**ENERGIJSKE PIJAČE NISO ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE**

Energijske pijače niso običajne brezalkoholne pijače. Vsebujejo kofein in druge snovi za poživitev, večji delež sladkorja ali sladila, ter barvila in arome.

Zaradi nižje telesne mase se pri otrocih neželeni učinki pojavijo hitreje in bolj intenzivno kot pri odraslih. Vnos čezmernih količin kofeina, povezan s pitjem energijskih pijač, lahko kratkoročno vodi v spremenjen ritem bitja srca, višji krvni tlak, razburjenost, nervozo, tesnobo, glavobole, dehidracijo, bolečine v trebuhu, dolgoročno pa v povečano izločanje stresnih hormonov in težave s spancem.

**Nobenega dobrega razloga ni, da bi otroci in mladostniki pili energijske pijače. Kofein, vsebovan v energijskih pijačah, ima na njihovo zdravje le negativne vplive, tako kratkoročne kot dolgoročne, sploh zato, ker je prisoten v višjih koncentracijah.**

Kaj moramo vedeti o energijskih pijačah?

* Energijske pijače vplivajo na delovanje živčnega sistema, srca in ožilja, prebavnega sistema in mišic.
* Energijske pijače so zaradi dodanega sladkorja povezane tudi s tveganjem za prekomerno telesno maso, nastankom sladkorne bolezni tipa 2 ter propadanjem zob.
* Za ustrezno preskrbo s tekočino dnevno potrebujejo otroci in mladostniki približno 1,5 litra tekočine. Najboljša je pitna voda, pa tudi nesladkani čaji, v primeru povečanih potreb pa z vodo razredčeni 100% sadni ter zelenjavni sokovi. Otroci za dobro počutje in zdrav razvoj potrebujejo počitek in dovolj spanca. Energijske pijače tega ne morejo nadomestiti.
* Energijske pijače niso primerne za nadomeščanje vitaminov in mineralov. Pogosto tržijo kot pijače z dodanimi vitamini, in dajejo vtis, da gre za zdrave pijače, primerne za šport, vendar pa niso primerne za uživanje ob večjih telesnih naporih. Ne zamenjujmo jih s športnimi napitki, ki so namenjeni nadomeščanju izgubljenih snovi med naporno vadbo.
* Pitje energijskih pijač ob povečanih telesnih naporih zaradi znojenja in diuretičnega učinka kofeina lahko povzroči hudo dehidracijo. Zaradi kombinacije učinkovanja kofeina in telesnega napora, se lahko sprožijo srčne aritmije, občutenje močnejšega in hitrejšega bitja srca in zapleti delovanja srčne mišice.
* Energijskih pijač ne smemo mešati z alkoholom. Kofein delno zabriše delovanje alkohola, vendar ne zmanjša njegovega škodljivega delovanja. Alkohol in kofein dehidrirata organizem, kar lahko vodi v zastrupitev.

Za ustrezno preskrbo s tekočino otroci in mladostniki dnevno potrebujejo približno 1,5 litra tekočine. **Najboljša je pitna voda,** pa tudi nesladkani čaji, v primeru povečanih potreb pa z vodo razredčeni 100%  sadni in zelenjavni sokovi. Za dobre telesne in miselne sposobnosti naj imajo otroci in mladostniki pogoje za zadosten in kakovosten spanec in počitek. To so osnovni pogoji za ustrezno regeneracijo telesa.

Pripravil: Nacionalni inštitut za javno zdravje

(lahko dodate tudi logotip NIJZ)