# Energetické nápoje ako problém zdravia

**Čo je to energetický nápoj?**

Všeobecne platí, že je to nealkoholický nápoj sladený cukrom alebo cukrovými náhradami s vysokým obsahom kofeínu a ďalších stimulačných látok a rastlinných extraktov.

**Názov ,,energetický“ znamená, že dodáva energiu?**

Nie. Je to zavádzajúci názov. Nie všetky ,,energetické“ nápoje dodávajú energiu. Niektoré štáty EÚ preto zaviedli alternatívny názov ,,stimulačný“ alebo ,,energizujúci“. Názov ,,energetický“ zostal pre nápoje určené pre športovcov s vysokým energetický výdajom.

**Pre koho sú energeťáky populárn?**

Energetické nápoje sa v posledných rokoch stali nesmierne populárne, predovšetkým u detí a tínedžerov. Medzi najčastejšie dôvody ich konzumácie patria:

* snaha o zníženie únavy,
* udržanie bdelosti,
* zlepšenie fyzického a mentálneho výkonu.

**Čo je na energeťákoch zlé?**

Konzumácia cukru a cukrových nápojov je však všeobecne považovaná za nezdravý spôsob stravovania. Smernice WHO považujú za ,,zdraviu nebezpečné“ konzumáciu už dvoch sladených litrov nápoja týždenne! Dôvod: Nutrične vyvážená strava s dostatočným obsahom zeleniny a ovocia obsahuje dostatočné množstvo cukrov potrebné pre organizmus a jeho energetický metabolizmus. Navyše – do niektorých zvyčajne konzumovaných potravín sa cukor už aj tak pridáva, napríklad do mliečnych výrobkov, do omáčok, čajov... A to nespomíname klasické sladkosti ako čokoláda, cukríky, kekse, koláče, sladké pečivo...

**Prečo sú energeťáky tak populárne?**

Sladené nápoje zabezpečujú príjem rýchlej energie, čím podporujú konzumáciu ďalšej energie v tekutej forme, čo súvisí s nižším stupňom nasýtenia a celkovo vyšším príjmom energie. Navyše poskytujú energiu bez ďalších nutričných látok.

**Aké sú následky ich konzumácie?**

Negatívny vplyv na zdravie už dokazujú informácie z niekoľkoročných štatistík. Vo veku 5 – 17 rokov trpí obezitou 22 percent detí. Najvyššie percento obéznych detí sa potvrdilo v rodinách s nízkym sociálno-ekonomickým statusom. S nárastom obezity úzko súvisí aj pokles športových aktivít. Podľa zistení WHO spĺňa len 17 percent detí vo veku 5 – 17 doporučenú dennú aktivitu. Miera pohybovej aktivity s vekom začína klesať, naopak spotreba energetických nápojov stúpa.

**Aký je teda dôvod mladistvých, aby konzumovali energetické nápoje, keď ich nepotrebujú pre zvýšený športový výkon?**

Marketing. Na sociálnych sieťach sa v posledných rokoch hovorí o úžasných stimulačných účinkoch týchto produktov. Poukazuje sa na bdelosť, schopnosť koncentrácie, stratu hmotnosti. Niektoré marketingové praktiky sa dokonca pokúšajú glorifikovať užívanie drog a ponúkajú energetické nápoje ako ich bezpečnú náhradu. Aj obal týchto produktov je pre deti a mladistvých veľmi lákavý – pestrofarebné plechovky akurát do ruky, zaujímavé príchute. Počet influencerov, ktorí propagujú tieto nápoje, tiež narástol. Ponúkajú nápoje ako osobnú značku, zaujímavý štýl života plný nezávislosti a atraktívnosti.

**Ako tomu odolať?**

Nekupovať. Byť cool v tom, že viem, čo je pre mňa dobré. Naučiť sa povedať NIE. Odolať. Nenechať sa zlákať. Uvedomiť si, že konzumáciou týchto nápojov bohatne niekto iný, naopak moje zdravie chradne. Nie je v poriadku podporovať spoločnosti, ktorých cieľom je strata zdravia človeka.

Je úplne v poriadku mať chuť na sladké. Je tiež úplne v poriadku chcieť sa cítiť cool. Nie je však v poriadku strácať kontrolu nad svojim energetickým príjmom a výdajom. Je dokázané, že konzumáciou sladkých jedál a nápojov si devastujeme mikroflóru v tráviacich orgánoch. Je to náš druhý mozog – baktérie v črevách zabezpečujú tvorbu hormónov šťastia, spánku, spokojnosti. Konzumáciou sladkostí sa dostávame do začarovaného kruhu fyzického diskomfortu, ktorý si chceme ,,poriešiť“ niečím sladkým. Fyzický a duševný komfort si však zabezpečíme len cieľavedomou starostlivosťou o naše telo a dušu. K tomuto konceptu jednoznačne energetické a ani iné sladené nápoje nepatria.

Zdroj:

WHO, Manual of Sugar-Sweetened Beverage Taxation Policies to Promote Healthy Diets, 2022