



ENERGETSKA PIĆA

nisu za mlada bića

Roberta Matković, prof. sociologije
Služba za mentalno zdravlje NZJZ SDŽ

Definicija

Lipovitan - prvi komercijalni energetski napitak

- 1960. godine - Japan
- farmaceutska tvrtka
- namijenjen za očuvanje i povećanje budnosti i fizične spremnosti radnika u noćnim smjenama.

Gatorade - Prvi energetski napitak na američkom tržištu

- šezdesetih godina prošloga stoljeća
- namijenjen ragbi igračima Sveučilišta u Floridi
- nadoknađivanje tekućine i elektrolita
- povećanje učinkovitosti i izdržljivost za vrijeme treninga ili utakmice.

Red Bull

- osamdesetih godina prošloga stoljeća
- danas najpoznatiji i najprodavaniji energetski napitak u svijetu.

**raste konzumacija i prodaja energetskih napitaka
preko 500 vrsta energetskih napitaka**

Energetski napitci se opisuju kao bezalkoholni napitci koji povećavaju mentalne i kognitivne sposobnosti, budnost te fizičku i psihičku izdržljivost.



- **Popularnost energetskih napitaka u stalnom je porastu posljednjih nekoliko desetljeća**
- **Trenutno najbrže rastuća kategorija pića u svijetu.**
- **Glavni potrošači ove vrste napitka su adolescenti, mladi i sportaši**

Kofein

FDA-Američka Agencija za hranu i lijekove: zdrava odrasla osoba može uzeti do 400 miligrama (mg) u danu.

tri do četiri šalice kave obične veličine

Količina kofeina u energetsom piću najčešće se kreće miligrama do 300 miligrama po boci ili limenci napitka

100 mg - Najviša doza kofeina za mlade djeca do 12 ne bi smjela piti

Konzumacija kofeina među 11-godišnjim i 12-godišnjim adolescentima može biti čimbenik ranog početka konzumacije alkohola (Kristjansson et al, 2022).

Kristjansson AL, Mann MJ, Smith ML, Kogan SM, Lilly CL, James JE. Caffeine consumption and onset of alcohol use among early adolescents. *Prev Med.* 2022 Oct;163:107208. doi: 10.1016/j.ypmed.2022.107208. Epub 2022 Aug 18. PMID: 35987370)

Utječe na kardiovaskularni i neurološki sustav

Prekomjerno konzumiranje ima neželjene učinke u obliku:

nemira,
gubitka sna,
nervoze,
ubrzanog srčanog rada
glavobolje
mučninu,
povraćanje,
konvulzije,
hipoglikemiju
dehidracija (diuretik- potiče izlučivanje
tekućine iz organizma)

U nekim slučajevima smrtni ishod

CAFFEINE IN ENERGY DRINKS

INCLUDING CALORIES & SUGAR CONTENT

cheatdaydesign.com

 3D 200mg CAFFEINE 15 CALORIES 7g CARBS 0g SUGAR	 5 HOUR ENERGY SHOT 200mg CAFFEINE 4 CALORIES 1g CARBS 0g SUGAR	 ALANI NU 200mg CAFFEINE 10 CALORIES 6g CARBS 0g SUGAR	 BANG 300mg CAFFEINE 0 CALORIES 0g CARBS 0g SUGAR
 BEYOND RAW LIT 250mg CAFFEINE 20 CALORIES 4g CARBS 0g SUGAR	 C4 ENERGY 200mg CAFFEINE 0 CALORIES 0g CARBS 0g SUGAR	 CELSIUS 200mg CAFFEINE 10 CALORIES 2g CARBS 0g SUGAR	 GHOST 200mg CAFFEINE 5 CALORIES 1g CARBS 0g SUGAR
 MTN DEW RISE 180mg CAFFEINE 25 CALORIES 5g CARBS 3g SUGAR	 MONSTER 160mg CAFFEINE 230 CALORIES 58g CARBS 54g SUGAR	 MONSTER ZERO SUGAR 140mg CAFFEINE 10 CALORIES 3g CARBS 0g SUGAR	 NOCCO 180mg CAFFEINE 12 CALORIES 0g CARBS 0g SUGAR
 NOS 160mg CAFFEINE 200 CALORIES 54g CARBS 54g SUGAR	 REIGN 300mg CAFFEINE 10 CALORIES 3g CARBS 0g SUGAR	 RED BULL 80mg CAFFEINE 110 CALORIES 29g CARBS 27g SUGAR	 RED BULL SUGARFREE 80mg CAFFEINE 10 CALORIES 2g CARBS 0g SUGAR
 ROCKSTAR 160mg CAFFEINE 250 CALORIES 63g CARBS 63g SUGAR	 ROCKSTAR SUGAR-FREE 160mg CAFFEINE 25 CALORIES 1g CARBS 0g SUGAR	 ZEVIA 120mg CAFFEINE 0 CALORIES 0g CARBS 0g SUGAR	 ZOA 160mg CAFFEINE 15 CALORIES 3g CARBS 0g SUGAR

Šečer

- sadrže prosječno 27-63 g šećera u 250 ml (više od 5-9 žličica šećera u jednoj limenci).
- **Prevelik unos šećera povezan je s pojavom zubnog karijesa, pretilosti, opterećenja gušterače te dijabetesa.**

Umjetni zaslađivači

- Većina energetskih napitaka se deklarira kao napitci bez šećera, ali zato sadrže određene količine umjetnih zaslađivača.
- Neka energetska pića sadrže i umjetne zaslađivače i šećer
- Prema nekim istraživanjima umjetni zaslađivači mogu uzrokovati čitav niz zdravstvenih problema
- ASPARTAM
- SUKRALOZA - je klorirani organski spoj
- sadrži nekoliko tvari za koje se zna da su opasne za biljke i životinje
- Kemikalija koja nastaje razgradnjom sukraloze je „genotoksična“ (Državno sveučilište Sjeverne Karoline)
- Europska agencija za sigurnost hrane ima prag toksikološke zabrinutosti za sve genotoksične tvari od 0,15 mikrograma po osobi dnevno – **jedna limenka EP premašuje tu vrijednost**

Taurin

- Važan za **kardiovaskularnu funkciju i razvoj i funkciju kontrakcije mišića i centralnog živčanog sustava**
- ljudsko tijelo proizvodi dovoljne količine taurina
- Unos hranom (meso, riba, termički neobrađena hrana)
- u energetskim napitcima koristi se industrijski

Kreatin

- prirodno se nalazi u ljudskom organizmu
- konzumacija mesa
- prevelike koncentracije kreatina mogu dovesti do **oštećenja bubrega**

Glukuronolakton

- u ljudskom organizmu nakon razgradnje glukoze u jetri.
- pomaže u detoksikaciji i u biosintezi vitamina C.
- Uobičajeni unos glukuronolaktone iz prirodnih izvora hrane od 1-2 mg/dan
- Unos iz energetskih pića 840-1800 mg/dan
- **znanstvenici izražavaju zabrinutost**
- 300 mg/kg tjelesne težine kod eksperimentalnih životinja pokazao **promjene na bubrezima.**
- Pri prvoj procjeni energetskih napitaka 1999. godine odbačene sumnje djelovanja na ljudski organizam

Konzervansi, emulgatori i umjetna bojila

- Produljenje roka trajanja
- Boja i okus
- **Moguće alergijske reakcije**

Guarana- Sadrži više kofeina nego kava.

