



INŠTITUT ZA
NUTRICIONISTIKO

SPOROČILO ZA MEDIJE

ENERGIJSKE PIJAČE NISO ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

V Sloveniji energijske pijače pije vsak šesti 11-letnik

Inštitut za nutricionistiko ta teden skupaj z Ministrstvom za zdravje, zdravstveno, prehransko in športno stroko, v sodelovanju z nevladnimi organizacijami, ki se ukvarjajo z zdravjem mladih, opozarjamo, da energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike. Največ jih popijejo prav mladi. Zaskrbljujoče je, da imajo nekateri do njih dostop tudi v domačem hladilniku in da jih pijejo z vednostjo staršev.

Raziskava **Nacionalnega inštituta za javno zdravje** Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC, 2018) je pokazala, da energijske pijače pije več kot tretjina mladostnikov, od tega vsak šesti 11-letnik in vsak drugi 15-letnik. Po ocenah naj bi slovenski mladostnik v povprečju popil 2,5 litra energijskih pijač mesečno, kar Slovenijo uvršča v evropsko povprečje, vendar se starostna meja uživanja energijskih pijač znižuje. Raziskava **Zveze potrošnikov Slovenije** (2021) med ljubljanskimi osnovnošolci je pokazala, da jim energijske pijače ponudijo celo starši sami, misleč, da gre le za eno izmed brezalkoholnih pijač.

Dr. Urška Blaznik z Nacionalnega inštituta za javno zdravje zato pojasnjuje, da energijske pijače niso običajne brezalkoholne pijače: *»Vsebujejo predvsem kofein in ostale snovi za poživitev, večji delež sladkorja ali sladila, ter barvila in arome. Nekateri od teh snovi sicer najdemo tudi v običajni hrani, vendar v veliko manjših količinah in odmerkih, kot jih posameznik zaužije z energijskimi pijačami. Zaradi nižje telesne mase se pri otrocih in mladostnikih neželeni učinki pojavijo hitreje in bolj intenzivno kot pri odraslih. Za določitev varnega vnosa kofeina pri otrocih in mladostnikih ni na voljo dovolj podatkov, zato se pri njih uporaba energijskih pijač popolnoma odsvetuje.«*

»Ker je kofein, ki je pomembna sestavina teh pijač, precej grenak, pogosto energijske pijače vsebujejo še velike količine sladkorja, kar jih uvršča med izdelke z visoko vsebnostjo sladkorja. Z eno popito pločevinko energijske pijače (500 ml) v telo vnesemo tudi do 55 g sladkorja oziroma 11 vrečk (5g) sladkorja,« opozarja **prof. dr. Igor Pravst** z Inštituta za nutricionistiko, kjer se ukvarjajo z raziskovanjem in izobraževanjem na področju prehrane.

»Nobenega dobrega razloga ni, da bi otroci in mladostniki pili energijske pijače. Skrajni čas je, da informacije o tem dosežejo tako njih kot tudi njihove starše,« nadaljuje **dr. Marjeta Recek** z Ministrstva za zdravje, ki si želi, da bi to sporočilo prišlo tako do otrok kot do staršev, in dodaja: *»O energijskih pijačah se je smiselno z otroki pogovoriti že zelo zgodaj. Kofein, ki ga vsebujejo te pijače, ima na njihovo zdravje le negativne vplive, tako kratkoročne kot dolgoročne, sploh zato, ker je prisoten v višjih koncentracijah,«* je jasna.

Fakulteta za šport, Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez in Slovenska antidoping organizacija izpostavljajo še drug pomemben vidik, zaradi katerega mladi posegajo po energijskih pijačah. Slednjim so pogosto dodani vitamini in zato lahko dajejo vtis, da gre za zdrave pijače, primerne

za šport. Tako poudarjajo: »Energijskih pijač ni priporočljivo piti ob večjih telesnih naporih. Ne zamenjajmo jih s športnimi napitki, ki so namenjeni nadomeščanju izgubljenih snovi med naporno vadbo. Zaradi znojenja in diuretičnega učinka kofeina lahko pride do hude dehidracije, lahko se sprožijo srčne aritmije, močnejšega in hitrejšega bitja srca in zapletov delovanja srčne mišice.«

Denis Baš, dr. med. spec. ped., iz Sekcije za primarno Pediatrijo, in **prof. dr. Mojca Juričič,** iz Sekcije za šolsko, študentsko in adolescentno medicino, pri Slovenskem zdravniškem društvu, potrjujeta, da »lahko vnos čezmernih količin kofeina, povezan s pitjem energijskih pijač, kratkoročno vodi v spremenjen ritem bitja srca, višji krvni tlak, razburjenost, nervozo, tesnobo, glavobole, dehidracijo, bolečine v trebuhu, dolgoročno pa v povečano izločanje stresnih hormonov in težave s spancem. Zaradi dodanega sladkorja so slednje povezane tudi s tveganjem za prekomerno telesno maso, nastankom sladkorne bolezni tipa 2 in propadanjem zob. Vplivajo na delovanje živčnega sistema, srca in ožilja, prebavnega sistema in mišic. Za ustrezno preskrbo s tekočino otroci in mladostniki dnevno potrebujejo približno 1,5 litra tekočine. Najboljša je pitna voda, pa tudi nesladkani čaji, v primeru povečanih potreb pa z vodo razredčeni 100 % sadni in zelenjavni sokovi. Za dobre telesne in miselne sposobnosti naj imajo otroci in mladostniki pogoje za zadosten in kakovosten spanec in počitek. To so osnovni pogoji za ustrezno regeneracijo telesa,« zaključita.

Staršem, učiteljem, trenerjem in vsem, ki imajo nanje vpliv, strokovnjaki v en glas sporočajo, naj energijske pijače odločno odsvetujejo.

Partnerji:

