

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Stoletje izkušenj za zdravo prihodnost

DÓBER TEK
Slovenija

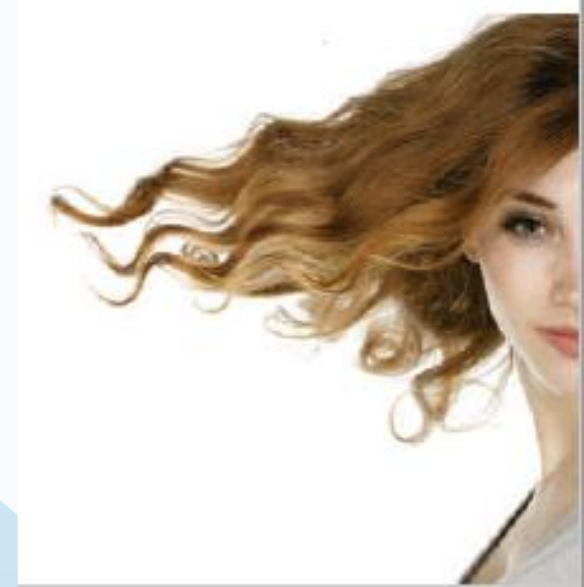
Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025

01. junij 2023

Energijske pijače niso za otroke in mladostnike

(Regijsko srečanje Zdravih šol v ljubljanski regiji)

mag. Branka Đukić, univ. dipl. inž. živil.



Kaj so energijske pijače?

Oglaševanje: pomoč pri povečevanju miselnih funkcij in energijskih zalog.



Na izbiro med brezalkoholnimi pijačami.

Trg energijskih pijač je eden najhitreje rastočih na svetu. Po podatkih (*Inštitut za nutricionistiko*) je **prodaja v Sloveniji** med letoma 2011 in 2019 **narasla za približno 50 %**.

Energijska pijača **NI ENAKO športnemu napitku!** (namenjen nadomeščanju izgubljenih snovi med ali po zahtevni telesni vadbi).

Zakaj mladi posegajo po njih?

KER ...

- jim je všeč okus, privlačna embalaža ter oglaševanje te pijače

- imajo občutek, da

... jih je zajel „val energije“, „kot bi leteli“ ...

... so dlje časa budni, bolj koncentrirani, počutijo se eksplozivno

... ne čutijo žeje niti lakote



**Ali tudi vaš otrok
pije energijske
pijače?**



Pijače za »drzna dekleta in fante«

Proizvajalci pri promociji ne varčujejo, ob zdravstvenih opozorilih prelagajo krivdo na potrošnike

Zgodba o uspehu ...



Slika 8: Slika levo: »Red Bull ti da krila«, slika desno: pločevinka Red Bull
(Vir: slika levo: <https://www.pinterest.com/willdavid45/red-bull/>;
desno: <https://www.aktivni.si/ostali-sporti/adrenalinski-sporti/izzovite-filipa-flisarja>)

Razširjenost energijskih pijač med mladostniki pri nas



Nekaj več kot tretjina (34,4 %) mladostnikov pije energijske pijače.

Odstotek mladostnikov, ki uživajo energijske pijače, narašča med 11. in 15. letom.

Energijske pijače tako uživa **vsak šesti 11-letnik** (15,3 %) in že **vsak drugi 15-letnik** (48,5 %). Med fanti in dekleti so pomembne razlike, saj **fantje v višjem odstotku kot dekleta uživajo energijske pijače**. Te razlike ugotavljamo pri fantih in dekletih vseh starostih. Najvišji odstotek ugotavljamo pri **15-letnih fantih, med katerimi jih energijske pijače uživa 60,3 %**.

Anketa ZPS:

Izmed 280 osnovnošolcev jih 61 % uživa energijske pijače. Največkrat **po pouku s prijatelji, pred/med treningi in tekmami oziroma ukvarjanjem s športom**, na izletu ali doma. Zadnji odgovor je še posebej skrb vzbujajoč, saj nakazuje, da imajo otroci **te pijače na voljo v domačem hladilniku**, kjer si jih preprosto postrežejo z vednostjo staršev.