- 3 do 4% kofeina, a u zrnju arabice 1 do 2%.
- **Povisuje krvni tlak te ubrzava rad srca**

Ginseng

- konzumacija stimulira rad hipotalamusa i hipofize koji posljedično luče kortikotropni hormon.
- Supstance koje nalazimo u ginsengu nisu prirodno prisutne u ljudskom organizmu te zbog toga mogu nepovoljno djelovati na posebno osjetljive osobe.
- Prijavljene su rijetke nuspojave kao što su **dijareja i glavobolja**

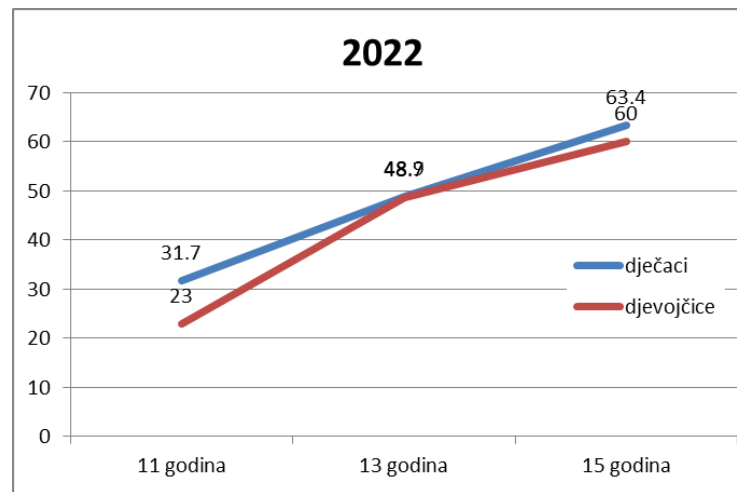
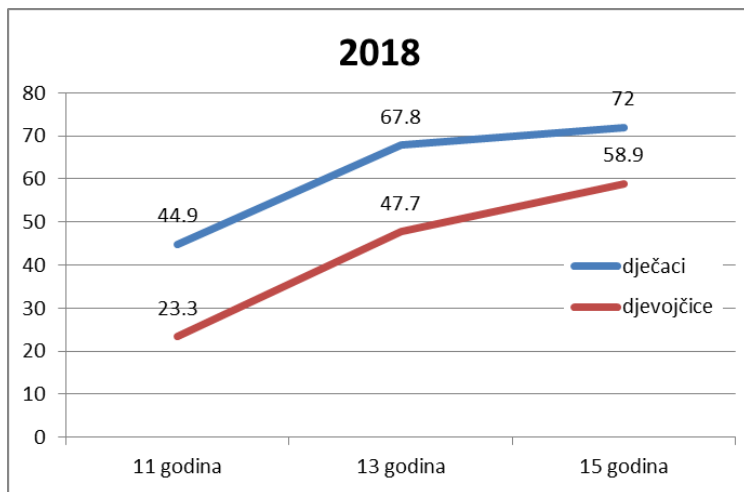
Vitamini B kompleksa

- Većina ljudi adekvatnom prehranom zadovoljava potrebe organizma za vitaminom B

Prevalencija

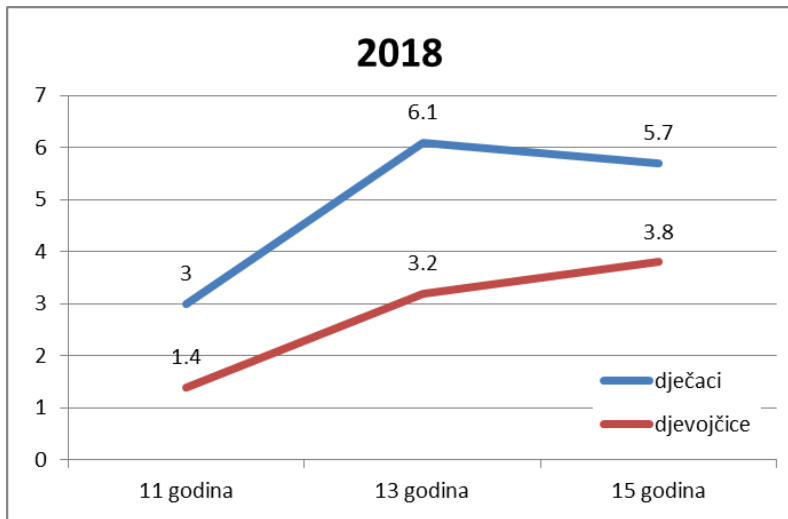
- 2011. godine - Američka akademija za pedijatriju,
 - Preporuka da djeca i tinejdžeri ne bi trebali konzumirati energetska pića
 - procjenjuje se da energetska pića konzumira **30-50% djece i mladih**
- 2013. godine - Američko liječničko udruženje (AMA) dalo potporu zabrane reklamiranja energetskih napitaka mlađima od 18 godina
 - *„mjera zdravog razuma koju možemo poduzeti kako bismo zaštitili zdravlje američke djece“*
- 2013. studija na 37 500 djece i adolescenata u 16 europskih zemalja otkrila je da je
 - **18% djece (3-10 godina) i**
 - **68% adolescenata (10-18 godina) konzumiralo EP u prethodnoj godini**
- 2014 - Svjetska zdravstvena organizacija je objavila upozorenje o zabrinjavajućim negativnim učincima energetskih napitaka na zdravlje djece i mladih.

