



**PAŃSTWOWY  
POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY  
W TORUNIU**

Toruń, dnia 17 maja 2023 roku

*Drodzy Rodzice,*

napoje energetyzujące są produktami przeznaczonymi dla osób dorosłych i nie powinny być spożywane przez dzieci, ponieważ zawierają składniki, które przyjmowane w dużych ilościach, zwłaszcza przez osoby o małej masie ciała (jak dzieci), mogą doprowadzić do przekroczenia dawek, przy których obserwuje się efekty toksyczne.

**Czym charakteryzują się napoje energetyzujące?**

Aby móc odpowiedzieć na pytanie czy napoje energetyzujące są zdrowe, najpierw trzeba przyjrzeć się ich składowi. Jak sama nazwa sugeruje, w takich napojach muszą znajdować się substancje dodające nam energii, które sprawia, że będziemy czuć się mniej zmęczeni, a nasza koncentracja ulegnie poprawie w znaczący sposób. Przede wszystkim w napojach energetycznych znajdziemy kofeinę. Standardowo prawie w każdym napoju energetyzującym 100 ml znajdziemy od około 30 do 50 mg kofeiny. Przyjmując zatem, że standardowa puszka ma 250 ml, po wypiciu takiej porcji przyjmimy do naszego organizmu od około 80 do 120 mg kofeiny. Jeśli wypijemy takich napojów więcej, na przykład w czasie podróży czy w czasie intensywnej pracy umysłowej, możemy nawet doprowadzić do zatrucia naszego organizmu kofeiną – serce zacznie pracować bardzo szybko (dojdzie do tachykardii), podniesie się ciśnienie krwi, obecne mogą być drżenia kończyn, zawroty głowy oraz uczucie ogólnego nadmiernego pobudzenia. Poza tym w napojach energetyzujących bardzo często znajdziemy także guaranę. Guarana jest rośliną pochodzącą z Ameryki Południowej, zawiera w sobie dużą ilość kofeiny oraz jej pochodnych. Dlatego też jej działanie jest takie samo, a nawet silniejsze niż działanie czystej kofeiny. Guarana zatem pobudza do działania, poprawia zdolność koncentracji i zapamiętywania, niweluje uczucie

---

PAŃSTWOWY POWIATOWY  
INSPEKTOR SANITARNY W TORUNIU  
ul. Szosa Bydgoska 1, 87-100 Toruń  
[sekretariat.psse.torun@sanepid.gov.pl](mailto:sekretariat.psse.torun@sanepid.gov.pl); [www.gov.pl/web/psse-torun](http://www.gov.pl/web/psse-torun)

Informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych znajduje się pod adresem: [www.gov.pl/psse-torun/klauzula-informacyjna](http://www.gov.pl/psse-torun/klauzula-informacyjna)

senności. Poza tym w energetykach zawarta jest też zazwyczaj tauryna, będąca endogennym aminokwasem. Tauryna jest neuroprzekaznikiem w układzie nerwowym, dlatego też mechanizm jej działania polega na poprawieniu koncentracji i procesów poznawczych, substancja ta dodatkowo również wpływa na pracę naszych mięśni. Są to trzy główne substancje, które znajdują się w każdym napoju energetyzującym – czasami w jednym napoju możemy znaleźć wszystkie te składniki, dzięki czemu napój energetyzujący ma działać jeszcze lepiej, ma wywierać jeszcze bardziej pobudzający wpływ na nasz organizm. Dodatkowo w napojach energetyzujących można też czasami znaleźć żeń-szeń, który również ma nas pobudzić oraz witaminy z grupy B.

Poza tym trzeba zdawać sobie sprawę również z tego, że napoje energetyczne są tzw. bombą pustych kalorii – ich wartość kaloryczna jest ogromna i spożywając je w dużej ilości można bardzo szybko „dorobić się” nawet znacznej nadwagi. Należy być również świadomym tego, że napoje energetyzujące co prawda dają nam tak bardzo momentami pożądaną zastrzyk energii, jednak jest on krótkotrwały, a po okresie pobudzenia może bardzo szybko znowu nastąpić spadek energii i zmęczenie większe niż przed wypiciem napoju.

### **Szkodliwy wpływ napojów energetyzujących na zdrowie dzieci**

Składniki zawarte w napojach energetycznych mogą mieć bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie dzieci. Kofeina stanowi podstawowy składnik tych napojów, nie jest przy tym zalecana w diecie dzieci, gdyż ma działanie psychoaktywne. Wzrost jej spożycia przez dzieci może powodować zmiany nastroju, rozdrażnienie, niepokój, a spożycie dużych ilości (5 mg/kg masy ciała/dobę) powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Ponadto kofeina negatywnie wpływa na gospodarkę wapniową, co może powodować zaburzenia w procesie tworzenia kości. Duże spożycie kofeiny może również wpływać na długość i jakość snu dzieci.

Grupą szczególnego ryzyka są dzieci z cukrzycą, chorobami sercowo-naczyniowymi, chorobami nerek, wątroby, nadczynnością tarczycy oraz niestabilnie emocjonalnie.

Dlatego tak ważna jest edukacja w tym zakresie i świadomość, że to my, dorośli, możemy, poprzez zwracanie uwagi, co kupują i piją nasze dzieci, uchronić je przed szkodliwym wpływem napojów energetyzujących.

*z powodzeniem*  
Państwowy Powiatowy  
Inspektor Sanitarny  
w Toruniu  
*Ewa Nowak-Wasicka*  
Ewa Nowak-Wasicka