

Okrugli stol o energetske pićima i djeci/maloljetnicima

Energetska pića nisu za mlada bića

Hrvatski zavod za javno zdravstvo **15. prosinca 2022. u 11h organizira okrugli stol o energetske pićima i maloljetnicima.**

Prvi put su prikazani podaci o konzumaciji energetske pića među učenicima u Hrvatskoj u 2022. godini:

U 2022. godini energetska pića rijetko ili češće pije 31,6% učenika i 23,1% učenica u dobi od 11 godina, 48,9% učenika i 48,8% učenica u dobi od 13 godina i 63,4% učenika i 60% učenica u dobi od 15 godina. U odnosu na 2018. godinu zabilježeno je:

- smanjenje kod dječaka u sve tri dobne skupine
- kod djevojčica smanjenje samo u dobi od 15 godina
- smanjila se razlika između dječaka i djevojčica pa su s 13 godina izjednačeni.

U 2022. godini svakodnevno pije energetska pića 5,9% učenika i 2,3% učenica u dobi od 11 godina, 4% učenika i 3,8% učenica u dobi od 13 godina i 6,4% učenika i 3,9% učenica u dobi od 15 godina. U odnosu na 2018. zabilježen je:

- porast kod djevojčica u sve tri dobne skupine
- porast kod dječaka u dobi od 11 i 15 godina.

U 2022. godini rijetko ili češće pije energetska pića s alkoholom 12,6% učenika i 6,9% učenica u dobi od 11 godina, 15,8% učenika i 18,4% učenica u dobi od 13 godina i 37,2% učenika i 34,5% učenica u dobi od 15 godina. U odnosu na 2018. zabilježen je:

- porast kod djevojčica u sve tri dobne skupine
- porast kod dječaka u dobi od 11 i 15 godina.

Zabrinjava podatak o velikim količinama energetske pića koje pije znatan udio maloljetnika:

- 1-2% učenica i 2-4% učenika u posljednjoj prilici su popili tri i više limenki energetske pića (750 ml i više).

Možemo zaključiti da u 2022. u odnosu na 2018. bilježimo određene pokazatelje blagog smanjenja povremena konzumacija, no porasla je rizična konzumacija: svakodnevna konzumacija energetske pića i konzumacija energetske pića s alkoholom. *

Dr.sc. Iva Pejnović Franelić, prim.dr.med., službenica za vezu Ureda Svjetske zdravstvene organizacije u Hrvatskoj govorila je o javnozdravstvenom značaju zaslađena i energetske pića. Dr.sc. Ivana Pavić Šimetin, prim.dr.med., zamjenica ravnateljica HZJZ-a prikazala je najnovije podatke iz HBSC istraživanja. Izv.prof.dr.sc. Daniel Dilber, dr.med., pedijatar, subspecijalist pedijatrijski kardiolog, pročelnik Zavoda za pedijatrijsku kardiologiju Klinike za pedijatriju, KBC Zagreb, govorio je o kardiološkoj problematiki pijenja energetske pića. Dr.sc. Lea Pollak, dipl.ing, voditeljica Odjela za dodatke prehrani i biološki aktivne HZJZ-a govorila je o sastojcima energetske pića. Prezentirani su upravo objavljeni promotivno-edukativni materijali. Namijenjeni su učiteljima i drugim stručnjacima a mogu se koristiti i u vršnjačkoj edukaciji kao pomoćni materijal u educiranju maloljetnika i odraslih. Radi se o letku, prezentaciji za edukaciju odraslih i prezentaciji za edukaciju djece. Promotivno-edukativni materijali su objavljeni na ovoj poveznici kako bi bili javno dostupni za sve zainteresirane.

U raspravi su sudjelovali brojni drugi stručnjaci i predstavnici institucija te je zaključeno sljedeće:

- ✓ energetska pića trebaju biti što teže dostupna maloljetnicima
- ✓ svaki oblik reklamiranja ovih proizvoda maloljetnicima je neprihvatljiv
- ✓ nužne edukacije ne samo djece nego i roditelja o zdravstvenim aspektima i rizicima za zdravlje.

**Hrvatski zavod za javno zdravstvo je uz podršku Ministarstva znanosti i Ministarstva znanosti i obrazovanja uspostavio epidemiološko praćenje upotrebe energetskih pića među učenicima u dobi 11, 13 i 15 godina u okviru Međunarodnog istraživanja o zdravstvenom ponašanju mladih (engl. Health Behaviour in School-aged Children; HBSC; istraživanje Svjetske zdravstvene organizacije)*

ŠTO SU ENERGETSKA PIĆA?