Prevalencija – povremena konzumacija



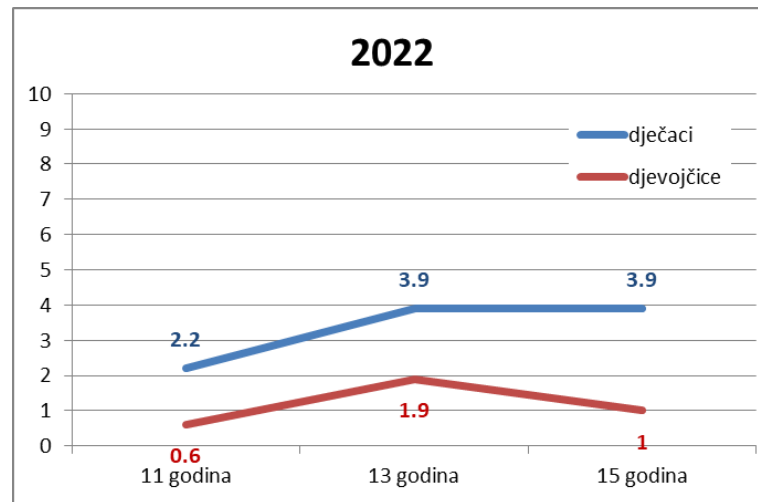
- konzumacija raste s dobi
- kod dječaka nešto niža povremena konzumacija 2022. u odnosu na 2018.
- kod djevojčica povremena konzumacija približno ista ili malo viša u 2022. godini u odnosu na 2018. godinu.
- smanjuje se spolna razlika u povremenoj uporabi energetske pića

2018 - Svakodnevna konzumacija



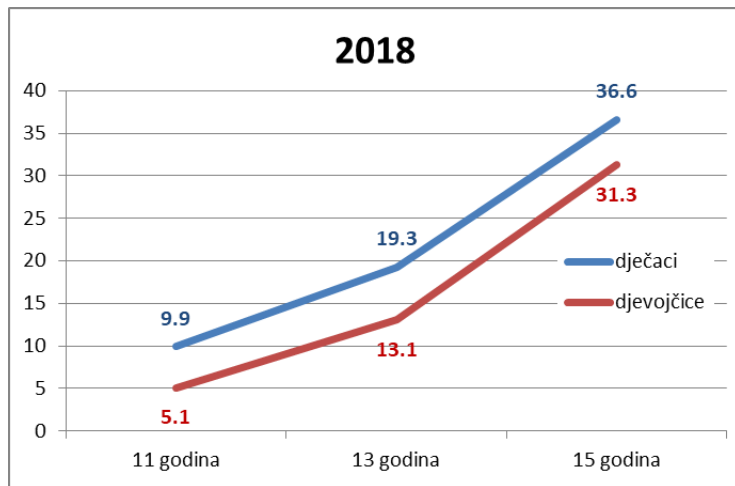
- Veoma rizično ponašanje
- 2022
 - kod dječaka je porasla u dobi od 11 i 15 godina
 - kod djevojčica je porasla u sve tri dobne skupine.

2022 – U posljednjoj prilici 3 i više limenki EP (750 ml i više)

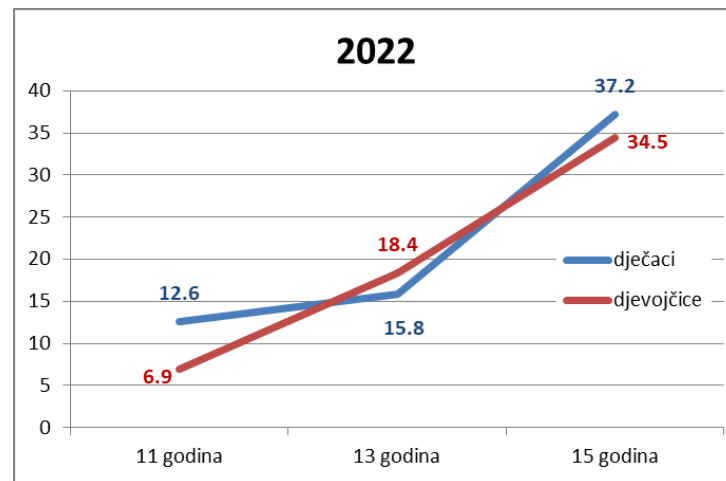


- ovaj podatak nije bio u anketi 2018. godine

Konzumacija EP u kombinaciji s alkoholom



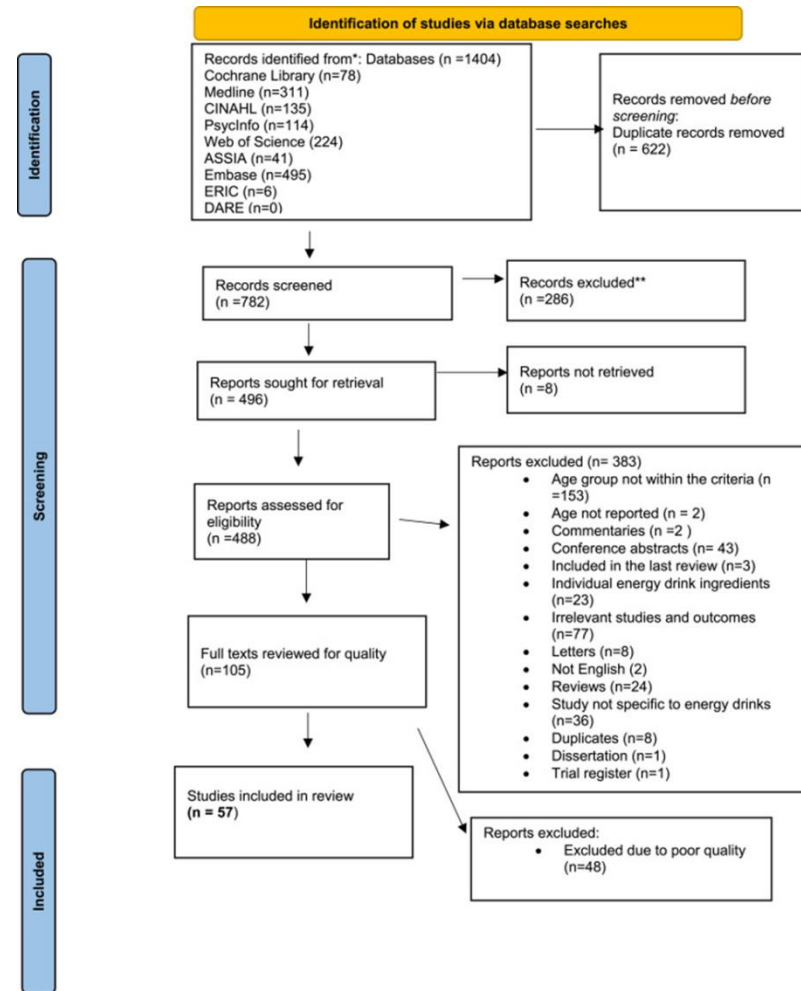
- zamjećen je lagani porast u 2022. u donosu na 2018., osim kod dječaka u dobi od 13 godina.
- Miješanje energetskih napitaka s alkoholom sve je popularnije među mladima, no ono istovremeno nosi niz potencijalnih opasnosti.



