

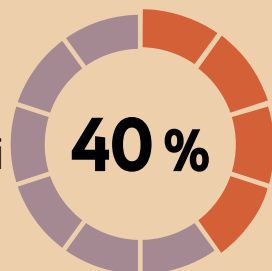


AKTUALNI INFORMATOR ZA ZDRAVE ŠOLE

ENERGIJSKE PIJAČE

Podatki kažejo...

Energijske pijače pije več kot 40 % mladostnikov, delež le-teh se s starostjo povečuje (60 % 17-letnih fantov, cca 7 % jih pije vsakodnevno), hkrati pa **po njih posegajo vedno mlajši**. Fantje pogosteje segajo po energijski pijači kot dekleta, trend za 2014–2022 pa kaže, da se je zvišal odstotek deklet, ki pijejo energijske pijače.



Mladi pijejo energijske pijače predvsem zaradi všečnega okusa, privlačne embalaže, dostopnosti in zato, ker (verjamejo, da) jim dajejo občutek povečane zmogljivosti pri učenju, športnih dosežkih, ipd. Pogosto pijejo tudi **z vednostjo staršev, ki se ne zavedajo, da te pijače niso primerne za otroke in mladostnike**.

(Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju - HBSC, 2023)

Energijske pijače **vsebujejo kofein in druga poživila**, ki vplivajo na razpoloženje, delovanje mišic in kognitivne funkcije. Imajo **visoko vsebnost sladkorjev ali so jim dodana umetna sladila in drugi aditivi**.



Zasvojljivost in negativen vpliv, predvsem na zdravje mladih

Kofein ima v prekomernih odmerkih **takojšnje in dolgoročne škodljive učinke na zdravje**:

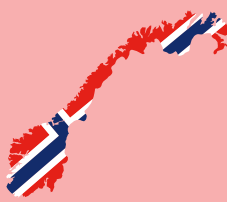
- živčna vzburjenost, hiperaktivnost,
- slabost, prebavne težave,
- dehidriranost in glavobol,
- povišan srčni utrip in krvni tlak ter občutenje močnega in hitrega bitja srca,
- motnje spanja; manj spanca povzroča tudi povečanje apetita, oslabi metabolizem in zmoti raven hormonov, kar povečuje tveganje za razvoj debelosti,
- večja verjetnost za razvoj motenj v duševnem zdravju (tesnoba).

Pitje energijskih pijač je med mladimi pogosto povezano tudi s kajenjem in pitjem alkohola, kar **je močno odsvetovano**, tako iz zdravstvenega vidika, kakor iz vidika tveganja za poškodbe zaradi prometnih in drugih nesreč.

(Energijske pijače v rokah otrok in mladostnikov, NIJZ, 2023)

Družbeni okvir v Sloveniji in drugje

Večina držav v EU, vključno s Slovenijo, odsvetuje pitje energijskih pijač pri otrocih in mladostnikih, vendar so jim le-te na trgu prosto in lahko dostopne. V nekaterih državah so dostopnost (prodajo) energijskih pijač zakonsko starostno omejili (npr. na Poljskem, v Latviji, v Estoniji, na Švedskem in Norveškem ter v Litvi).



Iznajdljivost proizvajalcev

Energijske pijače so ena izmed pogostejše oglaševanih skupin živil, ki posebej nagovarja mlajše starostne skupine. So cenovno dostopne in pri nas ni starostne omejitve pri nakupu. Domišljeno oglaševanje energijskih pijač, ki je intenzivno, posredno in neposredno, prisotno na spletu in številnih prireditvah ter športnih dogodkih, **cilja na mlade in predstavlja podobe uspešnih javnih osebnosti**, zlasti športnikov in spletnih vplivnežev, ki pijejo energijske pijače.



Miti in resnice:

MIT: Energijske pijače so vrsta športnih napitkov, ki pomagajo do boljših športnih dosežkov. ❌

RESNICA: Energijske pijače **niso običajne brezalkoholne pijače** in **niso športni napitki**, ki so namenjeni nadomeščanju izgubljenih snovi med intenzivno športno aktivnostjo. Nasprotno, **športnik, ki pije energijske pijače, močno poruši normalno delovanje organizma**, ker ga obremenjuje s prostim sladkorjem, kofeinom in drugimi poživili, ki telo dehidrirajo, ter z umetnimi barvili in sladili iz pijače. ✔️

MIT: Večino sestavin iz energijskih pijač najdemo v čisto običajni hrani, zato so energijske pijače primeren napitek za žejo. ❌

RESNICA: Sestavine energijskih pijač res najdemo v običajni prehrani, vendar je tam njihova prisotnost v precej manjših količinah in drugačnih kombinacijah, kot so v energijskih pijačah. Te nikakor **niso primeren napitek za žejo**, saj telo dehidrirajo. Učinki kombinacije sestavin energijskih pijač na organizem še niso dovolj raziskani. Varna meja za kofein je določena le za odrasle. Za otroke in mladostnike pa je premalo podatkov, zato zanje ni postavljena. ✔️

MIT: Energijske pijače so v prosti prodaji vsakomur dostopne, zato so varen izdelek, ki pomaga izboljšati koncentracijo in premagovati zaspanost. ❌

RESNICA: Na energijskih pijačah mora biti opozorilo, da vsebujejo kofein in da niso primerne za otroke, nosečnice in posameznike, ki imajo težave s srcem. **Torej gre za izdelek, ki ni brez tveganja. Pitje energijskih pijač pri otrocih in mladostnikih ima dolgoročne posledice za zdravje srčno-žilnega sistema in centralnega živčnega sistema.** ✔️

(Svetovna zdravstvena organizacija, 2014)

Podporno šolsko okolje (Kaj lahko Zdrava šola naredi?)

K preprečevanju in zmanjševanju uporabe energijskih pijač lahko pomembno prispevate **brez zastraševanja, z informiranjem** mladih o dejstvih (škodljivi učinki na zdravje in počutje), **z internimi šolskimi pravili** (prepoved uporabe v šolskem prostoru in neposrednem šolskem okolišu), **s krepitvijo zdravja in spodbujanjem zdravega življenjskega sloga ter dobrega počutja** (pogovor in skupno iskanje alternativnih načinov za doseg želenih ciljev: kakovosten in zadosten spanec za nadomeščanje energije, počitek za regeneracijo po telesni vadbi, zdrava prehrana in priporočena pijača kot "gorivo zmagovalcev"), prav tako **s pozitivnim zgledom odraslih** v šolskem okolju.



Trajnostni vidik

Embalaža energijskih pijač z intenzivnimi potiski je najpogostejše **iz materialov, ki so težje razgradljivi in močno obremenjujejo okolje.**

V Sloveniji je **voda iz pipe najprimernejši in najbolj trajnostni način nadomeščanja tekočin** z vidika zdravja in odnosa do okolja.

