

ENERGETICKÉ NÁPOJE

5 DÔLEŽITÝCH FAKTOV, KTORÉ BY STE MALI VEDIEŤ O ENERGETICKÝCH NÁPOJOCH

1. Energetické nápoje nie sú vhodné pre zdravý pitný režim.

Vysoký obsah cukru a kofeínu (alebo iných stimulantov) v energetických nápojoch nie je vhodný pre zdravý pitný režim a predstavuje ďalšie zdravotné riziká, vrátane vedľajších účinkov kofeínu a dodatočných kalórií, ktoré prispievajú k nárastu hmotnosti. Ak športuješ, mal by si sa energetickým nápojom vyhýbať pred, počas aj po športovej aktivite – na hydratáciu sú vhodnejšie čistá voda alebo iónové nápoje.



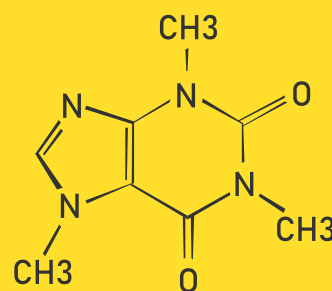
2. Pocit „nakopnutia“ je varovným signálom predávkovania sa.

Na rozdiel od reklamných tvrdení vysoké dávky vitamínov nerobia z energetických nápojov zdravú voľbu. Niektoré z nich navyše varujú pred „nakopnutím“, čím v ľuďoch vyvolávajú očakávanie, že pri ich konzumácii „niečo pocítia“. Pravda je však taká, že žiadny nápoj by nemal spôsobovať vedľajšie účinky. Pocit „nakopnutia“ často znamená predávkovanie niacínom (vitamín B3), ktoré spôsobuje začervenanie pokožky, alebo nadmerný príjem kofeínu vedúci k nervozite, búšeniu srdca a poteniu. Odborníci tieto reakcie považujú za nežiaduce – a rozhodne nie sú pre teba dobré!

3. Energetické nápoje obsahujú viac kofeínu ako iné sladené nápoje.

Na rozdiel od bežného presvedčenia neexistuje žiadny limit na množstvo kofeínu, ktoré môžu výrobcovia pridávať do energetických nápojov. **Tieto nápoje môžu obsahovať až 10-krát viac kofeínu ako iné sladené nápoje.** Množstvo kofeínu v energetických nápojoch nie je rovnaké ako v kolových nápojoch, a je dôležité uvedomiť si, že účinky kofeínu závisia od dávky. Čím vyššia dávka kofeínu, tým je pravdepodobnejšie, že zažiješ nervozitu, búšenie srdca, potenie, úzkosť, nespavosť alebo dokonca epileptický záchvat.

Chemická štruktúra



Kofeín

ENERGETICKÉ NÁPOJE

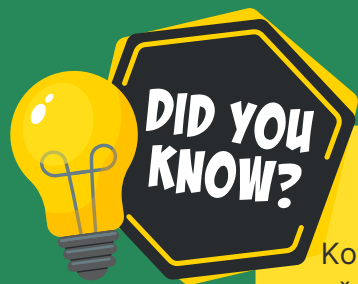
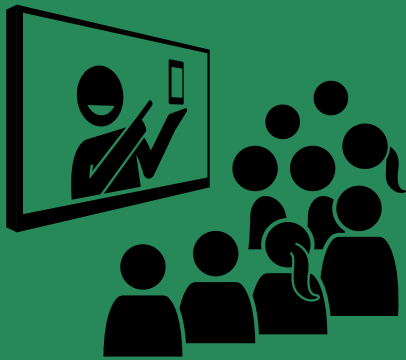
4. Kombinácia energetických nápojov a alkoholu je nebezpečná.

Mnohí si myslia, že kombinácia alkoholu a energetických nápojov je neškodná, no v skutočnosti ide o nebezpečnú kombináciu. Kofeín v energetických nápojoch síce dokáže dočasne zmierniť pocit opitosti, ale neovplyvňuje odbúravanie alkoholu v tele. **Výsledkom je, že sa môžeš cítiť triezvejší, než v skutočnosti si, čo zvyšuje pravdepodobnosť nebezpečných situácií.** Okrem toho kombinácia kofeínu a alkoholu nadmerne zaťažuje srdce a nervový systém, čo môže viesť k nepravidelnému tepu, vysokému krvnému tlaku, dehydratácii a závažným zdravotným komplikáciám. Táto kombinácia rozhodne nie je bezpečná!



5. Cieľovou skupinou pre energetické nápoje je mládež.

Reklama na energetické nápoje sa často zameriava na mladých ľudí a využíva dynamické príbehy, atraktívne obaly a sponzorstvo športových a hudobných podujatí. Zobrazuje energických a úspešných mladých ľudí, čím vytvára dojem, že tieto nápoje sú nevyhnutné pre športový výkon, zábavu a zvýšenú koncentráciu. Inými slovami, snažia sa ťa presvedčiť, aby si ich vyskúšal, a robia všetko pre to, aby ťa zaujali. Problém však spočíva v tom, že tvoj mladý organizmus je na účinky kofeínu a iných stimulátov veľmi citlivý. Nadmerná konzumácia energetických nápojov môže viesť k nespavosti, úzkosti, poruchám srdcového rytmu a dokonca aj k závislosti na stimulatoch.



