

Napoje energetyzujące jako środki spożywcze.

Napoje energetyzujące, potocznie zwane energetykami są produktami przeznaczonymi dla osób dorosłych i z uwagi na zawartość składników aktywnych, nie są wskazane do spożycia przez dzieci. Tego rodzaju produkty spożywcze dostępne są jako żywność ogólnego spożycia. Oprócz dostarczających energii cukrów napoje energetyzujące zawierają także substancje o działaniu pobudzającym, takie jak kofeina i tauryna. Stosowanie ich w dużych ilościach, zwłaszcza przez dzieci i osoby o niskiej masie ciała, w wyniku przekroczenia dawek może spowodować wystąpienie efektów toksycznych. Zazwyczaj w jednej puszcze napoju energetyzującego o pojemności 250 ml zawartość kofeiny zamyka się w przedziale 75 - 150 mg (najczęściej 80 mg), a ilość tauryny mieści się w granicach 500 - 1000 mg. Kolejnymi składnikami wykazującymi działanie niwelujące zmęczenie są witaminy z grupy B oraz wyciągi z żeń-szenia i guarany. Natomiast obecność węglowodanów neutralizuje gorzki smak kofeiny i innych dodatków, co również przyczynia się do wzrostu popularności tych napojów wśród najmłodszych konsumentów. Napoje energetyzujące dedykowane są dla osób, które potrzebują pozostawać w pełnej gotowości fizycznej i psychicznej z uwagi na konieczność wykonywania określonych prac, przy czasowo ograniczonych możliwościach wypoczynku i regeneracji. Spożywa się je w celu uzupełnienia zapasów energii w krótkim czasie. Skierowane są m.in. do sportowców, by skłonić organizm do maksymalnej wydolności.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NIZP-PZH) nie zaleca stosowania kofeiny w żywieniu dzieci, ponieważ wykazuje ona działanie psychoaktywne. Jej spożycie może powodować znaczące zmiany nastroju, niepokój i rozdrażnienie oraz wpływać na długość i jakość snu. Dzieci niestabilne emocjonalnie, z nadczynnością tarczycy, chorobami nerek i wątroby, z cukrzycą i chorobami sercowo-naczyniowymi są grupą szczególnego ryzyka. Spożycie kofeiny w dawce 5 mg/kg masy ciała/dobę powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Dodatkowo przyczynia się do negatywnych zmian gospodarki wapniowej, może powodować zaburzenia procesów tworzenia kości i wzrostu.

Napoje energetyzujące nie są dobrym źródłem nawodnienia organizmu, jak myłone z nimi napoje izotoniczne, składające się głównie z wody oraz elektrolitów i węglowodanów. Izotoniki szybko wyrównują ilość wody i składników mineralnych

w organizmie, przede wszystkim przy dużym wysiłku fizycznym. Dla dzieci i młodzieży w celu utrzymania optymalnego poziomu płynów w organizmie zaleca się spożywanie wody.

W celu uniknięcia nieświadomego wyboru niezbędne jest analizowanie etykiet spożywanych przez dzieci napojów, bowiem zgodnie z art. 10 ust. 1 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, w oznakowaniu napojów energetyzujących z dodatkiem kofeiny, obok nazwy środka spożywczego obowiązkowo zamieszczany jest komunikat: *„Wysoka zawartość kofeiny; nie zaleca się stosowania u dzieci, kobiet w ciąży i kobiet karmiących piersią”*. Ponadto umieszczona powinna być zawartość kofeiny wyrażona w mg/100 ml, przy czym należy mieć na uwadze, że pojemność puszki to średnio 250 ml. Obowiązkowe informacje na temat żywności muszą być umieszczone na produkcie w widocznym miejscu – czytelne i nieusuwalne, tzn. nie mogą być ukryte, zasłonięte, pomniejszone ani przerwane innymi nadrukami, ilustracjami czy innym materiałem (zgodnie z ww. rozporządzeniem). Warto przy tym zwrócić uwagę także na deklarowane na etykiecie napoju zawartości cukrów, substancji słodzących, konserwujących i barwników.

Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Opolu.

08.03.2023 r.