

Energetska pića i rizici za zdravlje



ŠTO JE ENERGETSKO PIĆE?

Izraz *energetsko piće* odnosi se na pića koja sadrže **kofein** i neke druge sastojke kao što su **taurin**, **guarane** i **B vitamine** u svrhu pružanja dodatne energije.



KAKVE PORUKE ŠALJU REKLAME?

Proizvođači tvrde da njihovi proizvodi mogu:

- povećati tjelesnu izdržljivost
- mentalnu budnost
- koncentraciju
- brzinu reakcije
- stimulirati metabolizam
- osigurati uspjeh u životu
- eliminirati toksine iz tijela.



OUR TEAMS AND PARTNERS



CILJANA SKUPINA U REKLAMAMA

Najčešće ih konzumiraju:

- učenici
- mladi
- studenti
- sportaši
- radoholičari.





PODIJELI Facebook Twitter G+ P Svidi mi se 12 Tweet

2,256 prijatelja **STISNI LIKE**

Anketa

Advent u Zagrebu je:

Predivan

Hell energy aktivira energiju misica

PIŠE REDAKCIJE | 03. LIPNJA 2016.



NAJČEŠĆI SASTOJCI I NEŽELJENE POSLEDICE



- **KOFEIN**

Prekomjerno konzumiranje ima neželjene učinke u vidu **nemira, gubitka sna**, kod osjetljivih osoba izaziva **nervozu, ubrzano lupanje srca i glavobolju**.

Kofein je **diuretik** – potiče izlučivanje tekućine iz organizma zbog čega može dovesti do **dehidracije** osobito za vrijeme fizičkog napora.



150-200 mg kofeina je **maksimalna doza** za zdravu odraslu osobu.



Kod djece količina kofeina ne bi trebala prelaziti **3 mg/kg tjelesne težine** te je razvidno da energetska pića **za njihovu dob nisu primjerena.**

Jasna Bošnjir, voditeljica Odjela za zdravstvenu ispravnost i kvalitetu hrane Nastavnog zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"



Preminuli mladić imao je 16 godina i 90 kilograma.

U manje od dva sata konzumirao je jednu kavu i dva energetska pića, a to je oko 470 mg kofeina.

PREDOZIRANJE KOFEINOM

ŠOKANTNA SMRT POTPUNO ZDRAVOG TINEJDŽERA U dva sata popio bijelu kavu i dva energetska pića, a onda se iznenada srušio i umro od zastoja srca

AUTOR: Jutarnji.hr OBJAVLJENO: 16.05.2017. u 18:14



Ako popijemo jedno energetska piće,
koliko smo žlica šećera unijeli u svoje tijelo?



- ŠEĆERI



16.5



14



12



7



7



7



6.5



6.5

Posljedice pretjeranog unosa šećera:

- **povećanje tjelesne težine**
- **pojave šećerne bolesti tipa 2**
- **povišene masnoće u krvi**
- **povećanje krvnog tlaka**
- **pojava zubnog karijesa.**



- **EFEDRIN**

Štetni učinci efedrina su **povišeni krvni tlak, ubrzanje srčanog ritma, dehidracija, nesanica, nervoza, drhtavica** i brojni drugi.



- **GUARANA**

Guarana **sadrži tri puta više kofeina** nego što ga ima u kavi, **povećava krvni tlak, ubrzava srčani ritam** te **potiče dehidraciju.**



- **OSTALI SASTOJCI**

- taurin

- ginseng

- glukuronolakton

- ubrzivači kemijskih reakcija u organizmu (npr. B vitamini)

LOŠI ZA ZDRAVLJE

VLADA ĆE ZABRANITI PRODAJU POPULARNIH BEZALKOHOLNIH NAPITAKA SVIM MLAĐIMA OD 18 GODINA!?' Izazivaju pretilost, dijabetes i karijes'

