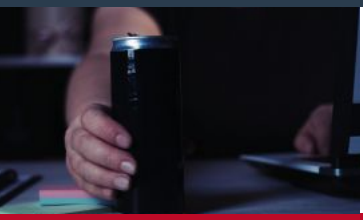
KDYŽ PITÍ ŠKODÍ

Informace pro pedagogy i rodiče





Energetické nápoje se prodávají převážně v plechovkách, mají různé příchutě a bývají prezentovány jako nápoje pro povzbuzení nebo zvýšení výkonu. Existují i nápoje, které se tváří jako sportovní – mají barevné obaly, příchutě a působí „zdravěji“, ale často obsahují velké množství cukru nebo umělých sladidel.

ENERGY DRINKY

Energetické nápoje se na trhu objevily už na přelomu tisíciletí, ale jejich popularita prudce vzrostla s nástupem sociálních sítí a reklamních kampaní mířených na teenagery a mladé dospělé. Oblíbené značky propagují influenceři, sportovci i hudebníci.
Mladí lidé tak snadno získají dojem, že jde o běžnou součást životního stylu.



RIZIKA

- **Vysoký obsah kofeinu** - může způsobit bušení srdce, neklid, třes, nevolnost nebo poruchy spánku. U dětí vyšší riziko předávkování.
- **Zvýšená nervozita a podrážděnost** - kofein a další stimulanty mohou vést k výkyvům nálad, úzkosti nebo agresivitě.
- **Narušení spánku a rytmu dne** - i jedno balení odpoledne může způsobit nespavost a narušit regeneraci organismu až **poruchy pozornosti a hyperaktivita**.
- **Zvýšené riziko závislosti na kofeinu** - opakovaná konzumace může vést k vytvoření návyku a absti-nenčním příznakům (únava, bolesti hlavy, podráždění).
- **Zvýšený příjem cukru** - energetické nápoje často obsahují velké množství cukru, což zvyšuje riziko obezity a zubního kazu.
- **Nadměrná zátěž na srdce a oběhový systém** - kombinace stimulantů (kofein, taurin, guarana) může zatížit dětský organismus při fyzické námaze.
- **Zdravotní rizika při kombinaci s jinými látkami** - při současném užívání s léky, alkoholem nebo nikotinem vznikají nepředvídatelné účinky.

ENERGY DRINKY

Tipy a informace, které mohou pomoci



Energy drink není limonáda! Obsahuje vysoké množství kofeinu, cukru a dalších stimulantů (taurin, guarana). Často také umělá barviva a sladidla.

Kofein v energy drincích působí silněji než káva. 1 plechovka může obsahovat 150–200 mg kofeinu = jako 2–3 šálky espressa! Dětské tělo reaguje citlivěji – hrozí neklid, bušení srdce, nevolnost. Vypitím 2–3 plechovek za den už dítě překračuje bezpečnou denní dávku kofeinu, což může vést k poruchám spánku, podráždění, úzkosti a problémům se soustředěním.

Při sportu může být kombinace energy drinku a fyzické námahy nebezpečná. Dochází ke ztrátě tekutin a současnému zatížení srdce. Tělo místo povzbuzení kolabuje.

Prodej energetických a sportovních nápojů **není k 01/2025 regulován nebo zakázán**.

Na některých plechovkových nápojích je uvedeno doporučení užívání od 18 let. Nápoj není klinicky testovaný na dětech, proto je na etiketě uvedeno, že pro ně není vhodný.

SEMIRAMIS

Laxus

Spolu pomáháme najít správný směr!