

Napoje energetyzujące znaczącym źródłem kofeiny w diecie dzieci



Ekspertci są zgodni, że napoje o wysokiej zawartości kofeiny nie powinny być spożywane przez dzieci i młodzież, gdyż mogą powodować zaburzenia w rozwoju układu nerwowego. Tymczasem, jak wynika z badań przeprowadzonych w 16 krajach europejskich, napoje energetyzujące, zawierające w swoim składzie m.in. kofeinę, są chętnie i często spożywane przez dzieci, a rodzice i opiekunowie nie zawsze zdają sobie sprawę ze szkodliwości kofeiny.

Kofeina jest alkaloidem roślinnym naturalnie występującym w liściach, ziarnach i owocach co najmniej 63 gatunków roślin na całym świecie, m.in. w liściach krzewu herbacianego i ostrokrzewu paragwajskiego mate, nasionach kawy, kakao, liany brazylijskiej paulinia guarana oraz zarodkach nasion koli. Zawartość kofeiny waha się od 30 do 200 mg w filiżance kawy i od 15 do 87 mg w filiżance herbaty, w zależności od rodzaju i mocy zaparzonej kawy lub gatunku i sposobu parzenia herbaty. Znacznie niższą zawartość stwierdza się w kakao. Filiżanka tego napoju dostarcza ok. 3,5-7,5 mg kofeiny. Natomiast tabliczka czekolady, w zależności od ilości kakao, może zawierać od 16 do 85 mg tej substancji.

Kofeina jest również dodawana w procesie technologicznym do wielu produktów spożywczych, m.in. przetworów mlecznych, wyrobów cukierniczych czy też napojów bezalkoholowych. Dużą popularnością, szczególnie wśród dzieci i młodzieży, cieszą się napoje typu cola, mogące zawierać od 9 do 13 mg kofeiny w 100 ml, a od kilku lat także napoje energetyzujące. Jak wynika z badań Instytutu Żywności i Żywienia, mała puszka (250 ml) tego produktu może dostarczać od 67 do 83 mg kofeiny.

Kofeina nie jest składnikiem odżywczym, ale substancją psychoaktywną, stosowaną w żywności najczęściej ze względu na takie właśnie działanie fizjologiczne. Spożywanie jej w niewielkich ilościach korzystnie stymuluje aktywność centralnego układu nerwowego, natomiast w przypadku większych dawek mogą pojawiać się objawy rozdrażnienia, niepokoju, napady lęku, bezsenność lub zaburzenia koordynacji ruchowej. Uważa się, że spożycie kofeiny przez zdrowe osoby dorosłe nie powinno być wyższe niż 400 mg na dobę, a według innych autorów, m.in. Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), 400-450 mg/dzień, natomiast u dzieci – nie wyższe niż 2,5 mg na kilogram masy ciała dziennie.

Od kilku lat na świecie i w Polsce, obserwowany jest stały wzrost asortymentu napojów energetyzujących, które cieszą się coraz większą popularnością we wszystkich grupach wiekowych, także wśród dzieci i młodzieży. Jak wynika z raportu

Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), opracowanego na podstawie danych z 16 krajów europejskich, ok. 18% dzieci w wieku 3-10 lat spożywa napoje energetyczne przynajmniej raz w roku. Sięga po te napoje więcej chłopców niż dziewczynek (odpowiednio 22% i 14%). Wśród badanych dzieci najmniej osób pijących napoje energetyzujące było na Węgrzech (6%), w Belgii (8%), Austrii (9%), Grecji (10%), na Cyprze (11%) oraz w Polsce i Rumunii (12%). Z kolei największy odsetek dzieci spożywających te napoje stwierdzono w Wielkiej Brytanii (24%), Hiszpanii (26%), a przede wszystkim u naszych południowych sąsiadów, w Czechach (40%).

Z powyższych badań wynika, że przynajmniej raz w ciągu ostatniego roku napoje energetyzujące spożywało ok. 19% badanych dzieci w wieku 6-10 lat. Co gorsza, okazało się, że napoje te piją również dzieci w wieku 3-5 lat (ok. 2% badanych).

