

Ljutomer, 21. 3. 2014

ZADEVA: Strokovno mnenje ministrstva za izobraževanje, znanost in šport in Nacionalnega inštituta za javno zdravje, glede uživanja:

- **energijskih pijač in**
- **pijač z dodanimi sladkorji**

ENERGIJSKE PIJAČE uvrščamo med brezalkoholne osvežilne pijače z najpogosteje dodanim kofeinom, taurinom, glukoronolaktonom..., ki naj bi imele vpliv na naš živčni sistem in nas preskrbele z "motivacijsko energijo".

Leta 2012 je Evropska agencija za varno hrano (EFSA) prepoznala **te pijače kot novo nastajajoče tveganje za zdravje ljudi**.

Utemeljitev:

Redno uživanje energijskih pijač predstavlja resno tveganje za zdravje otrok in mladostnikov. Zaradi visokega vnosa kofeina in drugih sestavin lahko nastopijo **fiziološke in vedenjske spremembe, ki vključujejo motnje srčnega ritma, krvnega tlaka, mišične krče, nervozo, tesnobo**, ob višjih vnosih in **v kombinaciji z alkoholom se pojavljajo tudi zastrupitve**, o katerih je že poročal Center za zastrupitve UKC Ljubljana. **Otroci in mladostniki so zaradi nižje telesne teže izpostavljeni bistveno višjim odmerkom običajnih sestavin energijskih pijač v primerjavi z odraslimi, zato se tudi učinki močneje izrazijo.** Energijske pijače so neprimerne za nadomeščanje tekočin, saj zaradi visoke vsebnosti kofeina, pospešujejo izločanje vode iz telesa, kar povzroči **dehidracijo** in škodljive posledice za zdravje ob (večji) telesni dejavnosti. Poleg tega energijske pijače pri otrocih in mladostnikih povzročijo **kemične zasvojenosti s kofeinom**, kar po mnenju nekaterih raziskovalcev »tlakuje pot« tudi za druge kemične zasvojenosti. Po smernicah zdravega prehranjevanja v VIZ ustanovah (MZ, 2005) se popolnoma odsvetuje uživanje pijač, ki vsebujejo kofein (različne kole, kava, pravi čaj in energijski napitki). Posledica uživanja energijskih pijač pa so tudi **slabe spalne navade otrok in mladostnikov**, saj le-te vsebujejo psihoaktivne substance.

Ker nobena od »aktivnih« sestavin sama ali v kombinaciji ni primerna za otroke in mladostnike, je predlagano, da se zavaruje njihovo zdravje s seznanitvijo tveganja za njihovo zdravje in onemogočanjem dostopnosti do energijskih pijač.

PIJAČE Z DODANIMI SLADKORJI se lahko označujejo kot sadne (sadne pijače, nektarji, sirupi), vendar imajo zelo nizek sadni delež, dodane pa velike količine sladkorjev. Pogosto uživanje takih pijač vpliva na povečan energijski vnos in slabšo prehransko vrednost zaužite hrane.

Samo sladke pijače naj bi v 30-50% prispevale k **razvoju debelosti**, že 2 dl sladke pijače dnevno pa poveča tveganje za **razvoj sladkorne bolezni tipa 2** za 26%, v primerjavi s tistimi, ki so tako količino spili 1x na mesec. Povečuje se tudi tveganje za **razvoj zobne gnilobe in srčno-žilnih bolezni**.

Po podatkih mednarodne HBSC študije kar 37% slovenskih mladostnikov vsaj 1x dnevno uživa sladke pijače, kar nas uvršča celo v sam vrh mednarodne lestvice.

Uporaba sladkih pijač je odsvetovana, zato naj se čim bolj omeji oz. nadomesti z manj sladkanimi ali nesladkanimi čaji in sokovi s 100% sadnim deležem (označeni z imenom juice).

Najprimernejša za odžeganje in nadomeščanje izgubljene tekočine pa je pitna voda. V Sloveniji je oskrba s pitno vodo za večino prebivalstva ustrezno urejena, zato priporočamo uživanje vodovodne pitne vode.