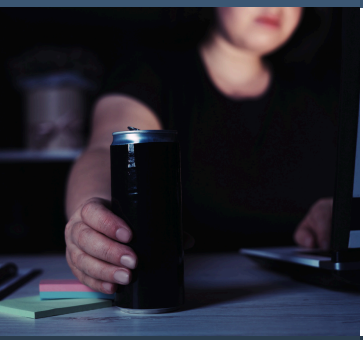
KDYŽ PITÍ ŠKODÍ

Informace pro rodiče, děti a pedagogy





Nápoje “Prime” se na americkém trhu objevují od roku 2022, kdy je poprvé představili v současnosti jedni z nejoblíbenějších Youtuberů a influencerů Logan Paul a KSI.
Jen pár měsíců po americkém boomu se nápoje dostávají do Evropy, tedy i do ČR.

Cena nápojů se v běžné distribuční síti pohybuje mezi 60 až 250 korunami za půllitrovou láhev, třetinková plechovka řady Energy začíná cca na 120 korunách!

NÁPOJE “PRIME”

Nápoje řady **Hydratation** se prodávají **v plastových lahvích**, mají několik příchutí a jsou prezentovány jako sportovní nápoje.
Nápoje řady **Energy** se prodávají **v plechovkách** a jedná se o **energetické nápoje s vysokým množstvím cukru a kofeinu**.

RIZIKA

Především u řady **Energy** nadměrná konzumace může způsobovat akutní zdravotní problémy např.:

- nepravidelný srdeční rytmus, dechové obtíže,
- nevolnost a žaludeční obtíže,
- narušení spánku,
- úzkost, hyperaktivita, snížení pozornosti.

Dále pak (i řada Hydratation) nadváhu, obezitu, zvýšené riziko vzniku cukrovky nebo zubního kazu.





LEGISLATIVA

Prodej energetických a sportovních nápojů není k 01/2024 regulován nebo zakázán.

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

SEMIRAMIS

NÁPOJE “PRIME”

Tipy a informace, které mohou pomoci



HYDRATATION ENERGY

Řada **Energy** stejně jako jiné energetické nápoje **nepatří do rukou dětem a mladým lidem pod 18 let. Jedna plechovka obsahuje 200 mg kofeinu, což je téměř dvojnásobné množství než u běžných energy drinků!**

Pro srovnání: šálek espressa obsahuje 80 mg kofeinu. Vypitím jedné plechovky Prime enrgy do sebe tedy dostanete stejné množství kávy jako ve 2, 5 šálcích silné kávy.

Jedna 0, 5 l řady **Hydratation** obsahuje 700 mg draslíku, bez sodíku (který je spolu s draslíkem třeba v banánu) dokáže člověka “odrovnat” vypití 5-6 lahví. Hrozí postižení ledvin nebo hyperkalemie!*

***Hyperkalemie** = zvýšení hladiny draslíku v krvi.

Během sportovního výkonu by tělo mělo přijmout takové množství tekutin, které samo vypotí. Iontový nápoj by měl kopírovat složení potu. Nadměrné množství draslíku je nejen zbytečné, ale i rizikové!

Tip lékařky MUDr. Skalské* na DIY iontový nápoj:
Do litru vody vsypte čtvrtinu čajové lžičky kuchyňské soli, polévkovou lžíci řepného cukru a šťávu z vymačkaného grapefruitu.

Iontový nápoj při sportu je potřeba, pokud sportovní jednotka trvá více než 1 hodinu. **U kratších sportovních aktivit stačí pít obyčejnou vodu!**

***MUDr. Marie Skalská**, lékařka Centra sportovní medicíny a Pro Fit Institutu

Mluvte s dětmi otevřeně. Ptejte se, zda se s nápoji Prime setkávají, co o nich vědí. Nestrašte je, přečo o nich vědí. Nestrašte je, předávejte pravdivé a srozumitelné informace. Nabízejte alternativy.

prevence@os-semiramis.cz
+420 770 184 289

Spolu pomáháme najít správný směr!