Dzieci w wieku 3-10 lat, które piją napoje energetyzujące, wypijały ich średnio 0,49 l tygodniowo, przy czym wartości te wahały się od 0,25 l/tydzień w Belgii do 0,63 l/tydzień w Niemczech. Jak wynika z tych badań, ok. 56% dzieci deklarowało, że tygodniowo wypija 1 szklankę tego napoju, ok. 24% - 2 szklanki, ale ok. 7%, że nawet więcej niż 4 szklanki napojów energetyzujących tygodniowo.

Czy spożycie tak dużej ilości napojów wynika z faktu, że rodzice nie kontrolują, co dzieci kupują pod ich nieobecność? Można sądzić, że nie, ponieważ największa grupa dzieci (36%) zadeklarowała, że spożywa te napoje w domu oraz na różnego rodzaju imprezach (26%). Jedynie trochę ponad ¼ badanych wskazywało, że pije te napoje podczas uprawiania sportu, mimo że na każdym opakowaniu napoju energetycznego jest informacja, że przeznaczony jest on do spożycia w sytuacjach intensywnego wysiłku umysłowego i fizycznego.

A dlaczego dzieci piją napoje energetyzujące? Przede wszystkim ze względu na ich smak (ok. 60%) lub jako źródło energii (ok. 31% spożywających).

Spożycie napojów energetycznych raz w roku można uznać za stosunkowo bezpieczne. Niestety wśród dzieci, które je piją, ok. 16% osób w wieku 3-10 lat deklarowało, że robi to 3-5 razy w tygodniu, a ok. 6% ankietowanych, że prawie każdego dnia.

Jak wynika z raportu EFSA, średnie pobranie kofeiny z napojów energetyzujących wśród wszystkich osób badanych wynosiło 3,98 mg/dzień (0,18 mg kofeiny/kg masy ciała/dzień). W Polsce, dzieci z napojów przyjmowały średnio 3,04 mg kofeiny/dzień (0,14 mg/kg m.c./dzień), dostarczając 10,8% całkowitego pobrania tego związku z diety. Wśród osób spożywających te napoje (we wszystkich krajach uczestniczących w badaniu), z tego źródła dzieci pobierały średnio 21,97 mg kofeiny/dzień, zaś w grupie dzieci pijących min. 3 razy w tygodniu – średnio nawet 42,90 mg tego związku/dzień.

Badania w krajach europejskich potwierdzają więc, że mimo obowiązkowych ostrzeżeń na etykietach napojów energetyzujących, spożycie tych produktów jest powszechne wśród dzieci. To niebezpieczne zjawisko, gdyż jak wynika z wielu badań naukowych prowadzonych nad działaniem kofeiny, wywiera ona zarówno korzystny, jak i negatywny wpływ na organizm człowieka, a wszystko zależy od spożytej dawki, wrażliwości organizmu, stanu zdrowia oraz wieku.

Eksperci są zgodni, że napoje o wysokiej zawartości kofeiny nie powinny być spożywane przez dzieci i młodzież, gdyż mogą powodować zaburzenia w rozwoju układu nerwowego.

Według opublikowanych danych, 19-29% młodych ludzi po spożyciu tych napojów odczuwa niekorzystne objawy, głównie kołatanie serca, ból głowy, poczucie silnego rozbicia. Wśród działań niepożądanych wymienia się także podenerwowanie, silny stres, trudności ze skupieniem. Według niektórych badań nadmierne spożycie napojów energetyzujących zwiększa ryzyko arytmii serca, w tym także u dzieci. Dlatego też niezmiernie ważne jest prowadzenie szeroko zakrojonych działań edukacyjnych w tym zakresie, zarówno wśród dzieci i młodzieży, jak również ich rodziców.

Opracowanie na podstawie materiałów ze stron www.NCEZ.pl.

Obraz:doplayer.pl