- Umor je jedna od reakcija tijela na dovoljnu količinu alkohola.
- Kofein iz EP može prikriti taj učinak alkohola – utječe da se popije više nego što organizam može podnijeti
 - Osoba koja kombinira energetska pića s alkoholom ne može procijeniti koliko je alkohola popila te nastavlja s konzumacijom alkohola i iznad granice tolerancije
- Alkohol i EP su diuretici – dehidracija
 - Dehidracija može spriječiti sposobnost tijela da metabolizira alkohol te povećati intoksiciranost

Meta analiza (2024)

- Review Paper
- Ajibo, C., Van Griethuysen, A., Visram, S., Lake, A. A. (2024). Consumption of energy drinks by children and young people: a systematic review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. *Public Health*, In Press
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.08.024>
- **Od 1. 2016.- 7. 2022.**
- Početno **1404** – **uključene 54 studije**
- Ukupna veličina uzorka:
1.287.682
- **u dobi između 9 i 21 godine**



Čimbenici

Obrasci
potrošnje

povezani s većom potrošnjom EP-a

- Dječaci i stariji adolescenti
- Nisko obrazovanje roditelja,
- mješovito/samohrano roditeljstvo,
- kontinuirano roditeljsko kritiziranje grešaka iz prošlosti
- **veća tjedna potrošnja novca**
- upotreba EP-a od strane prijatelja ili vršnjaka
- život u ruralnim područjima.

višesatno gledanje TV-a ili igranje videoigara
sudjelovanje u sportskim aktivnostima
niže razine roditeljskog nadzora

Čimbenici

Ponašanja
povezana sa
zdravljem
povezana s
konzumiranjem
EP-a

- pušenje
- konzumacija alkohola
- prekomjerno pijenje
- konzumacija drugih supstanci

Veća je vjerojatnost da će se uključiti u

- delikventno ponašanje
- rizično upravljanje vozilom
- nasilničko ponašanje
- nezaštićeni spolni odnosi
- izostajanje s nastave
- fizička tučnjava
- traženje senzacije

Loš stil života uključuje često

- preskakanje doručka
- konzumacija energetski bogate brze hrane
- grickalica

Čimbenici

Štetni zdravstveni učinci povezani s konzumacijom energetskih pića

Lupanje srca, nesanica, učestalo mokrenje, glavobolja i Astma, alergijski rinitis, atopijski dermatitis, inzulinska rezistencija, zubni karijes/erozivno trošenje zuba, kratko trajanje sna i loša kvaliteta sna , loš akademski uspjeh
Povećana krutost arterija, povišen sistolički i dijastolički krvni tlak, povećan broj supraventrikularnih ekstrasistola i smanjeni broj otkucaja srca

umor
iscrpljenost

tjeskoba

Povećan rizik od suicidalnosti, pokušaja samoubojstva misli o samoubojstvu, stres

simptomi depresije i panike

Simptomi nepažnje i poremećaja ponašanja.

Čimbenici

Poboljšana sportska izvedba

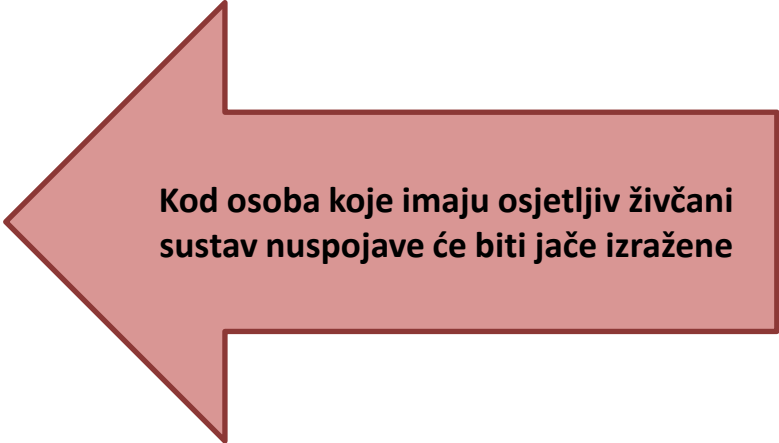
Ograničeni dokazi

Razlozi za konzumaciju

Okus, poboljšanje performansi, znatiželja,

Utjecaji na korištenje

Marketing i brendiranje, društveni/vršnjački utjecaji cijena
Lakoća pristupa



Kod osoba koje imaju osjetljiv živčani sustav nuspojave će biti jače izražene

Zaključci meta-analize

- Budući da je većina studija (75%) uključenih u pregled bila presječna, **teško je utvrditi uzročnost.**
 - Konzumacija EP kod djece i mladih mogla bi utjecati na njihovo fizičko, mentalno, bihevioralno , obrazovno i opće zdravlje.
 - nedostatak eksperimentalnih i longitudinalnih studija
- Potiče usvajanja 'načelo predostrožnosti' kako bi spriječili štetne učinke konzumacije kod djece i mladih
 - Postoje dokazi o povezanosti
- opravdanje za nastojanja da se **ograniči konzumacija EP-a kod djece.**

Propisi o energetske pićima u drugim zemljama

Zemlje	Radnje	
Litva	Zabrana prodaje EP mladima od 18 godina 2014.	Zabrana (18)
Latvija	Zabrana prodaje EP mladima od 18 godina 2016.	Zabrana (18)
Turska	Tursko priopćenje Uredbe o prehranbenom kodeksu EP zabranilo je prodaju EP mladima od 18 godina 2018.	Zabrana (18)
Švedska	Zabranjena je prodaja EP djeci mlađoj od 15 godina, a prodaja nekih proizvoda ograničena je na ljekarne.	Zabrana (15) i ograničenje
Norveška	Prije 2009. EP su bili regulirani poput lijekova i nisu se mogli legalno prodavati u trgovinama zbog visokog sadržaja kofeina. Trenutno ne postoje propisi koji sprječavaju djecu i adolescente da kupuju EP.	
Španjolska	Španjolska agencija za sigurnost hrane i prehranu (AESAN) preporučila je da mlađe od 18 godina, trudnice i dojilje izbjegavaju konzumaciju EP.	Preporuka (18)
SAD	Nema dobnih ograničenja iako su Američka pedijatrijska akademija, Američki fakultet sportske medicine i Američka udruga za srce obeshrabrili upotrebu EP među djecom, adolescentima i mladima.	Preporuka

Energetsko piće youtubera stiglo u RH, djeca su luda za njim. Je li opasno?

