

Energiniuose gėrimuose esančios stimuliuojančios medžiagos gali ne tik padidinti ir taip didesnę vaikų bei paauglių aktyvumą, bet ir sukelti agresiją ar net smurto protrūkius.

Iš tiesų energiniai gėrimai ne suteikia energijos, o sekina nervų sistemą ir alina organizmą, nes jį mobilizuoja. Organizmo mobilizacijos procese dalyvaujančių medžiagų greitai netenkama ir organizme jų ima trūkti. Po tokios stimuliacijos gana greitai prasideda slopinimas: jaučiamės išsekę ir vėl atsiranda poreikis pasipildyti energijos – taip gali išsivystyti priklausomybė.

JAV apsinuodijimų kontrolės centrų asociacijos duomenimis, šioje šalyje nuo 2010 m. spalio iki 2013 m. rugsėjo mėnesio buvo užfiksuoti 5 156 apsinuodijimo energiniais gėrimais atvejai. **Net 40 proc. apsinuodijusių energiniais gėrimais buvo vaikai iki 6 m. amžiaus.** Dalis energiniais gėrimais apsinuodijusių vaikų patyrė rimtus širdies ir nervų sistemos sutrikimus.

Ypač pavojinga maišyti energinius gėrimus su alkoholiu, nes alkoholis nervų sistemos veiklą slopina, o kofeinas – stimuliuoja. **Tokiais pavojingais mišiniais galima labai stipriai apsinuodyti** (ims pykinti, norėsis vemti, krės drebulys), jie labai kenkia širdžiai, sutrikdo miegą. Be to, energinių gėrimų nereikėtų maišyti su kitais kofeino turinčiais gėrimais (pvz., kava, arbata).

Skatiname visus tėvus aktyviai domėtis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija ir rodyti teigiamą pavyzdį savo vaikams.

Tėvai galėtų inicijuoti diskusiją dėl siūlymo į mokyklos vidaus tvarkos taisykles bei mokymo sutartis įtraukti draudimą mokykloje ir jos teritorijoje mokiniams turėti bei vartoti energinius gėrimus.

Informacijos šaltiniai:

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento pranešimas spaudai „Nuo 2014-11-01 energiniai gėrimai nepilnamečiams draudžiami“.

Kofeino poveikis sveikatai. Informacija jaunimui. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2014.

Utkus A. Jaunas žmogus ir energiniai gėrimai. Vilnius, 2008.

Poison control data show energy drinks and young kids don't mix. American Heart Association Meeting Report Abstract 14841. November 16, 2014.



www.ntakd.lt

www.facebook.com/ntakd

www.visuomene.ntakd.lt

Daugiau informacijos:

- jaunimui

- tėvams

- specialistams



ENERGINIAI GĖRIMAI



2015 m.

Nuo 2014 m. lapkričio 1 d. Lietuvoje įsigaliojo draudimas jaunesniams kaip 18 metų asmenims parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti energinius gėrimus.

Seimas 2014 m. gegužės mėnesį priėmė Lietuvos Respublikos Seimo Sveikatos reikalų komiteto pirmininkės D. Mikutienės inicijuotas Lietuvos Respublikos maisto įstatymo pataisas, kuriomis uždrausta Lietuvoje parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti energinius gėrimus jaunesniams kaip 18 metų asmenims.

Lietuvos Respublikos maisto įstatymo 6¹ straipsnyje nustatyta, kad energinių gėrimų pardavėjai turi teisę, o kai kyla abejonių, kad asmuo yra jaunesnis kaip 18 metų, privalo iš perkančio energinius gėrimus asmens reikalauti pateikti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą. Jei gu toks asmuo nepateikia jo tapatybę patvirtinančio dokumento, energinių gėrimų pardavėjai privalo atsakyti parduoti jam energinius gėrimus.

Už energinių gėrimų pardavimą jaunesniams kaip 18 metų asmenims gresia 57–115 eurų bauda. Jei kiti asmenys nupirktų energinių gėrimų nepilnamečiams, jie būtų baudžiami 14–57 eurų bauda.

Lietuva tapo pirmąja šalimi Europos Sąjungoje, kurioje galioja tokie griežti draudimai, nes kitoje Europos Sąjungos šalyse kol kas taikomi tik rekomendaciniai ribojimai.

Nuostatos nepadavinėti šių gėrimų nepilnamečiams taip pat laikosi Jungtinės Amerikos Valstijos. Norvegijoje, Belgijoje, Danijoje ir Prancūzijoje energiniais gėrimais prekiaujama tik vaistinėse.



Lietuvos Respublikos maisto įstatymo 2 straipsnio 20 punkte apibrėžta, kad **energinis gėrimas – tai nealkoholinis gėrimas, kuriame yra daugiau kaip 150 mg/l kofeino**, nesvarbu, iš kokio šaltinio, arba kuriame yra daugiau kaip 150 mg/l kofeino ir vienos ar kelių kitų centrinę nervų sistemą stimuliuojančių medžiagų (gliukurono laktono, inozitolio, guaranino, ginsenzidų, ginkmedžių ekstrakto, taurino ar kt.).

Energiniai gėrimai yra pavojingi dėl didelės kofeino koncentracijos. Paprastai kofeinas suteikia žvalumo, padeda lengviau sutelkti dėmesį, gerina trumpalaikę atmintį, didina fizinį aktyvumą, nes stimuliuoja centrinę ir periferinę nervų sistemą. Bet ar žinojote, kad **kofeinas yra psichoaktyvioji medžiaga, galinti sukelti psichikos ir elgesio sutrikimus?**

Suvartotas per didelis kofeino kiekis gali neigiamai atsileipti sveikatai. Vartojant kofeiną nuolat ir didesniais kiekiais **gali išsivystyti priklausomybė**, o nutraukus jo vartojimą – pasireikšti abstinencijos simptomai.

Kofeino poveikiui jautresni vaikai, vyresnio amžiaus asmenys, moterys (ypač nėščiosios), sergantieji širdies ir kraujagyslių ligomis. Suaugusiems pavojinga iš karto suvartoti daugiau nei 200–500 mg kofeino, o vaikams – daugiau nei 75 mg.

Energiniuose gėrimuose yra nemažai ne tik kofeino, bet ir kitų tonizuojamųjų poveikiu pasižyminčių sudedamųjų dalių, kurių kiekiai smarkiai viršija rekomenduojamą dienos normą (pvz., taurino, B grupės vitaminų, gvaranių, paulinijų, kampuotųjų pupenių ar ženšenio ekstrakto ir kt.).