

Energetyki – wpływ na dzieci i młodzież

Napoje energetyzujące, to produkty specjalnego przeznaczenia żywieniowego. Ich zadaniem jest zwiększenie wydolności organizmu, natomiast nie posiadają właściwości nawadniających, dlatego nie powinny być stosowane w celu ‘gaszenia pragnienia’. [1]

Trzeba też pamiętać, że nie są one korzystne dla dzieci i dorastającej młodzieży. Negatywne objawy spowodowane spożyciem przez dzieci kofeiny występują w przypadku spożycia powyżej 3 mg/kg/dzień. Przy masie ciała 50 kg, negatywne objawy mogą pojawić się już po spożyciu 150 mg kofeiny, co zawarte jest w 500 ml napoju energetyzującego. [2,3]

Napoje energetyzujące, jako słodkie napoje gazowane, przy nadmiernym spożyciu mogą źle wpływać na szkliwo zębów, głównie z powodu ich wysokiej kwasowości. Zawarte w nich duże dawki glukozy zmuszają trzustkę do wydzielania większych ilości insuliny, co z drugiej strony może prowadzić do insulinooporności. [1]

Do tej pory nie określono bezpiecznego poziomu spożycia napojów energetyzujących dla młodzieży. Badania przeprowadzone przez American Academy of Pediatrics dotyczące spożywania tych napojów **wykazały ich negatywny wpływ na układ nerwowy, sercowo-naczyniowy, zawartość witamin i mikroelementów, większą ilość pobieranych kalorii, co w konsekwencji prowadzi do otyłości a nawet cukrzycy [4,5]**

Skład napojów energetyzujących podlega kontroli przez odpowiednie organy (np. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności) jedynie wtedy, gdy zawarte w nim składniki przekroczą najwyższe dopuszczalne stężenie. [6]

Obecnie w Polsce ustawodawstwo wskazuje jasno – napoje energetyzujące nie mogą być sprzedawane osobom w wieku poniżej 18. roku życia. Jest tu jednak pewna luka – młodzież i dzieci poniżej 18 roku życia mogą nabyć w sklepach tego typu napoje, jeśli zawartość kofeiny nie przekracza 150mg w 1 litrze. Niestety takie napoje zaczęły pojawiać się na rynku konsumenckim po wprowadzeniu w.w. zakazu, stąd też należy uczulać dzieci na problem spożycia energetyków i transparentnie informować rodziców o negatywnych skutkach ich spożycia.

1. Cichocki M. Napoje energetyzujące – współczesne zagrożenie zdrowotne dzieci i młodzieży. Prz Lek 2012, 69(10): 854-860.

2. Gunja N, Brown JA. Energy drinks: health risks and toxicity. Med J Aust 2012, 196(1): 46-49.

3. Bogacz A. Analiza światowego rynku napojów funkcjonalnych. PFiOW 2008, 3: 24-26

4. Seifert SM, Schaechter JL, Hershorin ER, Lipshultz SE. Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. Pediatrics 2011, 127(3): 511-528

5. Błaszczyk E, Piórecka B, Jagielski P, Schlegel-Zawadzka M. Konsumpcja napojów energetyzujących i zachowania z nią związane wśród młodzieży wiejskiej. Probl Hig Epidemiol 2013, 94(4): 815-819.

6. Godała M, Szymańska A, Materek-Kuśmierkiewicz, Szatko F. Spożycie napojów energetyzujących przez sportowców. Cz. II. Znajomość składu napojów energetyzujących. Probl Hig Epidemiol 2013, 94(2): 273-279