Energetsko piće youtubera stiglo u RH, djeca su luda za njim, a ima duplo više kofeina od Red Bulla

Hrvatska će u potpunosti zabraniti energetska pića maloljetnicima! A Prime već i je

Škola u Puli zabranila energetska pića

Podsjetimo, jedna hrvatska škola već je poduzela mjere protiv konzumacije [energetskih pića](#). Osnovna škola Kaštanjer u Puli je, uz mobitele, zabranila i energetska pića nakon što je primijećeno da djeca donose energetska pića u školu te da njihova konzumacija utječe na ponašanje djece, potvrdila je krajem listopada ravnateljica škole **Nada Crnković**. Za učenike koji protivno pravilima u školi konzumiraju energetska pića uvedene su i sankcije u vidu pedagoških mjera.

- **Prime Hydration, bez kofeina**
- **Prime Energy s kofeinom** – nije preporučeno mlađima od 18 godina
- Slovenija je zabranila prodaju jedne verzije popularnog energetskog pića Prime

sadrži **L-teanin**, sastojak koji nije dopušten u bezalkoholnim pićima u EU verzija s L-teaninom i na bazi kofeina povlači iz prodaje jer su temeljnom analizom potvrdili kako takve verzije sadrže čak **200 mg kofeina po limenci**.



META M00N

Kada se učenicima dala mogućnost da napišu koja sve izotonična i sportska pića su konzumirali, ispitanici su navodili imena energetske pića

izrazi se često koriste kao sinonimi i sudionici ih ne razlikuju

Broughton D, Fairchild R M, Morgan MZ. A survey of sports drinks consumption among adolescents. *Br Dent J* 2016; 220: 639–643

Zabrana?

- **Prime Energy na službenim stranicama se ne može kupiti**
- **ALI se može kupiti na nekim drugim stranicama**
- **U hrvatskim online trgovinama, Prime Hydration – u kategoriji izotoničnih pića**
- **U promidžbenim letcima – Prime i Monster na tjednoj akciji (29.1. – 4.2.)**

Uobičajene trgovačke prakse

- čine proizvode lako dostupnim mladim ljudima
- potiču impulzivnu kupnju.
- Obično se prodaju u rashladnim uređajima uz gazirana zašećerena pića što
 - implicira da su prikladna zamjena za ta pića
- Prodaju se pored alkoholnih pića što poziva na njihovu konzumaciju s alkoholom.
- često smješteni u blizini blagajne u trgovinama
- Akcijske cijene u promidžbenim letcima



drinkprime

PRIME

Follow

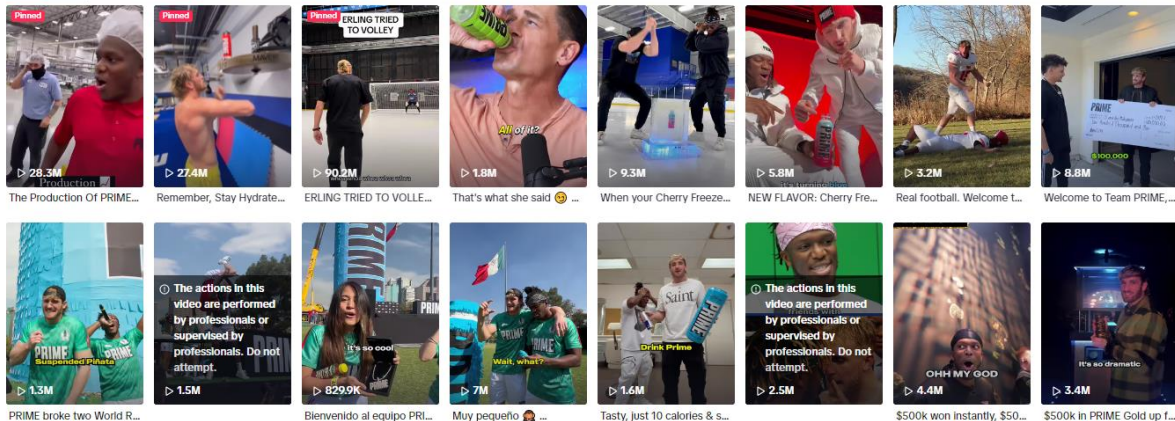
16 Following 4.4M Followers 63.6M Likes

OFFICIAL DRINKPRIME PAGE

PRIME by Logan Paul & KSI.

DrinkPrime.com

Videos



Trend na društvenim mrežama

osmislili dvojica popularnih YouTubea, Logan Paul i KSI.

Food and Drink > Food Products > Beverages

Prime Drink ▲

59M views

Discover videos related to Prime Drink on TikTok. See more videos about Chocolate Bar, Cherry Freeze Prime Uk, E1 Prime

59 M

Prime Energy Drink ▲

22.1M views

Discover videos related to Prime Energy Drink on TikTok. See more videos about Energy, Prime Original Energy Asda Uk, Prime Drink, Paddy The Baddy

22,1 M

Drink Prime ▲

134.6M views

Discover videos related to Drink Prime on TikTok. See more videos about Ginger, and Turmeric drink, Ice Pop Prime Energy, New Prime Flavour, Prime.

134,6 M

Prime Hydration ▲

30.6M views

Discover videos related to Prime Hydration on TikTok. See more videos about New Prime, Is Prime Safe for Kids, Prime Chocolate Bar, Best Prime E

30,6 M

Drinkprime ▲

162.1M views

Discover videos related to Drinkprime on TikTok. See more videos about Berry Prime Uk, Paddy The Baddy on Prime Drink, New Prime Flavour, Cherry Freeze Prime Release Date.

162,1 M

Prime Energy ▲

23.7M views

Discover videos related to Prime Energy on TikTok. See more videos about Prime Energy, New Prime, Prime Drink, TikTok Shop Prime, Meta

23,7 M

Medijsko reklamiranje

Snaga
Energija
Sport



Medijsko reklamiranje

ENERGETSKO PIĆE POVEĆAVA ENERGIJU!

