---

Popularnost energijskih pijač je v zadnjih letih v porastu, mladostniki te pijače pijejo predvsem zaradi pričakovanih koristi, manj pa se zavedajo potencialnih tveganj in neželenih posledic. Zato je pomembno, da mlade in njihove starše opozorimo na tveganja in neželene stranske učinke, ki jih lahko ima pitje energijskih pijač. Prav tako je pomembno ozaveščanje o alternativnih načinih, ki pripomorejo k povečanju energije kot je zdrava prehrana, pitje dovolj tekočine, počitek in redna telesna aktivnost.

Sledijo odgovori na nekatera najpogosteje zastavljena vprašanja v zvezi z energijskimi pijačami.

---

#### 1. KAJ SO ENERGIJSKE PIJAČE?

---

Energijske pijače so skupina brezalkoholnih pijač, ki najpogosteje vsebujejo dodatke: kofein, taurin, glukonolakton in druge substance, ki naj bi stimulatивно vplivale na naš centralni živčni sistem. Vsebujejo tudi velike količine sladkorja ali umetnih sladil, dodani so še vitamini in nekateri rastlinski izvlečki. Produkcija energijskih pijač spada med najhitreje rastoči sektor, prodaja v svetu dosega vrtoglave dobičke. Agresivnemu marketingu so še posebej izpostavljeni mladostniki, ki pa so pogosto premalo seznanjeni z neželenimi, škodljivimi stranskimi učinki.



## 2. KATERE SO NAJPOGOSTEJŠE SESTAVINE IN KAKO UČINKUJEJO?

---

Sestavine v energijskih pijačah so si po večini precej podobne, odstopanja so v količini določene substance. Najpogostejše sestavine so kofein, taurin, sladkor in glukoronolakton.

### **KOFEIN**

Za kofein lahko rečemo, da je psihoaktivna snov, ki stimulira centralni živčni sistem, pospešuje presnovo, uriniranje, poviša krvni pritisk in temperaturo ter zmanjša potrebo po spanju in hrani. Kofein blokira snov (adenozin), ki bi drugače signalizirala možganom, da telo potrebuje počitek. Kofein torej prevara možgane, da ti mislijo, da nismo utrujeni.

Pločevinka (250 ml) energijske pijače lahko vsebuje med 50 in 500 mg kofeina. Če zdrava, odrasla oseba zaužije dnevno več kot 300 mg kofeina (več kot 3 skodelice espreso kave), se lahko pojavijo neželeni učinki, kot so: glavobol, nemir, nervoza, vznemirjenost, nespečnost, rdečica na obrazu, povečano uriniranje, gastrointestinalne motnje, mišični krči, motnje srčnega ritma, nepovezane misli in govor. Redno pitje več kot 600 mg kofeina lahko povzroči kronično nespečnost, nenehno tesnobo, potrlost, pobitost ter želodčne motnje. Pri otrocih in mladostnikih je razpolovni čas (čas, v katerem se koncentracija snovi zmanjša na polovico) kofeina daljši, zato so še posebej občutljiva skupina. Zgoraj omenjeni škodljivi učinki se pri njih pojavijo že pri manjših odmerkih.

### **TAURIN**

Taurin je aminokislina, ki v organizmu aktivno nastopa v več fizioloških procesih v centralnem živčnem sistemu. Njegova glavna vloga je regulacija natrija v srčni mišici, skeletnih mišicah in v ledvicah. V naravi se pojavlja v školjkah, ribah in perutnini, vendar ga v vsakodnevni prehrani zaužijemo v precej nižjih količinah kot je njegova povprečna vsebnost v energijskih pijačah (npr.: 50 mg/dan je povprečni vnos preko hrane, do 1000 mg/dan ob zaužitju ene pločevinke energijske pijače). Največjega dopustnega dnevnega vnosa taurina zaradi pomanjkanja podatkov sicer ni mogoče določiti, vemo pa, da je problematičen hkraten vnos taurina in alkohola. Taurin se namreč presnavlja podobno kot alkohol (presnavlja ga isti encim) in ker je encim prezaposlen s presnavljanjem tako alkohola kot tudi taurina, lahko pride do prevelike koncentracije in posledično do zastrupitve z alkoholom.



## **SLADKOR**

Britanska agencija za prehranske standarde (FSA) definira, da med živila z visoko vsebnostjo sladkorja spadajo prehranski produkti, ki vsebujejo več kot 10g sladkorja na 100g produkta. Najbolje prodajana energijska pijača vsebuje 11g sladkorja na 100 ml pijače (7 žličk sladkorja v eni pločevinki), kar jo uvršča med izdelke z visoko vrednostjo sladkorja. Sladkorji se hitro presnavljajo, povzročijo takojšen dvig energije, sledi hiter upad, utrujenost pa se še poveča. Visoki vnosi sladkorja so vir praznih kalorij, ki dvignejo nivo maščobe v krvi.

