

Szkodliwa energia, czyli dlaczego napoje energetyzujące nie są dla dzieci

Autor dr inż. Bożena Wajszczyk

Drodzy Rodzice, napoje energetyzujące są produktami przeznaczonymi dla osób dorosłych i nie powinny być spożywane przez dzieci, ponieważ zawierają składniki, które przyjmowane w dużych ilościach, zwłaszcza przez osoby o małej masie ciała (jak dzieci), mogą doprowadzić do przekroczenia dawek, przy których obserwuje się efekty toksyczne.

Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej|Szkodliwa energia, czyli dlaczego napoje energetyzujące nie są dla dzieci

Czym charakteryzują się napoje energetyzujące?

W skład napojów energetyzujących wchodzi takie składniki, jak: kofeina, tauryna, inozytol, cukry proste, witaminy z grupy B, substancje aromatyzujące, dwutlenek węgla, substancje konserwujące i regulatory kwasowości. Ponadto, w zależności od producenta, ekstrakt z guarany, glukuronolakton czy wyciągi z ziół (np. żeń-szeń i miłorząb japoński).

Wartość energetyczna napojów energetyzujących wynosi około 45 kcal/100 ml, a zawartość cukrów prostych około 10 g/100 ml napoju. W Polsce zawartość kofeiny w napojach energetyzujących wynosi najczęściej 80 mg/250 ml, tauryny – w granicach 500–1000 mg/250 ml.

Szkodliwy wpływ napojów energetyzujących na zdrowie dzieci

Składniki zawarte w napojach energetycznych mogą mieć bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie dzieci. Kofeina stanowi podstawowy składnik tych napojów, nie jest przy tym zalecana w diecie dzieci, gdyż ma działanie psychoaktywne. Wzrost jej spożycia przez dzieci może powodować zmiany nastroju, rozdrażnienie, niepokój, a spożycie dużych ilości (5 mg/kg masy ciała/dobę) powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Ponadto kofeina negatywnie wpływa na gospodarkę wapniową, co może powodować zaburzenia w procesie tworzenia kości. Duże spożycie kofeiny może również wpływać na długość i jakość snu dzieci.

Grupą szczególnego ryzyka są dzieci z cukrzycą, chorobami sercowo-naczyniowymi, chorobami nerek, wątroby, nadczynnością tarczycy oraz niestabilnie emocjonalnie.

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/szkodliwa-energia-czyli-dlaczego-napoje-energetyzujace-nie-sa-dla-dzieci/>

„Napoje energetyzujące są absolutnie niewskazane dla dzieci do 16 roku życia, osób chorych na cukrzycę, cierpiących na zaburzenia rytmu serca, z nadciśnieniem tętniczym oraz chorych z padaczką, osób z refluksem żołądkowo-przelykowym i chorobą wrzodową.”

Źródło: <https://www.poradnikzdrowie.pl/ciaza-i-dziecko/zdrowie-dziecka/napoje-energetyczne-niewskazane-dla-dzieci-aa-jqpc-Mj4D-iPkq.html>