Energetske piće trenutno i kratkoročno povećava energiju zbog šećera i kofeina. Navedeni sastojci privremeno stimuliraju, ali dugoročno rezultiraju gubitkom energije zbog zamora u radu nadbubrežne žlijezde.

**KONZUMACIJA
ENERGETSKIH PIĆA
NIKAKO SE NE
PREPORUČUJE
TIJEKOM VJEŽBANJA**
kombinacija gubitka
tekućine zbog znojenja i
diuretskog učinka kofeina
može dovesti brže do
ozbiljne dehidracije.

ENERGETSKO PIĆE JE ZA SPORTAŠE!

**Energetsko piće nije izotonični
napitak!**

Izotonični napitak koji sadrže
elektrolite i služe za osiguranje
hidracije tijekom tjelesne aktivnosti



Iako su glavna ciljna skupina proizvođača energetskih pića **mlade odrasle osobe**, reklame su često vrlo atraktivne djeci.

Medijsko reklamiranje

Boje

Okusi

probaj sve!!!!

Za djecu?

Konзумiraju poznati



Razlozi zbog kojih se piju energetska pića

fokusne grupe s australskim adolescentima u dobi od 12 do 15 godina
adolescente u odjelu hitne pomoći u dobi od 13 do 19 godina

- energetska pića prvenstveno koriste za **ublažavanje umora**
- radi boljeg obavljanja **sportskih i dnevnih aktivnosti**
- energetska pića obično koriste kao **izvor snage, izdržljivost i kao pomoćna sredstva u učenju.**
- Ovo predstavlja začarani krug adolescenata koji se osjećaju umorno i pribjegavaju konzumiranju energetskih pića kako bi se osjećali budnijima, ali se istovremeno postavljaju za iniciranje stanja umora konzumiranjem visokih razina kofeina i prekidanje njihovih normalnih obrazaca spavanja.

Što utječe na izbor energetskih pića?

- **marketing**
- **vršnjaci**
- Energetska pića reklamiraju se na načine koji su dostupni mladima i obično sadrže poruke koje su privlačne adolescentima koji žele povećati društveni status.

Energetska pića i mladi

Nastavni zavod za javno zdravstvo SDŽ

doc. prim. dr. sc. Diana Nonković,
specijalist epidemiolog

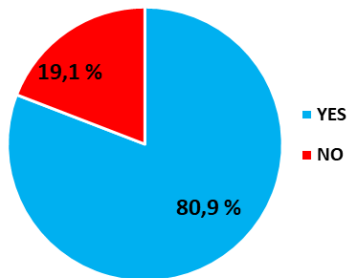
Cilj istraživanja:

utvrditi navike konzumacije energetske
pića vezano uz stavove i znanja o
opasnostima po zdravlje učenika

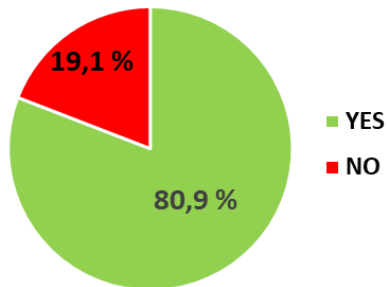
- METODE: Anketni upitnik
- 230 učenika prvog i trećeg razreda gimnazije u Splitu
- Prosječna dob: **16 godina**
- 68.7% djevojke, 31.3% mladići

Energetska pića i mladi

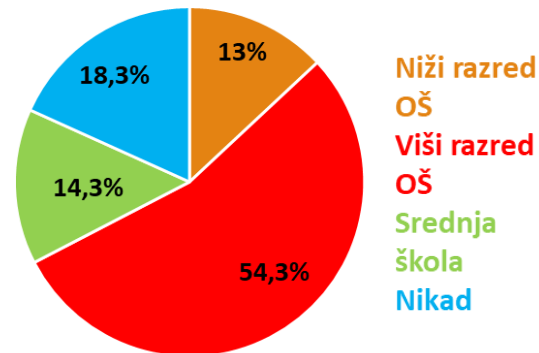
Jesi li ikada pio energetsko piće?



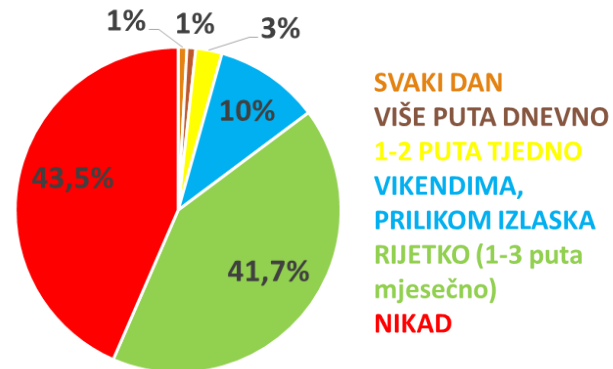
Je li tvoji prijatelji piju energetska pića?



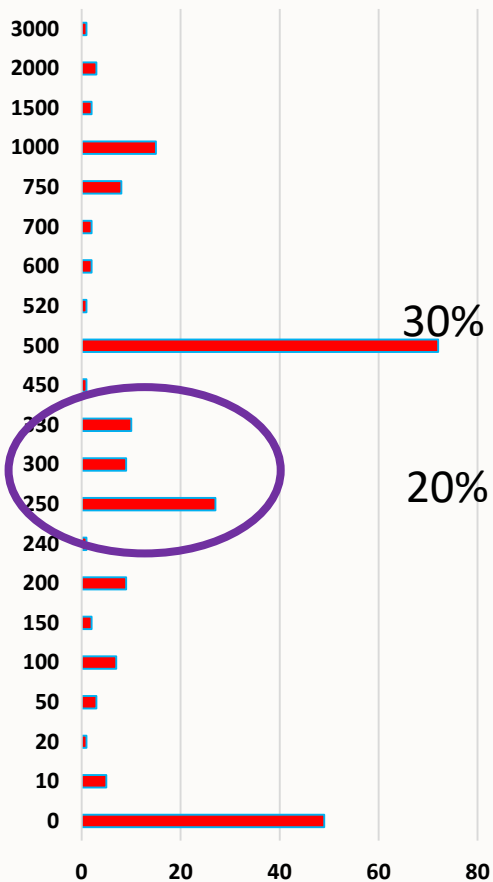
Kada si prvi puta pio energetsko piće?



Koliko često piješ energetska pića?