Energetska pića su bezalkoholna pića koja sadrže visoke razine metil-ksantina (uključujući kofein) i šećera u kombinaciji s drugim sastojcima kao što su taurin, ginseng, guarana i B vitamini¹. Količina kofeina u energetskom piću najčešće se kreće od 80 miligrama do 300 miligrama po boci ili limenci napitka², a količina šećera čak do 27 žličica šećera¹.

Reklamiraju se kao proizvodi za podizanje energije, mentalne budnosti i koncentracije, no taj je osjećaj kratkotrajan i nakon njega razina energije brzo počne opadati. Energetska pića potrebno je razlikovati od beskofeinskih sportskih i izotoničnih napitaka koji sadrže elektrolite i služe za osiguranje hidracije tijekom tjelesne aktivnosti³.

Energetska pića su, uz vodu u boci, najbrže rastući proizvod u industriji pića⁴. Od 2013. godine, prodaja energetskih napitaka svake godine raste za oko 5 postotnih bodova, a u 2020. godine ukupna vrijednost globalnog tržišta dosegla je 61 milijardu američkih dolara².

S porastom popularnosti javila se i **zabrinutost zbog štetnih učinaka konzumacije energetskih pića**.

Američka akademija za pedijatriju (AAP) objavila je 2011. godine svoju preporuku da **djeca i adolescenti ne bi trebali konzumirati energetska pića**, a 2013. godine Američko liječničko udruženje (AMA) dalo potporu zabrane reklamiranja energetskih napitaka mlađima od 18 godina kao „mjeru zdravog razuma koju možemo poduzeti kako bismo zaštitili zdravlje američke djece“⁵.

Zdravstveni rizici povezani s konzumacijom energetskih napitaka prvenstveno su povezani s njihovim sadržajem kofeina. Predoziranje kofeinom može povećati broj otkucaja srca (ponekad do palpitacije) i krvni tlak, dovesti do **mučnina i povraćanja, uzrokovati izraženu hipokalcemiju, metaboličku acidozu, konvulzije, poremetiti obrasce spavanja ili uzrokovati nemir, tjeskobu ili uznemirenost**, a u nekim slučajevima čak i dovesti do smrti^{6 7}.

Djeca mogu biti izložena većem riziku od štetnih učinaka nego odrasli. Osim spomenutih štetnih učinaka kofeina, ne treba zaboraviti ni **dugoročne zdravstvene posljedice povezane s prekomjernim unosom šećera** kao što su **zubni karijes, pretilost i šećerna bolest tipa 2**^{6 7}.

Istraživanja su pokazala da je za djecu i mlade koji konzumiraju energetske napitke manje vjerojatno da će doručkovati prije odlaska u školu, a vjerojatnije da će tijekom dana pojesti brzu i nezdravu hranu. Istraživanja također pokazuju da je konzumacija energetskih napitaka povezana s višesatnim gledanjem TV-a ili igranjem videoigara te sa sudjelovanjem u sportskim aktivnostima^{3 8}.

Potrebno je naglasiti kako **se konzumacija energetskih pića nikako ne preporučuje tijekom vježbanja** jer kombinacija gubitka tekućine zbog znojenja i diuretskog učinka kofeina može dovesti do ozbiljne dehidracije⁶.

Brojni se dokazi u literaturi mogu pronaći u prilog tvrdnji da je **konzumacija energetske napitaka djece i adolescenata snažno i dosljedno povezana s rizičnim ponašanjima kao što su pušenje i korištenje ilegalnih droga, kao i konzumacija alkohola i opijanje**^{3 8}.

KOMBINACIJA ENERGETSKIH PIĆA S ALKOHOLOM

Miješanje energetske napitaka s alkoholom sve je popularnije među mladima, no ono istovremeno nosi niz potencijalnih opasnosti. Umor je jedan od načina na koji tijelo inače osobi govori da je popila dovoljno, no u slučaju miješanja alkohola i energetske pića stimulacijski učinci kofeina mogu prikriti depresivni učinak alkohola, kao i dojam koliko je osoba zapravo popila. **To može potaknuti osobu da pije još i više nego što bi to činila bez kombiniranja alkohola s energetskim pićem**^{1 9}.

