KDYŽ ENERGIE UBLIŽUJE

Informace pro rodiče, děti a pedagogy





Energy sáčky se na evropském trhu objevují teprve nedávno, jejich popularita ale rychle roste – především mezi teenagery.

Podobně jako nikotinové sáčky se vkládají pod ret, účinek přichází rychle díky vstřebávání přes sliznici. Prodávají se v různých baleních – nejčastěji v plastových „pucích“ s víčkem nebo v uzavíratelných zip sáčcích. Cena sáčků se v běžné distribuční síti pohybuje mezi 80 až 200 Kč za balení, které obsahuje 15–20 kusů. Jednotlivý sáček tak může vyjít na 5 až 13 korun.

ENERGY SÁČKY/PUKY

Jejich design často připomíná bonbony či žvýkačky, s výraznými barvami a příchutěmi. Na obalech bývají nápisy jako „energy boost“, „focus“, „performance“ či „zero sugar“. Sáčky zpravidla obsahují kofein, taurin, guaranu a někdy i sladidla nebo vitaminy skupiny B.

RIZIKA

- **Riziko srdečních potíží** – bušení srdce, nepravidelný rytmus, zvýšený krevní tlak, zejména u citlivějších jedinců.
- **Psychické obtíže** – nervozita, úzkosti, podrážděnost, poruchy spánku, poruchy soustředění.
- **Nevolnost a zažívací problémy** – časté jsou bolesti břicha, zvracení nebo nechuť k jídlu.
- **Riziko návyku a zvyšování tolerance** – tělo si na kofein zvyká a vyžaduje stále vyšší dávky k dosažení stejného efektu.
- Možné **podráždění ústní sliznice a dásní** – při dlouhodobém používání může dojít k poranění nebo zánětům v ústech.



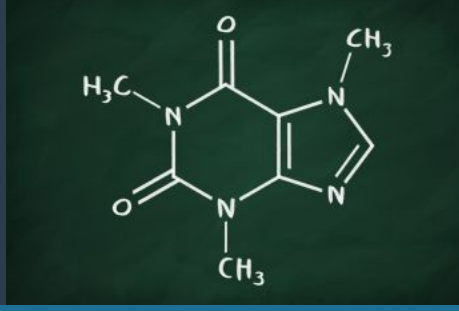


LEGISLATIVA

V současnosti neexistuje v ČR věkové omezení pro prodej energy sáčků – kofein ani taurin nejsou považovány za legálně věkově regulované látky.

ENERGY SÁČKY/ PUKY

Tipy a informace,
které mohou pomoci



Jedna dávka (1 sáček) může obsahovat 50–100 mg kofeinu. To odpovídá 1–2 šálkům silné kávy. Sáček se však nedá „upíjet“, účinek nastupuje náhle. Dítě může snadno překročit bezpečnou denní dávku kofeinu. Např. **12leté dítě s hmotností 40 kg by nemělo přijmout více než 80 mg kofeinu denně!**

Energy sáčky často obsahují kombinaci stimulantů:

- kofein (50–100 mg v jednom sáčku),
- taurin (aminokyselina ovlivňující nervový systém),
- guarana (přírodní zdroj kofeinu, často silnější než káva),
- sladidla a příchutě (mango, cola, žvýkačka...),
- někdy i vitaminy skupiny B (B3, B6, B12).

Právě kombinace těchto stimulačních látek a nemožnost postupně je dávkovat, či odhadnout jejich množství, je pro jejich uživatele zvláště riziková!

Kofein (50–100 mg/sáček): stimuluje mozek, zvyšuje bdělost, zrychluje srdeční činnost, ve vyšších dávkách způsobuje neklid, třes, nespavost, bolesti břicha, úzkost (bezpečná denní dávka kofeinu = max. 2,5 mg/kg váhy, což jsou u dětí 1-2 sáčky!)

Taurin: běžně se vyskytuje v těle, ale ve vysoké dávce působí stimulačně, v kombinaci s kofeinem může zvyšovat krevní tlak a riziko srdečních potíží.

Guarana: obsahuje přírodní kofein ve vysoké koncentraci, často se přidává jako „přírodní alternativa“, ale její účinky jsou silné, způsobuje delší a silnější stimulaci než samotná káva.

Zajímejte se, co děti používají – ptát se není šťourání, ale péče. Mluvte o rizicích věcně, nevydělte – vysvětlete. Upozorněte na to, že rychlý efekt ≠ bezpečný účinek. Nabídněte zdravější způsoby, jak zvládat únavu: pohyb, spánek, pitný režim, čerstvý vzduch, jídlo s nízkým obsahem cukru

SEMIRAMIS

Laxus

Spolu pomáháme najít správný směr!