

## Pracovní list: Energetické nápoje – láska s příchutí smrti

Text <sup>119</sup>	Otázka a odpověď
<p><sup>1</sup>Energetické nápoje nelze přesně charakterizovat, jelikož neexistuje jasná definice. Legislativně se energetické nápoje řadí mezi nealkoholické nápoje, které jsou obohacovány různými složkami, např. kofeinem, taurinem, rostlinnými extrakty atp. Setkat se lze i s tzv. smart drinky, u kterých je vyzdvihován jejich příznivý účinek na odstranění únavy, zvýšení psychické odolnosti a posílení koncentrace. Stejně jako v případě energetických nápojů nejsou přesně definovány.</p> <p>Na energetických nápojích musí být uvedeno, že nesmí být konzumovány společně s alkoholem a že nejsou vhodné pro děti, těhotné, kojící a osoby citlivé na kofein.</p> <p>Energetické nápoje byly původně vytvořeny jako podpora pro náročná povolání, například řidiče dlouhých tras.</p> <p><sup>2</sup>Nejvíce je diskutováno stanovení limitů pro obsah kofeinu. Obecně je uváděno, že mladiství nemají přesáhnout příjem 100 mg kofeinu/den. Obsah kofeinu se u jednotlivých výrobků liší, zpravidla se pohybuje kolem 32–36 mg/100 mg, celkový příjem kofeinu tedy značně závisí na objemu nápoje. Většina energetických nápojů se vyrábí v objemu 250–500 ml, takže vypít 500 ml nápoje znamená přijmout 180 mg kofeinu.</p> <p>Kofein u dětí a mládeže může narušit spánek, vést k nesoustředěnosti a při dlouhodobém nadbytku stát i v pozadí vzniku depresí nebo úzkostí.</p> <p>Kofein v kombinaci s dalšími látkami v energetických nápojích může způsobit nevolnost, bušení srdce, zvýšení nebo snížení krevního tlaku, hypoglykémii a závažné poruchy srdečního rytmu. Pití energetických nápojů je dáváno do souvislosti i s četnými neurologickými problémy, jako jsou migrény, mrtvice nebo nitrolební krvácení.</p> <p><sup>3</sup>Energetické nápoje mohou také přispívat ke vzniku obezity, jelikož jsou značně energeticky bohaté díky obsaženému cukru. Laboratorní rozborů potvrdily, že obsah cukru je v energetických nápojích skutečně vysoký, i když srovnatelný s ostatními slazenými nápoji. V průměru obsahují 11 gramů cukrů na 100 ml, ale některé i více, takže vypitím jedné plechovky si školák nebo adolescent vyčerpá celou dávku cukru, kterou by měl přijmout za celý den. V jednom nápoji může být až 12–15 kostek cukru.</p>	

<sup>119</sup> Zdroje informací:

Hlavatý, P. (2018). Energetické nápoje – láska s příchutí smrti. *Vím, co jím*. Dostupné z: [https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Energeticke-napoje---laska-s-prichuti-smrti\\_s10012x10995.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Energeticke-napoje---laska-s-prichuti-smrti_s10012x10995.html).

Večerková, H. (2016). Test energetických nápojů: pro děti příliš riskantní móda. *iDNES.cz*. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/ekonomika/test-a-spotrebitel/test-energeticky-napoju-deti-riziko-cukr-kofein-kombinace-s-alkoholem.A161024\\_123559\\_test\\_jan](https://www.idnes.cz/ekonomika/test-a-spotrebitel/test-energeticky-napoju-deti-riziko-cukr-kofein-kombinace-s-alkoholem.A161024_123559_test_jan).

Petr, J. (2017). Energetické nápoje skrývají rizika. Mohou způsobit vážné problémy. *Lidovky.cz*. Dostupné z: [https://www.lidovky.cz/relax/veda/energeticke-napoje-skryvaji-rizika-mohou-zpusobit-vazne-problemy.A171204\\_103719\\_ln\\_veda\\_ape](https://www.lidovky.cz/relax/veda/energeticke-napoje-skryvaji-rizika-mohou-zpusobit-vazne-problemy.A171204_103719_ln_veda_ape).