Osim toga, i energetska pića i alkohol su diuretici, tj. uzrokuju gubitak vode u tijelu. Dehidracija može spriječiti sposobnost tijela da metabolizira alkohol te povećati intoksiciranost, a time i mamurluk sljedeći dan^{1 9}.

ZAŠTO SE ENERGETSKA PIĆA KONZUMIRAJU?

Veliki problem predstavlja reklamiranje energetske pića. Iako su glavna ciljna skupina proizvođača energetske pića mlade odrasle osobe, reklame su često vrlo atraktivne upravo djeci. Posebni su problem reklame koje su usmjerene sportašima i sportskom uspjehu kao i marketinške poruke koje promoviraju mladima poznate osobe koje su im uzor. Uobičajene trgovačke prakse čine ove proizvode lako dostupnim mladim ljudima potičući impulzivnu kupnju. Energetska pića se tako obično prodaju u rashladnim uređajima uz gazirana zašećerena pića što implicira da su prikladna zamjena za ta pića, a isto tako i pored alkoholnih pića što poziva na njihovu konzumaciju s alkoholom. Također su često smješteni u blizini blagajne u trgovinama⁵.

Okus se dosljedno navodi u literaturi kao jedan primarnih pokretača kupovine i konzumacije energetske napitaka, a isto tako i povećanje energije i koncentracije te osjećaj odmornosti i budnosti^{3 5 8}.

Sylvetsky i sur. (2020) smještaju razloge za konzumaciju energetske pića među mladima u pet kategorija: 1) percipirana potreba (zadovoljiti žudnju, utažiti žeđ); 2) fizičke i kognitivne koristi (odmornost i budnost, poboljšanje energije i koncentracije); 3) emocionalne i međuljudske koristi (ublažavanje ljutnje, olakšavanje druženja); 4) senzorna svojstva (okus); i 5) vanjski znakovi (dostupnost)¹⁰.

KOLIKO SE ENERGETSKA PIĆA KONZUMIRAJU?

Prema preporukama Američke akademije za pedijatriju 2011. godine, djeca i tinejdžeri ne bi trebali konzumirati energetska pića, no procjenjuje se da energetska pića konzumira njih 30-50%¹¹.

Prema podacima HBSC istraživanja 2018. godini energetska pića uopće nije pilo 55,1% učenika i 76,7% učenica u dobi od 11 godina, 32,2% učenika i 52,3% učenica u dobi od 13 godina i 28% učenika i 41,1% učenica u dobi od 15 godina.

U 2022. godini energetska pića uopće nije pilo 68,3% učenika i 77% učenica u dobi od 11 godina, 51,1% učenika i 51,3% učenica u dobi od 13 godina i 36,6% učenika i 40% učenica u dobi od 15 godina. Ovaj podatak govori o povremenoj konzumaciji koja ponajprije ovisi o dostupnosti energetskih pića. Nešto je niža povremena konzumacija kod dječaka 2022. u odnosu na 2018. dok je kod djevojčica povremena konzumacija približno ista ili malo viša u 2022. godini u odnosu na 2018. godinu. Time se ujedno smanjuje spolna razlika u povremenoj uporabi energetskih pića koja je u 2018. bila više izražena nego u 2022. godini.

U 2018. godini svakodnevno je pilo energetska pića 3% učenika i 1,4% učenica u dobi od 11 godina, 6,1% učenika i 3,2% učenica u dobi od 13 godina i 5,7% učenika i 3,8% učenica u dobi od 15 godina. Svakodnevna konzumacija energetskih pića koja govori o rizičnom obliku izloženosti, kod dječaka je porasla u 2022. godini u odnosu na 2018. godinu u dobi od 11 i 15 godina, a kod djevojčica je porasla u sve tri dobne skupine.

Poseban rizik za zdravlje predstavlja pijenje energetskih pića zajedno s alkoholom. U 2018. godini nikada nije pilo energetska pića s alkoholom 90,1% učenika i 94,9% učenica u dobi od 11 godina, 80,7% učenika i 86,9% učenica u dobi od 13 godina i 63,4% učenika i 68,7% učenica u dobi od 15 godina. U 2022. godini nikada ne pije energetska pića s alkoholom 87,4% učenika i 93,1% učenica u dobi od 11 godina, 84,2% učenika i 81,6% učenica u dobi od 13 godina i 62,8% učenika i 65,5% učenica u dobi od 15 godina. Jednako kao kod svakodnevne konzumacije energetskih pića, kod konzumacije energetskih pića s alkoholom zamijećen je lagani porast u 2022. u odnosu na 2018., osim kod dječaka u dobi od 13 godina.

