

MENNYIRE BIZTONSÁGOSAK AZ ENERGIAITALOK?

Felhívás

Felgyorsult világunkban egyre többen fogyasztanak energiasitalokat fáradtságűzőként, aktivitásfokozóként. Ezeket a hatásokat emelik ki a különböző reklámok is. Nem szabad elfeledkezni azonban arról, hogy az energiasitalok koffeint, és más, a koffein hatását felerősítő összetevőket tartalmaznak. Nagymennyiségű koffein fogyasztása előidézhetheti a koffein túladagolás tüneteit: erős hányingert és hányást, mellkasi fájdalmat, szapora pulzust, nyugtalanságot, álmatlanságot, esetenként pánikrohamot. Koffeintartalmú ital fogyasztásához nem szokott egyének, vagy 18 év alatti gyermekek esetében a túladagolás akár halálhoz is vezethet.

Az energiasitalok túlzott fogyasztása – amelyet a reklámok is ösztönöznek – elterjedt a fiatalok körében, miközben egyre többféle, és egyre koncentráltabb termékek kerülnek forgalomba.

Egészségük védelme és megőrzése érdekében az alábbi felhívást tesszük közzé:

Ⓢ A 18 éves kor alatti gyerekeket oktató, ellátó intézmények (iskolák, kollégiumok, otthonok) területén ne értékesítsenek, és ne fogyasszanak ilyen italokat!

Ⓢ A szülők ne adjanak gyermekeiknek energiasitalt, és figyeljenek arra, hogy azok lehetőleg ne is fogyasszanak ilyen terméket!

Ⓢ Az energiasital nem pótolja a napi folyadékbevitelt, ezért senki ne igya azt üdítőital vagy víz helyett!

Ⓢ Az energiasitalok koffeintartalmát a terméken fel kell tüntetni, ha az eléri a 150 mg-ot literenként! A forgalomban lévő energiasitalok legtöbbszörnek koffein-tartalma magas, akár háromszorosa is lehet egy csésze kávé koffeintartalmának.

Ⓢ Várandós nők és szoptató anyák ne fogyasszanak energiasitalt! A túlzott koffeinbevitel a magzat, vagy a csecsemő szervezetébe juthat, egészségre káros hatású.

Ⓢ Ne fogyassza együtt az energiasitalokat alkohollal, gyógyszerekkel, étrendkiegészítőkkel, kábítószerekkel, egyéb tudatmódosító szerekkel! Ez kiszámíthatatlan, előre megjósolhatatlan következményekkel járhat.

Ⓢ Intenzív fizikai terhelés, sporttevékenység során fogyasztott energiasital életveszélyes szívritmus-zavarhoz vezethet.

Ⓢ Legyen nagyon körültekintő, ha Interneten keresztül rendel energiasitalt! A világhálón illegálisan forgalomban lévő energiasitalokhoz is hozzá lehet jutni. Ezek a termékek félrevezető jelöléssel lehetnek ellátva, illetve a magas koffeintartalom túlmenően egyéb, egészségre káros összetevőket is tartalmazhatnak, amelyek súlyos megbetegedéshez, akár halálhoz is vezethetnek.

Ⓢ Az energiasitalokat a 18 év alattiaknak szóló TV-műsorok reklámidéjében, illetve egyéb, e korosztálynak szóló médiatermékekben, valamint a 18 év alatti fiatalokat is célzó rendezvényeken ne lehessen reklámozni!

Ⓢ Minden olyan energiasital címkéjén, amely magas koffein-tartalmú, jelenjen meg a „18 éven aluliaknak, várandós nőknek és szoptatás alatt, valamint koffein-érzékenyek számára fogyasztása nem ajánlott” felirat!

Ne feledje!

Ⓢ Az energiasital által előidézett mesterséges pörgés megterheli a szervezetet, felborítja a normál életritmust, ami újabb és újabb energiasital fogyasztására ösztönözhet. Az ördögi kör vége egy kimerült, energiáját vesztett szervezet lesz, amely egészségkárosodáshoz vezet.

Ⓢ Az egészséges életmód, a rendszeres fizikai aktivitás, az egészséges táplálkozás, a megfelelő mennyiségű alvás biztosítja az igazi energiát és jelenti az egészség megőrzését!

