

## **SZKODLIWA ENERGIA, CZYLI DLACZEGO NAPOJE ENERGETYZUJĄCE NIE SĄ DLA DZIECI**

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.

*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 niestabilne emocjonalnie.*

Autor: mgr Bożena Wajszczyk