

Zdroj: Reflex.cz, 17. 7. 2023.

Škodí energetické nápoje organismu a měly by se prodávat až od 18 let?

Vážený pane profesore, zajímalo by mne jestli považujete energy drinky za stejně škodlivé jako alkohol a cigarety? A jste pro nápad prodávat energy drinky až od 18 let? A co vůbec dělá látka taurin? S pozdravem Jamajčan.

CYRIL HÖSCHL

Srovnání škodlivosti energetických nápojů se škodlivostí alkoholu a cigaret je obtížné, protože tyto produkty mají různé účinky a rizika. Konzumace alkoholu může vést k poškození jater (cirhóza), srdce (arytmie, selhání), mozku (delirium, demence), nervů (neuropatie) a dalších orgánů. Cigarety obsahují kromě nikotinu, jenž je hlavním zdrojem návykovosti kouření, škodlivé látky, jež jsou spojeny s vážnými zdravotními problémy jako je rakovina plic či infarkt myokardu.

Naproti tomu škodlivost energetických nápojů je stále předmětem diskusí a výzkumů. Energetické nápoje obsahují stimulanty, jako je kofein a taurin, které mohou zvýšit bdělost a energii. Přílišná konzumace energetických nápojů v krátkém čase nebo v kombinaci s alkoholem však může vážně poškodovat zdraví, zejména u citlivých jedinců.

K nežádoucím účinkům energetických nápojů patří poruchy srdeční činnosti (zrychlený tep, arytmie, zvýšený krevní tlak), poruchy nervového systému (nervozita, úzkost, podrážděnost, nespavost a závislost, u citlivých jedinců i migrény nebo epileptické záchvaty), trávicí potíže (vysoké množství cukru a kyselin může způsobit pálení žáhy, nadýmání a průjem), dehydratace (některé energetické nápoje mohou zvyšovat tvorbu moči a tedy při nedostatečném příjmu tekutin působit dehydrataci). Nebezpečná může být kombinace energetických nápojů s alkoholem, protože kofein v nápojích obsažený může maskovat účinky alkoholu a vést tak k jeho nadměrné konzumaci se všemi následky.

Nicméně ohledně celkové míry škodlivosti těchto nápojů stále nepanuje jednoznačná shoda, což se mimochodem obráží i v tom, že různé země a jurisdikce mají různé přístupy k regulaci jejich prodeje. Některé země prodej upravují omezením věku, například pouze osobám starším 18 let, což má minimalizovat možné riziko pro mladistvé, kteří by mohli být na účinky stimulantů obsažených v energetických nápojích citlivější.

Sám na to vyhraněný názor nemám, mimo jiné i proto, že jsem si vědom rizik konzumace těchto nápojů, ale zároveň jsem skeptický k účinnosti zákazů a příkazů, zejména u mladistvých. Navíc každý jedinec může reagovat na stimulanty a látky obsažené v energetických nápojích individuálně. Roli hraje také míra konzumace, zdravotní stav, hmotnost a tolerance.

A co dělá taurin? Taurin je aminokyselina přirozeně se vyskytující v lidském těle a nacházející se v potravě, zejména v masu, rybách a mléčných výrobcích. Často se přidává právě do energetických nápojů, kde v kombinaci s kofeinem a dalšími stimulanty zvyšuje energii a výdrž.

Taurin může působit jako neuromodulátor a mít vliv na neurotransmitery, tedy látky zajišťující v mozku na synapsích přenos signálu. Podporuje normální funkci mozku a nervového systému. Taurin má také antioxidační účinky, může tedy pomáhat chránit buňky před oxidativním stresem. Podporuje srdeční činnost, pomáhá udržovat srdeční rytmus a regulovat srdeční stahy. Může mít také pozitivní vliv na snižování krevního tlaku. Ovlivňuje regulaci rovnováhy vody a elektrolytů v těle, což je důležité pro správnou funkci buněk. Taurin může hrát roli při ochraně svalů před poškozením a podporovat jejich regeneraci po fyzické aktivitě.