

dTest: Skryté nebezpečí v „energetácích“.

dTest varuje u příležitosti Mezinárodního dne energy drinků

8.8.2024 - Lucie Korbeliusová | dTest

Energetické nápoje se staly oblíbeným zdrojem rychlé energie pro studenty, řidiče, pracovníky na směny a v posledních letech bohužel i pro děti. Ačkoliv slibují okamžitý příliv energie a povzbuzení, nejsou vhodné pro každého. Největším problémem je jejich vysoký obsah kofeinu, potíže ale může způsobit také cukr. Místo rad na výběr energetických nápojů bychom se proto měli zaměřit na možná rizika spojená s jejich konzumací.

Složení energetických nápojů je napříč trhem podobné. Hlavní stimulující látkou je kofein, jehož obsah se v nápojích pohybuje mezi zhruba 25 mg a 200 mg na jedno balení. Vyšší dávky kofeinu, v průměru 150 mg, se obvykle nacházejí v půllitrových baleních. Nadměrný příjem kofeinu může vést k nervozitě, úzkosti a poruchám spánku. Z tohoto důvodu by se měly energetickým nápojům vyhýbat těhotné a kojící ženy a také děti – u nich může konzumace těchto nápojů vést k překročení maximálního bezpečného denního příjmu kofeinu. „Například dvanáctileté dítě s hmotností okolo 42 kilogramů by za celý den nemělo přijmout více než 126 mg kofeinu. Laboratoř ale odhalila, že více než bezpečnou denní dávku by jim v jediném balení dodalo rovnou devět z dvaceti testovaných vzorků,“ uvádí šéfredaktorka dTestu Hana Hoffmannová.

Další běžnou stimulační látkou v energetických nápojích je taurin, aminokyselina podporující mozkovou činnost a fyzickou výkonnost. Někteří jedinci ale mohou být na taurin citliví. Energetické nápoje často obsahují také značné množství cukru. Dlouhodobá nadměrná konzumace slazených nápojů může přispět k nárůstu hmotnosti a vzniku zubních kazů. Někteří výrobci proto snižují obsah cukru použitím náhradních sladidel. „Několik z testovaných nápojů obsahovalo 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,“ upozorňuje Hoffmannová z dTestu.

Poslanci ze zdravotnického výboru připravili novelu zákona o regulaci prodeje těchto nápojů. Pokud ji vláda schválí, bude možné si energy drinky koupit až od 18 let věku, k čemuž se přiklání například i hlavní hygienička. Zjištěné informace z testu spotřebitelské organizace dTest dokazují, že to bude krok správným směrem.

Nej zjištění podle dTestu:

- Nejvyšší obsah kofeinu – Prime Energy Drink a 196 mg kofeinu v balení. Nadbytek kofeinu vede k nespavosti, zrychlenému srdečnímu tepu nebo nesoustředěnosti. Nápoj Prime Energy Drink však již není v ČR běžně dostupný.
- Nejvyšší dávka cukru – Big Shock Original a 66 g cukru v balení. Světová zdravotnické organizace přitom doporučuje dětem maximálně 25 gramů přidaného cukru denně.
- Nejkyselejší pH – Big Shock Original a 2,5 pH. Poškození skloviny nastává při hodnotě pH nižší než 5,5.

A další podrobné výsledky testu 20 vzorků známých i řetězcových značek energydrinků jsou k dispozici ZDE.

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-11060/dtest-skryte-nebezpeci-v-energetacich-dtest-varuje-u-prilezitosti-mezinarodniho-dne-energy-drinku>