Podaci za 2022. godinu pokazuju da znatan udio učenika i učenica pije velike količine energetskih pića. U posljednjoj prilici tri i više limenki energetskog pića (750 ml i više) popilo je 2,2% učenika i 0,6% učenica u dobi od 11g, 3,9% učenika i 1,9% učenica u dobi od 13 godina i 3,9% učenika i 1,0% učenica u dobi od 15 godina (ovaj podatak nismo imali u anketi 2018. godine).

ZDRAVIJE ALTERNATIVE ENERGETSKIM PIĆIMA

Lakše je stvoriti novu naviku tako da zamijeni staru pa je **davanje alternativnih opcija jednostavan način za smanjenje konzumacije energetskih pića.**

Zdravije alternative energetskim pićima¹¹

- Voda ili mineralna voda s komadićima voća
- Voćni čaj, topao ili hladan
- 100% prirodni sokovi

Ako se djeca žale da se osjećaju tromo i imaju malo energije, potaknite ih da energiju pokušaju povratiti na zdravije načine - odspavati, ustrajati u higijeni spavanja što podrazumijeva leći svaku večer u isto vrijeme i buditi se ujutro u isto vrijeme te osigurati svakodnevno najmanje 9h sna, izaći van i prošetati na svježem zraku, otuširati se hladnom vodom, pojesti voće ili popiti napitak koji je zdravija alternativa energetskom piću¹².

Ovdje možete preuzeti sljedeće promotivno-edukativne materije:

Letak

[Prezentacija namijenjena za educiranje maloljetnika](#)

[Prezentacija namijenjena za educiranje odraslih](#)

[Prezentacija: Energetska pića i učenici u Hrvatskoj – najnoviji podaci i aktivnosti](#)

[Priopćenje za medije](#)

¹ CDC Healthy Schools: The Buzz on Energy Drinks. dostupno na:

<https://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/energy.htm>. pristup 25. kolovoza 2022.

² Caffeine Content of Drinks. dostupno na: <https://www.caffeineinformer.com/the-caffeine-database>. pristup 25. kolovoza 2022.

³ Visram S, Cheetham M, Riby DM, Crossley SJ, Lake AA. Consumption of energy drinks by children and young people: a rapid review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. *BMJ Open*. 2016;6(10):e010380.

⁴ Heckman MA, Sherry K, de Mejia EG. Energy drinks: an assessment of their market size, consumer demographics, ingredient profile, functionality, and regulations in the United States. *Compr Rev Food Sci Food Saf*. 2010;9:303-317.

⁵ Harris JL, Munsell CR. Energy drinks and adolescents: what's the harm? *Nutrition Reviews*. 2015;4: 247–257.

⁶ Energy Drinks. dostupno na: <https://www.brown.edu/campus-life/health/services/promotion/alcohol-other-drugs-other-drugs/energy-drinks>. pristup 25. kolovoza 2022.

⁷ Breda JJ, Whiting SH, Encarnação R, Norberg S, Jones R, Reinap M, Jewell J. Energy drink consumption in europe: a review of the risks, adverse health effects, and policy options to respond. *Front Public Health*. 2014 Oct 14;2:134.

⁸ Kumar G, Park S, Onufrak S. Perceptions about energy drinks are associated with energy drink intake among U.S. youth. *Am J Health Promot*. 2015 Mar-Apr;29(4):238-44.

⁹ Are Energy Drinks Good or Bad for You? dostupno na: <https://www.healthline.com/nutrition/energy-drinks>. pristup 25. kolovoza 2022.

¹⁰ Sylvestsky AC, Visek AJ, Halberg S, Rhee DK, Ongaro Z, Essel KD, Dietz WH, Satchek J. Beyond taste and easy access: Physical, cognitive, interpersonal, and emotional reasons for sugary drink consumption among children and adolescents. *Appetite*. 2020 Dec 1;155:104826.

¹¹ CDC Healthy Schools. Energy Drinks. dostupno na: <https://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/energy.htm>. pristup 25. kolovoza 2022.

¹² Are Energy Drinks for Kids a Good Idea? dostupno na: <https://health.clevelandclinic.org/are-energy-drinks-for-kids-a-good-idea/>. pristup 25. kolovoza 2022.