<https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/pod-drobnogledom-energijske-pijace-2022-07-07>

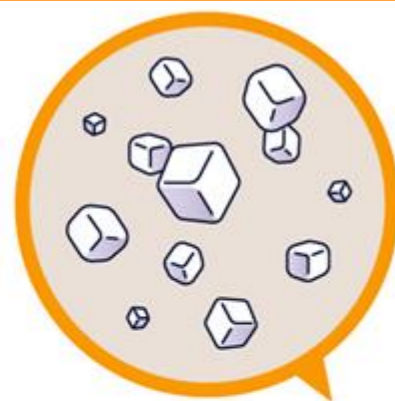
Glavne sestavine?

"Skrivnost" energijskih pijač je **v kombinaciji sladkorja**, ki zagotavlja energijo, in **kofeina**, ki spodbuja delovanje centralnega živčnega sistema, poveča pozornost in zmanjša zaspanost.

Energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike



vsebujejo kofein in ostale snovi za poživitev



večji delež sladkorja ali sladila



barvila in arome

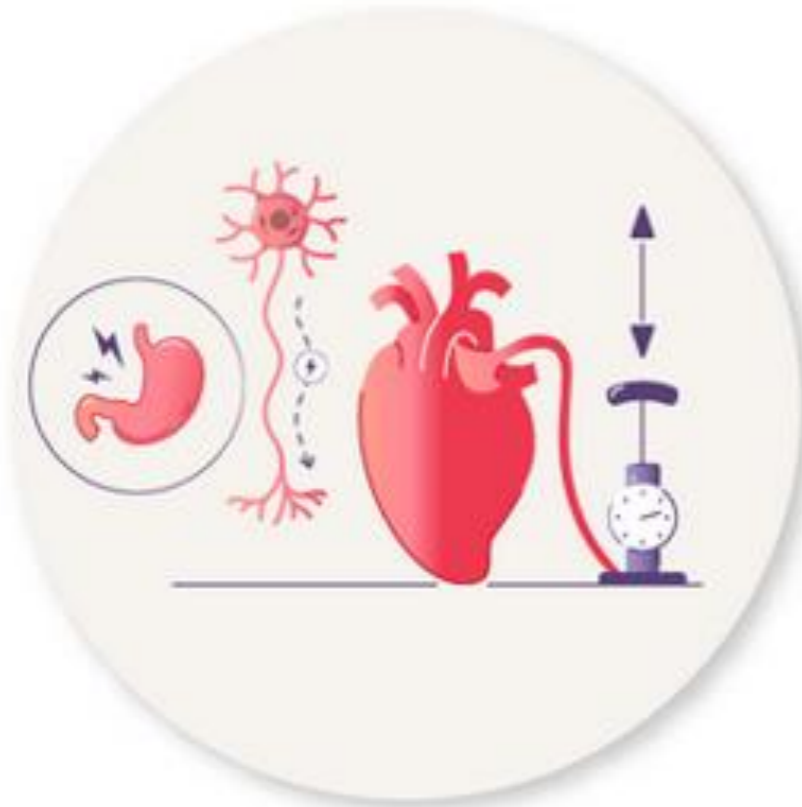
Voda
SLADKOR
KOFEIN in ostala poživila
GUARANA
TAURIN
GLUKORONOLAKTON
KISLINE
VITAMINI B skupine
BARVILA, AROMA, KONZERVANSI ...

Nekatere od teh sestavin najdemo **v običajni hrani**.

Vendar - V MANJŠIH KOLIČINAH in ODMERKIH kot jih posameznik zaužije z energijskimi pijačami!

Energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike

... škodujejo zdravju otrok in mladostnikov, ker:



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

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

<https://nijz.si/mediji/energijske-pijace-niso-za-otroke-in-mladostnike/>



KOFEIN

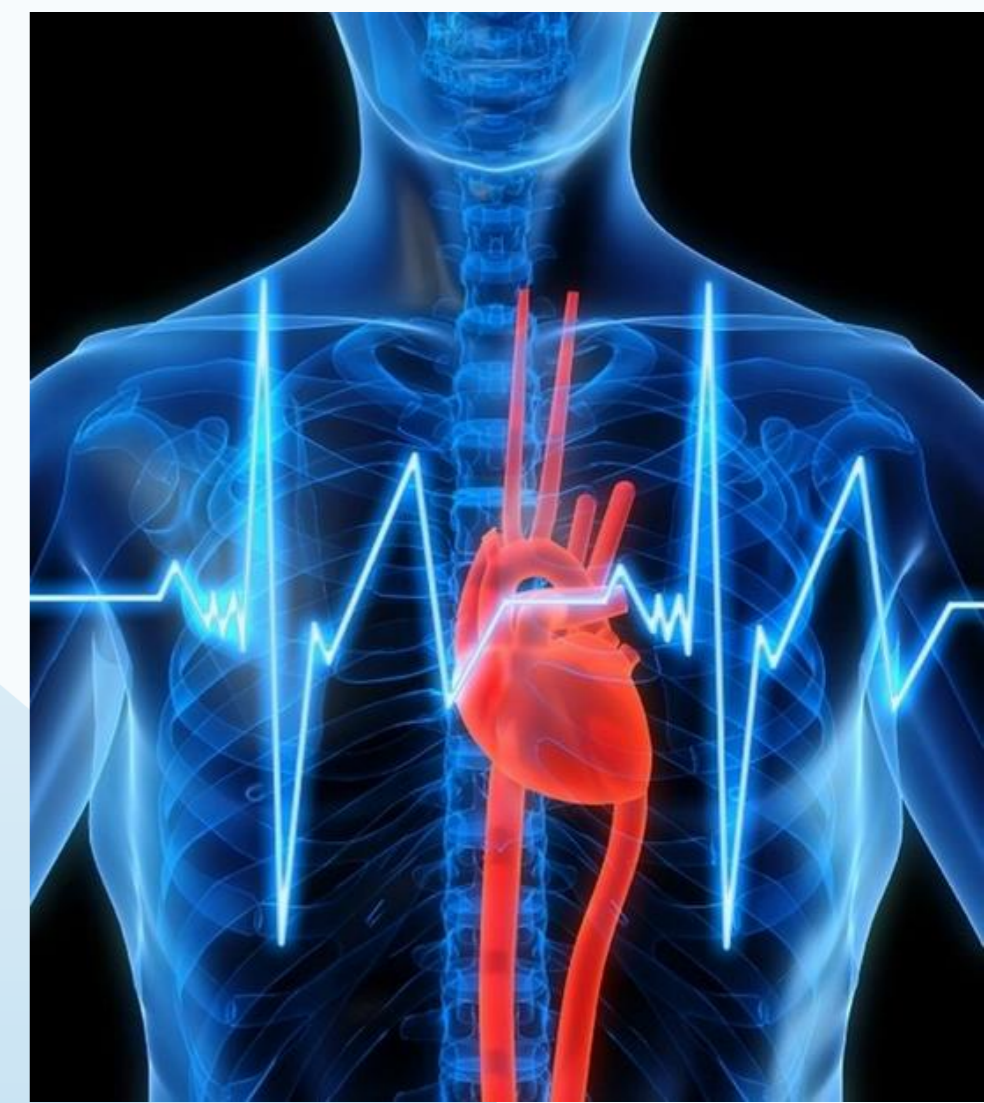
V zmernih količinah ni škodljiv, vendar ga **predvsem otroci in mladostniki kaj hitro zaužijejo preveč.**

Psihoaktivna snov:

- Pri nižjih odmerkih **stimulira centralno živčevje** (večja budnost, zbranost, pozornost) - **preslepi občutek zaspanosti.**
- Pri visokih odmerkih pa povzroči **nemir, živčnost, razdražljivost, slabost, glavobol, bolečine v trebuhu, nespečnost, tinitus, tremor**; dolgoročno vodi v **povečano izločanje stresnih hormonov in težave s spancem.**
- Hitro se absorbira v črevesju.