Kofeín a jeho účinok

Kofeín je alkaloid, ktorý sa bežne nachádza v energetických nápojoch. Môžeme ho však nájsť tiež v **káve, čaji (zelený, čierny) či v maté.**

V ľudskom tele kofeín pôsobí na rôzne receptory ako napríklad tzv. adenosínové receptory. Väzbou na tieto receptory spôsobí, že sa po jeho užití cítíme **menej unavení a ospalí**. Avšak kofeín je **silný kardiostimulant**, čo sa prejavuje zvýšeným tlakom a srdcovou frekvenciou.

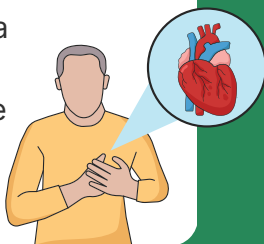
Začína účinkovať **30-60 min** po užití, no **opakované užívanie kofeínu môže viesť k tolerancii**. Preto konzument bude pre dosiahnutie rovnakého účinku musieť zvyšovať dávku prijatého kofeínu.

Po abstinencii kofeínu, sa môže vyskytnúť **abstinčný syndróm !**

ENERGETICKÉ NÁPOJE

Príznaky predávkovania sa

- nespavosť
- úzkosť, strach, panické poruchy
- nadmerné potenie sa
- vysoký tlak krvi
- bolesti hlavy, poruchy videnia
- zrýchlené a plytké dýchanie
- poškodenie obličiek a pečene
- **zlyhanie srdca až smrť !**



Abstinenčné príznaky:

- únava
- slabosť a ospalosť
- bolesti hlavy
- zvýšený tep a zvýšené svalové napätie
- tras končatín (tremor)
- nevoľnosť až zvracanie

remember

Ak potrebuješ viac energie, siahni radšej po vyváženej strave, dostatočnom spánku a pravidelnom pohybe. Tvoje telo sa ti za to poďakuje!

Referencie

- Campbell, B. et al. International Society of Sports Nutrition position stand: energy drinks. J Int Soc Sports Nutr 10, 1 (2013). DOI: 10.1186/1550-2783-10-1
https://antidoping.sk/data/files/899_energeticke-napojje.pdf
<https://health.clevelandclinic.org/are-energy-drinks-bad-for-you>
<https://zdravoteka.sk/magazin/energeticke-napojje-a-ich-vplyv-na-zdravie-ktory-z-nich-je-najlepsi/>
Al-Shaar, L., Vercammen, K., Lu, C., Richardson, S., Tamez, M., & Mattei, J. (2017). Health Effects and Public Health Concerns of Energy Drink Consumption in the United States: A Mini-Review. V Frontiers in Public Health (Roč. 5). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00225>
Goldstein ER, Ziegenfuss T, Kalman D, Kreider R, Campbell B, Wilborn C, Taylor L, Willoughby D, Stout J, Graves BS, et al: International society of sports nutrition position stand: caffeine and performance. J Int Soc Sports Nutr 2010, 7:5.
Ehlers, A., Marakis, G., Lampen, A., & Hirsch-Ernst, K. I. (2019). Risk assessment of energy drinks with focus on cardiovascular parameters and energy drink consumption in Europe. V Food and Chemical Toxicology (Roč. 130, s. 109–121). Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2019.05.028>
Zucconi S, Volpato C, Adinolfi F, Gandini E, Gentile E, Loi A a kol. Zhromažďovanie údajov o spotrebe konkrétnych skupín spotrebiteľov energetických nápojov. Podporné publikácie úradu EFSA (2013) 10(3):1–190. doi:10.2903/sp.efsa.2013.SK-394
Marczinski CA. Môžu energetické nápoje zvýšiť túžbu po väčšom množstve alkoholu? Adv Nutr (2015) 6(1):96–101. doi:10.3945/an.114.007393
Marczinski CA, Fillmore MT, Maloney SF, Stamates AL. Rýchlejšie pitie alkoholu zmiešaného s energetickými nápojmi v porovnaní so samotným alkoholom. Psychol Addict Behav (2017) 31(2):154. doi:10.1037/adb0000229
Weldy DL. Riziká alkoholických energetických nápojov pre mládež. J Am Board Fam Med (2010) 23(4):555–8. doi:10.3122/jabfm.2010.04.090261
Worland J. Prečo možno nebudete chcieť miešať alkohol a energetické nápoje. ČAS (2015). Dostupné od: <http://time.com/3677044/alcohol-energy-drinks/>
Arria AM, Caldeira KM, Bugbee BA, Vincent KB, O'Grady KE. Vzorce užívania energetických nápojov medzi mladými dospelými: asociácie s jazdou pod vplyvom alkoholu. Alcohol Clin Exp Res (2016) 40(11):2456–66. doi:10.1111/acer.13229