

ENERGIJSKE PIJAČE NISO ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Energijske pijače niso običajne brezalkoholne pijače. Vsebujejo kofein in druge snovi za poživitev, večji delež sladkorja ali sladila, ter barvila in arome.



Zaradi nižje telesne mase se pri otrocih neželeni učinki pojavijo hitreje in bolj intenzivno kot pri odraslih. Vnos čezmernih količin kofeina, povezan s pitjem energijskih pijač, lahko 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. Energijske pijače vplivajo na delovanje živčnega sistema, srca in ožilja, prebavnega sistema in mišic.

Energijske pijače so zaradi dodanega sladkorja povezane tudi s **tveganjem za prekomerno telesno maso**, nastankom sladkorne bolezni tipa 2 ter propadanjem zob.



Za ustrezno preskrbo s tekočino dnevno potrebujejo otroci in mladostniki približno 1,5 litra tekočine. Najboljša je pitna voda, pa tudi nesladkani čaji, v primeru povečanih potreb pa z vodo razredčeni 100% sadni ter zelenjavni sokovi. Otroci za dobro počutje in zdrav razvoj potrebujejo počitek in dovolj spanca. Energijske pijače tega ne morejo nadomestiti.

Energijske pijače **niso primerne za nadomeščanje vitaminov in mineralov**. Pogosto tržijo kot pijače z dodanimi vitamini, in dajejo vtis, da gre za zdrave pijače, primerne za šport, vendar pa **niso primerne za uživanje ob večjih telesnih naporih**. Ne zamenjajmo jih s športnimi napitki, ki so namenjeni nadomeščanju izgubljenih snovi med naporno vadbo.

Pitje energijskih pijač ob povečanih telesnih naporih zaradi znojenja in diuretičnega učinka kofeina lahko povzroči hudo dehidracijo. Zaradi kombinacije učinkovanja kofeina in telesnega napora, se lahko sprožijo srčne aritmije, občutenje močnejšega in hitrejšega bitja srca in zapleti delovanja srčne mišice.

Energijskih pijač ne smemo mešati z alkoholom. Kofein delno zabriše delovanje alkohola, vendar ne zmanjša njegovega škodljivega delovanja. Alkohol in kofein dehidrirata organizem, kar lahko vodi v zastrupitev.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



INŠTITUT ZA
NUTRICIONISTIKO



SLOSKI
Smučarska zveza Slovenije



ZPS
ZVEZA
POTROŠNIKOV
SLOVENIJE



SEKCIJA ZA
ŠOLSKO, ŠTUDENTSKO
IN ADOLESCENTNO
MEDICINO
PRI SZD

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



sekcija za
primarno pediatrijo



SLOVENIJA



SLOADO
SLOVENSKA ANTI-DOPING ORGANIZACIJA
SLOVENIAN ANTI-DOPING ORGANIZATION