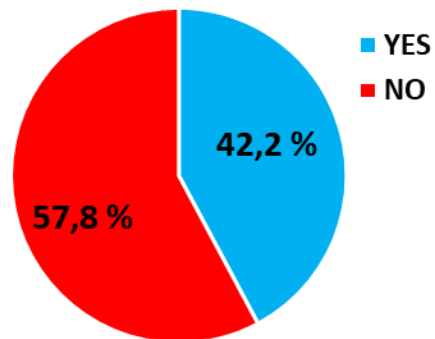


Koliko najviše si popio
energetskog pića u
jednom danu? (ml)

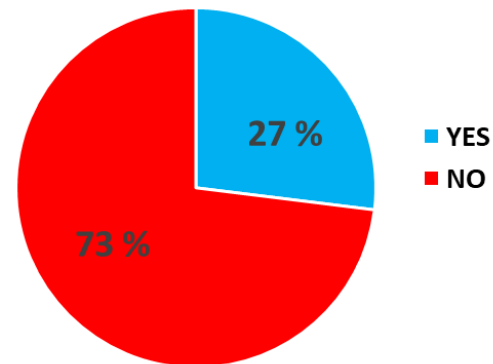


Energetska pića i mladi

Jesi li ikada miješao
energetsko piće s alkoholom?



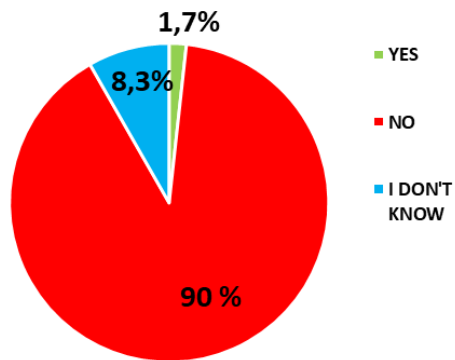
Jesi li ikada čitao sastav i prehrambene
vrijednosti na pakiranju energetskog pića?



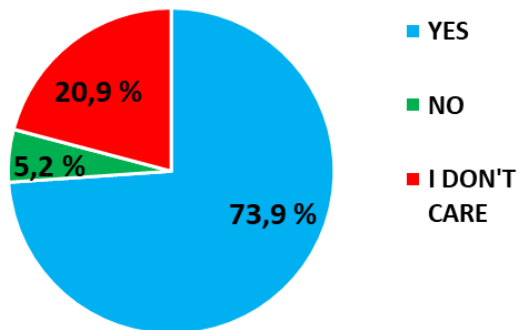
Imate li omiljeni energetski napitak?



Jesu li energetska pića zdrava, prema tvom mišljenju?



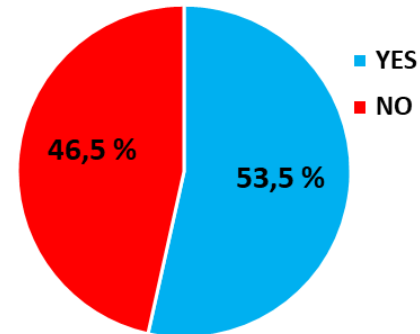
Mogu li energetska pića naštetiti zdravlju djece i mladih?



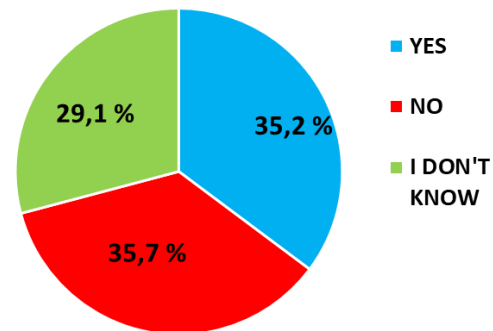
Unatoč znanju o štetnosti konzumacije, nemaju razvijene zaštitne stavove u odnosu na moguće rizike po zdravlje



Jesi li ikada pričao sa svojim roditeljima o energetske pićima i konzumaciji s alkoholom?



Jesi li zainteresiran za više informacija zdravom načinu života i zdravim prehrambenim navikama?





**ŠTO
MOŽEMO
UČINITI?**

Alternativa energetske pijaće?

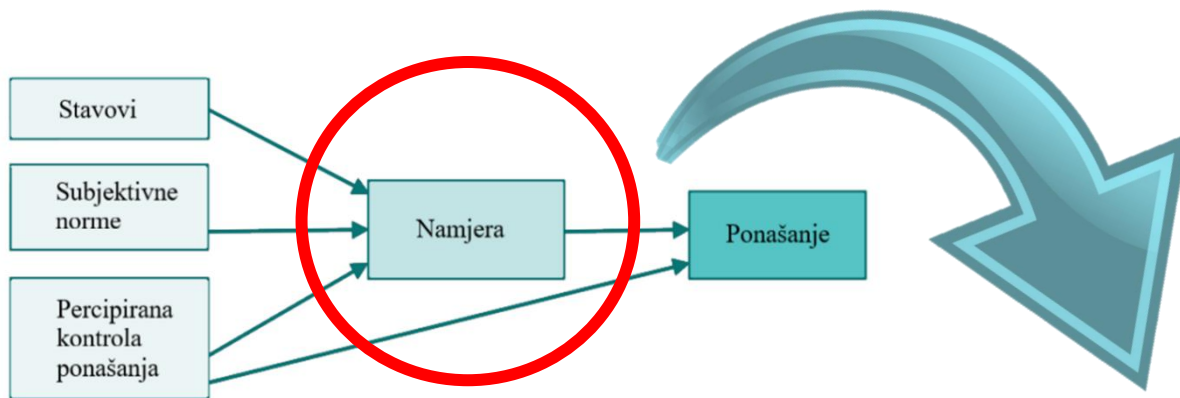


Ako se djeca žale da se osjećaju tromo i imaju malo energije:

- odspavati
- ustrajati u higijeni spavanja
 - što podrazumijeva leći svaku večer u isto vrijeme i buditi se ujutro u isto vrijeme
 - 2 sata prije spavanja izbjegavati ekrane
- osigurati svakodnevno najmanje 8-9h sna
- izaći van i prošetati na svježem zraku
- otuširati se hladnom vodom
- pojesti voće



Što možemo učiniti?