- ♦ ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatal
- ♦ ÁNTSZ Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet
- ♦ Magyar Élelmiszer-biztonsági Hivatal Oxitológiai-Sürgősségi, Honvéd- és Katasztrófa-orvostani Szakmai Kollégium
- ♦ Sportegészségügyi Szakmai Kollégium
- ♦ Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület
- ♦ Kék Pont Drogkonzultációs Központ és Ambulancia Alapítvány

ENERGIAITALOK

Összetétel:

víz

koffein 32 mg/dl = 2 dupla kávéban lévő adag!!!

cukor

szénsav

taurin

B vitaminkomplex

aroma, színezőanyagok, Na-citrátok

Szervezetre gyakorolt hatása:

❖ Cukrok, cukorra bomló más anyagok:

gyorsan felszívódó energiaforrás, a koffeinnel együtt gyorsítják az agyi működést és az anyagcserét

Mellékhatás: hasmenés

NEM izotóniás, kiszáradást okoz!

Bő folyadékpótlásra van szükség mellette:

ásványvíz, gyümölcslé

❖ Koffein

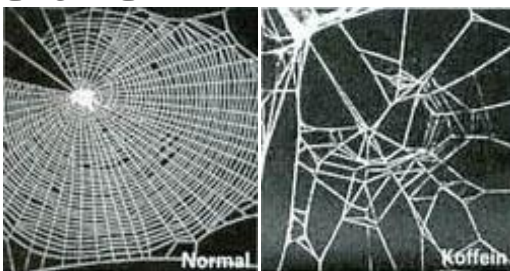
Szűkíti a perifériás ereket, DE tágítja az agyban lévő ereket

Több vér kerül az agyba

Átmenetileg élénkít, felpörget: felgyorsul anyagcsere, a kiválasztás, a szív működés, nő a vérnyomás

Hosszútávon: túlfáraszt, mivel nincs plusz tápanyagbevitel

IDEGRENDSZERI HATÁS



❖ Szénsav:

„felturbózza” koffein és cukrok élénkítő hatását azáltal, garat nyálkahártyáját picit megmarja, így gyorsabban felszívódnak az összetevők,

a gyomorban a savtermelés a záróizmok feszítése miatt refluxot (savvisszacorgás a garatba) alakíthat ki

Hányinger, hányást produkálhat

Éhgyomorral TILOS!

❖ Taurin

természetes aminosav, idegrendszerre serkentőleg hat, ún. emelkedettség-érzést okoz, serkenti az anyagcserét megítélése az orvostudományban vitatott.

❖ B vitaminkomplex

többek között segíti az energiahordozó szénhidrátok, zsírok lebomlását, szervezetbe való beépülését, az agyi energiafelhasználást, a fehérjesszintézist, és hasznosítást, magas koffeinbevitel esetén a szervezet napi igénye a B vitaminkomplex iránt nagyban megnövekszik

Hatások:

„Gyors dopping” hatás: felpörgés, élénkség, hangulatjavulás

Kitolja a fáradtságtűrés küszöbét

Szívdobogás érzés, vérnyomás, pulzusszám emelkedés

Hányinger, hányás

Utóhatások, rendszeres fogyasztás során

kialakult hatások:

- A felpörgés után depressziós tünetek: pl. kedvetlenség, életuntság, apátia, síráskényszer, félelem
 - Vérnyomás hirtelen csökkenése, szédülés, álmoság
 - Fizikai legyengülés a túlterhelés miatt és a valódi tápanyagbevitel híján
 - Hasmenés
- Gyomorpanaszok, refluxbetegség

ALKOHOL + ENERGIAITAL ÉBERRÉSZEGSÉG

Koffein élénkítő hatása miatt sokkal később érezhető az alkohol nyugtató hatása, az illető nem érzi, hogy valójában milyen állapotban van, még tovább iszik!

Sokkal hajlamosabb felelőtlen döntést hozni pl. autóvezetéssel kapcsolatban!

Ne feledjél!

Ⓢ Az energiaiital által előidézett mesterséges pörgés megterheli a szervezetet, felborítja a normál életritmust, ami újabb és újabb energiaiital fogyasztására ösztönözhet. Az ördögi kör vége egy kimerült, energiáját vesztett szervezet lesz, amely egészségkárosodáshoz vezet.

Ⓢ Az egészséges életmód, a rendszeres fizikai aktivitás, az egészséges táplálkozás, a megfelelő mennyiségű alvás biztosítja az igazi energiát és jelenti az egészség megőrzését!