Kofein - delovanje srca in ožilja

- Deluje na srčno mišico – **povišata se srčni utrip in krvni tlak.**
- **Kofein + telesni napor** lahko sproži **srčno aritmijo**, hitrejše bitje srca in **zapleti delovanja srčne mišice.**
- Energijske pijače **ob povečanih telesnih naporih** zaradi znojenja in **diuretičnega učinka** kofeina povzročata hudo **dehidracijo.**



Zgornja meja kofeina?

Evropska agencija za varnost hrane (2015):

- **Odmerki kofeina do 200 mg iz vseh virov** ne povzročajo varnostnih pomislekov za splošno zdravo odraslo osebo. **Za otroke in mladostnike ni podatkov, NI VARNE MEJE.**

- **Uživanje kofeina pri mladostnikih povezujemo z vedenjsko-čustvenimi težavami** zaradi manj spanca.



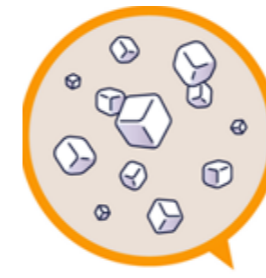
Opozorila na deklaraciji energijskih pijač



- Visoka vsebnost kofeina - uživati zmerno, v omejenih količinah ...?
- Ni priporočljivo za otroke ali nosečnice ali doječe matere
- Pijače ne mešajte z alkoholom in ne uživajte ob intenzivni športni aktivnosti!



SLADKOR



Vnos sladkorja v telo z eno pločevinko
energijske pijače



Povezane so
s prekomerno
telesno težo.

Povezane so
s propadanjem
zob.



Priporočila za vnos prostih sladkorjev v prehrani:

zgornja meja 5% dnevnega energijskega vnosa (za odrasle: **30-40 g** dnevno oz. **6-8 žličk**)

Energijske pijače z nizkokaloričnimi sladili?



Dolgotrajna uporaba intenzivnih sladil lahko povzroči možne neželene učinke.

Uporaba izdelkov z nizkokaloričnimi intenzivnimi sladili še vedno **navaja uporabnika na sladek okus!**

Bistvena sprememba v letu 2020: delež energijskih pijač s sladili se je povečal za celo **do 144%**.

TAURIN

- Je aminokislina, ki je **prisotna v vsakodnevni prehrani ljudi, le v nižjih količinah** kot so te prisotne v energijskih pijačah.
- Ni možno določiti **najvišjega dopustnega dnevnega vnosa + ni raziskan medsebojni vpliv visokih koncentracij taurina s kofeinom, telesno dejavnostjo in z alkoholom.**



GLUKORONOLAKTON

- Je **presnovek glukoze** v človeškem telesu. **Ni podatkov, kako v telesu učinkuje višja koncentracija in dolgoročno uživanje** glukoronolaktona iz energijske pijače.
- Njegov razgradni produkt **ksilitol** spodbuja **izločanje hormona insulina**, kar bi v večjih količinah in dolgoročno lahko delovalo kot **dejavnik tveganja za razvoj sladkorne bolezni.**



Ključna sporočila

Nobenega razloga ni, da bi otroci in mladostniki segali po energijskih pijačah.

Predstavljajo lahko **kvečjemu TVEGANJA** za zdravje otrok:

- kofein iz energijskih pijač ima lahko **negativne kratkoročne in dolgoročne vplive na zdravje** otrok in mladostnikov, ker je prisoten v visokih koncentracijah
- energijske pijače naj mladostniki zlasti **ne uživajo med intenzivnim telesnim naporom**
- energijske pijače naj mladostniki **ne mešajo z alkoholom**



HVALA ZA VAŠO POZORNOST

DÖBER TEK
Slovenija