Javnozdravstvene politike, složene i djeluju na različitim razinama. Na razini stanovništva, zajednice i pojedinca, oni mogu biti povezani sa socioekonomskim, obrazovnim i okolišnim čimbenicima, a na sve njih utječe vladina politika
Uključivanje više razina:
RODITELJI i ŠKOLE

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behaviour, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211

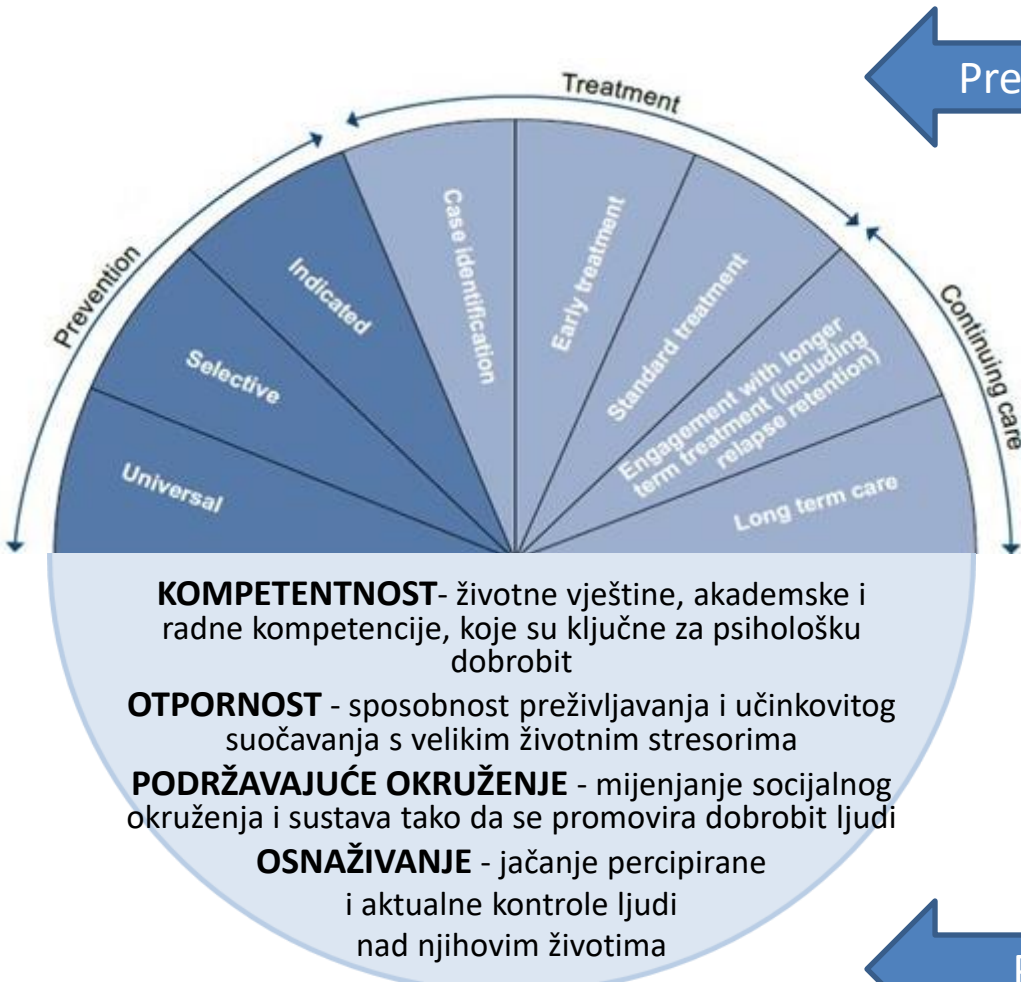
Iz dosadašnjih istraživanja: konzumaciji energetskih pića sklonija djeca i mladi koji su inače skloniji svim ostalim rizičnim ponašanjima – **biheviornalne poteškoće**

malo vjerojatno da će zdravstveni odgoj usmjeren na pojedince postići znatan učinak

Visram, S., Cheatham, M., Riby, D. M., Crossley, S. J., & Lake, A. A. (2016). Consumption of energy drinks by children and young people: a rapid review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. *BMJ open*, 6(10), e010380. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010380>

Razvoj politike Multikomponentne intervencije Pojedinačne intervencije

Nacionalna			
Lokalna			
Organizacija			



Prevenција poteškoća mentalnog zdravlja

Dizajn i sadržaj programa

- Teorijska utemeljenost
- Doziranje i intenzitet intervencije
- Sveobuhvatnost
- Aktivna uključenost

Relevantnost (važnost) programa

- Razvojna prikladnost
- Prikladna tempiranost
- Sociokulturna prikladnost

Provedba programa

- Kvalificiranost, obučenost i posvećenost provoditelja
- Usredotočenost na poticanje dobrih odnosa

Procjena programa i osiguranje kvalitete

- Dokumentiranost
- Sistematičnost procjene i usavršavanja

Promocija (mentalnog) zdravlja

epidemiologija

psihologija

medicina

sociologija

socijalni rad

obrazovne
znanosti

ekonomija

javno
zdravstvo

statistika

antropologija

javne politike

kriminologija

neuroznanost

genetika

PONOVIMO...

- Energetska pića zbog svog sastava nisu namijenjena djeci i mladima
- Konzumacija energetskih pića kod djece i mladih može uzrokovati niz zdravstvenih problema

Posebno velik rizik za maloljetnike predstavlja

- učestala konzumacija energetskih pića
- velike količine energetskog pića u jednoj prilici
- konzumacija u kombinaciji s alkoholom
- prilikom velikog tjelesnog napora
- tijekom velikih vrućina
- prilikom psihičkog stresa
- kod bolesti srca.





ZAKLJUČAK



- **Spol je identificiran kao važan čimbenik**

Osvještavanje štetnih obrazaca

konzumacije:

- **Energetsko piće i sport – energetska pića nisu izotonični napitci i ne utječe na sportski rezultat**
- **Energetsko piće i učenje – usvajanje tehnika učenja**
- **Energetsko piće i umor – podržavanje kvalitetnog sna i alternativnih načina odmora**
- **Zabrana prodaje – uobičajene trgovačke prakse**
- **Mediji – reklame – izazov: društvene mreže**

**Preventivno djelovanje na svim razinama:
Pojedinaac, obitelj, škola, društvo**

**Potrebno je prikupljati podatke:
Provoditi istraživanja o povezanosti
konzumacije kako bi se utvrdili rizični i
zaštitni čimbenici**

**Praćenje trendova – kada se počinje s
konzumacijom?**



Hvala!

Roberta Matković, prof. sociologije
Služba za mentalno zdravlje NZJZ SDŽ
roberta.matkovic@nzjz-split.hr