

Rizikové povzbuzení. dTest otestoval složení energetických nápojů

13.6.2024 - Lucie Korbeliusová | dTest

Energetické nápoje slibují rychlé povzbuzení a používají k tomu látky, které jsou sice povolené, ale zdaleka ne vhodné pro každého. Zatím si je mohou koupit všichni, včetně dětí, které tak činí stále častěji. Podle Mezinárodní výzkumné studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků (HBSC) vzrostla mezi lety 2018 a 2022 mezi českými 15letými opakovaná konzumace energetických nápojů z 16 na 22 % u chlapců a ze 7 na 15 % u dívek.

„Test energetických drinků navazuje na naše testy ochucených nealko piv a kolových limonád a i v tomto případě se laboratoř zabývala především stinnými stránkami nápojů,“ uvádí šéfredaktorka časopisu dTest Hana Hoffmannová a dodává: „Výrobky proto nemají obvyklé celkové hodnocení, ale jsou ve výsledkové tabulce seřazeny sestupně tak, jak vyhověly našim představám o obsahu cukru, kofeinu, taurinu a senzorickému hodnocení.“

Není vhodné pro děti a těhotné a kojící ženy

Přesně taková slova najdete na každém balení energetického nápoje a jsou tam kvůli vysokému obsahu kofeinu. Měření obsahu kofeinu proto stálo na úplném začátku celého testu. „Příjemná dávka kofeinu závisí na věku a stavu člověka. Zdraví dospělí mohou podle Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (EFSA) přijmout bez rizika 400 mg kofeinu denně a nejvýše 200 mg v jednorázové dávce. U dětí se bezpečná dávka kofeinu určuje na základě hmotnosti – na kilogram váhy by neměly připadnout více než 3 mg kofeinu,“ vysvětluje Hana Hoffmannová z dTestu. Dvanáctileté dítě s váhou okolo 42 kilogramů by tak za celý den nemělo dostat více než 126 mg kofeinu. Laboratoř ale odhalila, že více než bezpečnou denní dávku by jim v jediném balení dodalo rovnou devět testovaných vzorků. „Rekordní byl v tomto ohledu Prime Energy Drink, který v 355mililitrové plechovce obsahuje 196 mg kofeinu, tedy téměř celou bezpečnou jednorázovou dávku pro dospělého. Rodiče však můžeme uklidnit, tento nápoj se u nás již neprodává,“ dodává šéfredaktorka Hoffmannová. S vysokým obsahem kofeinu je ovšem nutné počítat i u výrobku Kamikaze Effective Stimul Drink (140 mg) a ve všech dalších energy drincích v půllitrových plechovkách. Vliv kofeinu na zdraví dětí přitom rozhodně nelze podceňovat. „Kromě povzbuzujících účinků totiž může vyvolávat nespavost, třes či narušovat srdeční činnost. Výzkumy naznačují, že pravidelné nadměrné pití energetických nápojů může zvyšovat nervozitu, pocity úzkosti a riziko depresí u dětí,“ varuje Hana Hoffmannová.

Vadí i cukr

Energetické nápoje ukrývají také velmi vysoké množství cukru. Například některé testované nápoje obsahovaly více než 10 kostek cukru v jednom půllitrovém balení. To je dvakrát více než celodenní doporučená dávka pro děti a v řadě případů lze jedním balením energy drinku překročit i doporučenou denní dávku přidaného cukru pro dospělé, která činí 50 gramů na den. Rekord v testu drží Big Shock Original s ohromujícími 66 gramy, u dětí jedna plechovka tohoto nápoje dokonce pokryje doporučenou denní dávku cukru hned na dva dny. „Dlouhodobý vysoký příjem cukru může mít řadu negativních zdravotních důsledků. Kromě zvýšeného rizika vzniku zubního kazu je to především obezita se všemi nežádoucími dopady,“ zdůrazňuje Hana Hoffmannová za dTest a uzavírá: „Výsledky studií ukazují, že povzbuzující účinky energetických nápojů jsou vykoupeny značnými

riziky, zejména pro děti a mladistvé. Náš test potvrdil, že problematické látky v energetických nápojích skutečně jsou. Proto je důležité, aby spotřebitelé byli o této skutečnosti dobře informováni a přistupovali k pití energetických nápojů s opatrností.

Poslanci ze zdravotnického výboru připravili na konci minulého roku novelu zákona o regulaci prodeje těchto nápojů. Pokud ji vláda schválí, bude možné si energy drinky koupit až od 15 let. Zjištěné informace z testu spotřebitelské organizace dTest dokazují, že to bude krok správným směrem.

Výsledky testu 20 vzorků známých i řetězcových značek jsou k dispozici v červnovém čísle časopisu dTest a také na webových stránkách.

dTest, o.p.s. je největší českou spotřebitelskou organizací, která v ČR působí již od roku 1992. Je vydavatelem spotřebitelského časopisu dTest, na jehož stránkách jsou publikovány výsledky nezávislých a objektivních testů produktů, varování před nebezpečnými a zdravotně závadnými výrobky, informace o spotřebitelských právech a rady, jak tato práva účinně uplatňovat. dTest je součástí mezinárodní organizace International Consumer Research and Testing (ICRT) a evropské spotřebitelské organizace BEUC.

Poradenská linka časopisu dTest - 299 149 009 - je v provozu každý pracovní den od 9 do 17 hodin a spotřebitelé na ní mohou konzultovat s právními poradci časopisu dTest nejrůznější spotřebitelské problémy, a to za cenu běžného tarifu volání. Od spuštění v roce 2010 této možnosti využily již statisíce spotřebitelů a poradenská linka časopisu dTest se tak stala první a nejvyhledávanější cestou k řešení potíží, se kterými se zákazníci na trhu setkávají.

<https://www.dtest.cz/clanek-10976/dtest-rizikove-povzbuzeni-dtest-otestoval-slozeni-energetickych-napoju>