AUTOR: Nikola Patković OBJAVLJENO: 30.10.2017. u 13:07



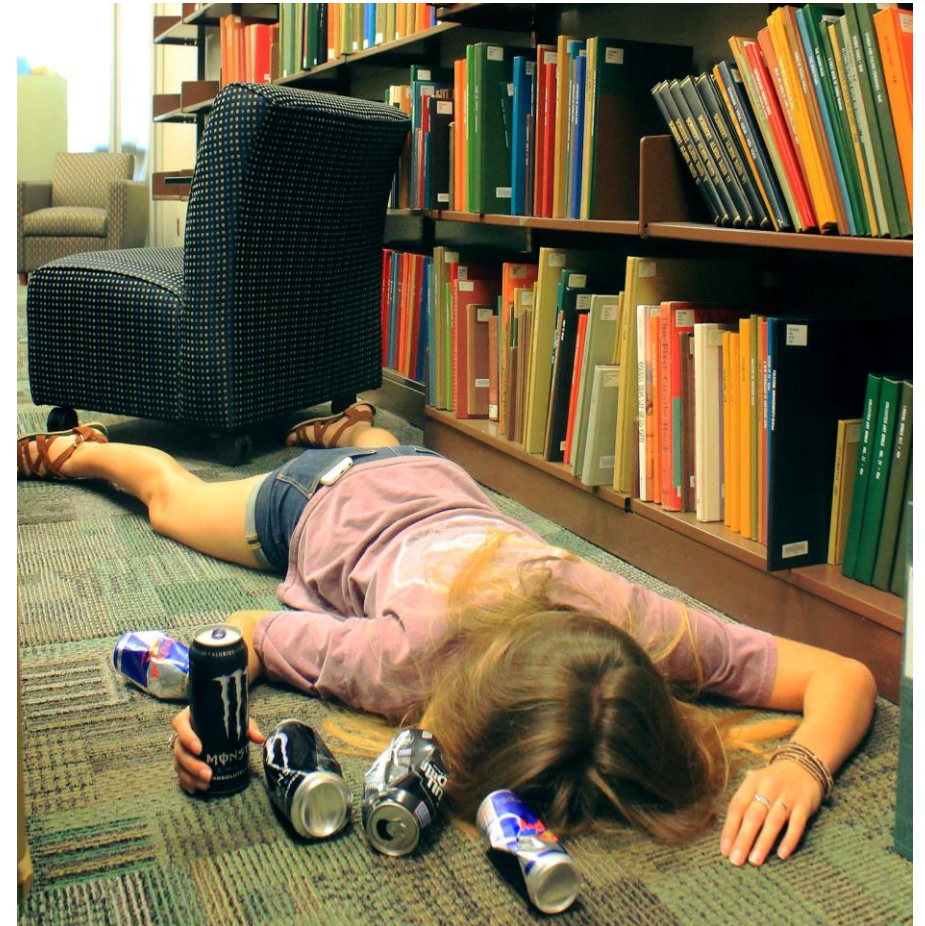
TKO JE NAJPODLOŽNIJI POSLJEDICAMA?

Najpodložnija su **djeca, trudnice, dojilje**, bolesnici, osobito s **povišenim krvnim tlakom** i **srčani bolesnici**, bolesnici s oštećenjem **jetre** i osobe koje uzimaju **lijekove protiv prehlade**, lijekove za liječenje **depresije** i Parkinsonove bolesti.



KAKO PREPOZNATI PREDDOZIRANJE?

- dehidracija
- drhtanje
- razdražljivost
- nesаница
- tjeskoba
- probavne smetnje
- povišeni krvni tlak
- **srčani i moždani udar**



ŠTO KAŽU STRUČNJACI?

Istraživanja pokazuju da djeca i mladi koji konzumiraju **dvije ili više limenki energetskog pića** dnevno postaju **razdražljivi, uznemireni i imaju problema sa spavanjem.**

Neke su države u Europskoj uniji **zabranile prodaju energetskih pića** maloljetnicima zbog prevelikog sadržaja kofeina i porasta **psihoza** kod maloljetnika (Francuska, Danska, Norveška).



#NOTFORCHILDREN

U siječnju 2018. u Velikoj Britaniji započela je kampanja za zabranu prodaje energetske pića maloljetnicima.



Jamie Oliver, kuhar



Gennaro Contaldo, kuhar

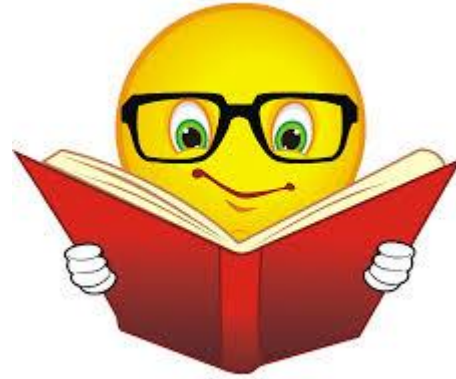
An infographic on a teal background. On the left is a red energy drink can labeled 'ENERGY' with a yellow lightning bolt and '500ML' at the bottom. To its right is a large blue equals sign. Further right, the number '12' is positioned above the text 'TEASPOONS OF SUGAR', which is accompanied by a small illustration of a spoon with white powder. To the right of this is a red plus sign, followed by the number '2' above the text 'SHOTS OF ESPRESSO', which is accompanied by a small illustration of a white espresso cup on a saucer. At the bottom center, the hashtag '#NOTFORCHILDREN' is written in large blue letters.

PRIRODNI IZVORI ENERGIJE



- dobro se naspavati (7-8 sati)
- zdravo i raznoliko jesti
- piti dovoljno vode (6-8 čaša)
- vježbati, baviti se sportom, šetati...





Više pročitati u članku liječnice na stranici Belupa:

Žagar-Petrović, Mirjana. *Energetski napitci i rizici za zdravlje*. Zagreb.

www.zdravobudi.hr/clanak/162/energetski-napitci-i-rizici-za-zdravlje