## **GLUKORONOLAKTON**

Glukoronolakton je presnovni produkt glukoze v jetrih. V energijskih pijačah ga je v povprečju med 2000 in 2400 mg/l. Manjše količine, ki jih v telo vnesemo preko hrane naj ne bi predstavljale tveganja za zdravje, problematičen pa je lahko njegov razgradni produkt ksilitol, ki stimulira izločanje inzulina, ta pa lahko dolgoročno in v večjih količinah škodi zdravju.

### **3. KAKŠNA JE RAZLIKA MED ENERGIJSKIMI IN IZOTONIČNIMI PIJAČAMI?**

---

Izotonične pijače vsebujejo veliko količino soli in mineralov, ki jih telo izgubi s potenjem ob večjih naporih. Uporabljajo jih predvsem športniki. Za razliko od teh, energijske pijače ne nadomestijo mineralov in izgubljene tekočine, prej nasprotno. Ker vsebujejo veliko kofeina, ki deluje kot diuretik (pospeši odvajanje vode iz telesa), lahko ob hkratnem pitju energijskih pijač in povečani telesni aktivnosti hitreje pride do dehidracije.

### **4. KAKŠNE SO NEVARNOSTI MEŠANJA ENERGIJSKIH PIJAČ Z ALKOHOLOM?**

---

Med mladostniki je pogosto prisotno prepričanje, da si manj pijan, če piješ mešanico energijskih pijač in alkohola, kot če piješ sam alkohol. To zagotovo ne drži. Dejstvo namreč je, da ob mešanju energijskih pijač in alkohola, kofein s svojimi poživljajočimi učinki prikrije pijanost, zato človek spiže več alkohola kot ga lahko prenese. Nevarnost predoziranja z alkoholom je v tej kombinaciji mnogo večja.

V zvezi s tem je problematičen tudi taurin, ki se presnavlja podobno kot alkohol (presnavlja ga isti encim). Ker je encim prezaposlen s presnavljanjem tako alkohola



kot tudi taurina, lahko pride do prevelike koncentracije in posledično do zastrupitve z alkoholom.

## **5. KATERI SO VZROKI, ZARADI KATERIH MLADI POSEGAJO PO ENERGIJSKIH PIJAČAH?**

---

Raziskave so pokazale, da mladi najpogosteje posegajo po energijskih pijačah ko jim primanjkuje spanca, ko želijo biti bolj učinkoviti pri učenju, kadar so dlje časa na poti, ko pijejo alkoholne pijače. Mladi pijejo energijske pijače predvsem zaradi pričakovanih koristi, manj se zavedajo potencialnih tveganj. Nekritično oglaševanje prispeva svoj delež k visokemu številu uporabnikov, s tem ko v storilnostno naravnani družbi ponuja bližnjico do dobrega počutja. Obljublja budnost, učinkovitost, uspešnost, boljše rezultate, »hitreje, višje, dlje« za ceno odtujenosti lastnega telesa in njegovih potreb.

## **6. KAJ LAHKO NAREDIMO, KADAR NAM MANJKA ENERGIJE, VITALNOSTI?**

---

Obstajajo zdravi in preprosti načini, ki pomagajo utrujenemu telesu in duši povrniti vitalnost.

Pomembno je, da jemo večkrat na dan uravnoteženo in raznovrstno hrano, da ne izpustimo zajtrka, uživamo dovolj sadja, zelenjave, polnovrednih živil, rib in oreščkov, ki služijo kot hrana za naše možgane.

Pijmo dovolj tekočine, da preprečimo dehidracijo in posledično utrujenost. Pijmo vodo iz pipe.

Poskrbimo za dovolj spanca in počitka. Telo potrebuje odmor.

Pomembno je, da se dovolj gibamo, vsaj 30 minut tri krat na teden pospešimo srčni utrip z aktivnostmi, ki so nam blizu in nas sproščajo.

Vzemimo si čas za stvari, ki nas veselijo. Poslušajmo glasbo, berimo, plešimo, pojdimo v kino, v gozd, bodimo v stiku s prijatelji, z naravo, s samim seboj.

Spoznajmo meje svojih zmogljivosti. Če smo preobremenjeni, si upajmo reči »NE«.



Zavod za zdravstveno varstvo Ravne

## **VIRI**

---

Žigon, Darko (2005). Droge. Center Marketing International, Ljubljana.

Razbijmo mite o drogah (2009). Zavod za zdravstveno varstvo Ravne na Koroškem.

Nicole Pennington, Molly Johnson, Elizabeth Delaney and Mary Beth Blankenship, Energy drinks: A New Health Hazard for Adolescents, The Journal of School Nursing, <http://jsn.sagepub.com>

Pat Thomas, Behind the label: Red Bull, The Ecologist, <http://www.theecologist.org>

EFSA adopts opinion on two ingredients commonly used in some energy drinks, <http://www.efsa.europa.eu/>

Teens abusing energy boosting drinks, doctors fear, <http://www.foxnews.com>