

Energetické nápoje u dospívajících: informace pro rodiče

prim. MUDr. Miroslava Mašlániová a Mgr. et Bc. Tereza Jandová



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování

Energetické nápoje jsou u dospívajících velmi rozšířené. Problém většinou není „trocha kofeinu“, ale kombinace vyšších dávek kofeinu, cukru nebo sladidel a dalších stimulantů, někdy navíc v kombinaci s alkoholem. Nejde nutně o absolutní zákaz, ale včasné rozpoznání rizik a nastavení jasných hranic.



Co jsou energetické nápoje a proč mohou být pro dospívající rizikové

Energetické nápoje jsou nealkoholické nápoje, které obvykle obsahují:

- kofein (hlavní aktivní látka)
- cukr nebo sladidla (někdy obojí)
- často taurin, vitaminy skupiny B, aroma a další přísady
- někdy rostlinné extrakty (guarana – další zdroj kofeinu, ženšen apod.)

U dospívajících jsou rizikové zejména proto, že:

- se často pijí rychle a ve větším množství (najednou během přestávky, cestou do školy)
- často se kombinuje více zdrojů kofeinu v jednom dni (energetický drink + káva + cola)
- zhoršují spánek a tím roztácejí kruh „únava → energy drink → horší spánek → ještě větší únava“
- mohou vyvolat bušení srdce, úzkost, třes, žaludeční potíže
- mají atraktivní chuť, marketing a často i cenu
- u části dětí a dospívajících podporují zvyk řešit únavu nebo stres stimulanty



Účinky a hlavní rizika energetických nápojů

Krátkodobé (vyhledávané) účinky:

- pocit energie, větší bdělosti, „nakopnutí“
- dočasné zlepšení výkonu a pozornosti (často spíš potlačení únavy než skutečný efekt)
- u některých lepší nálada nebo větší „drive“, například při sportu

Časté nežádoucí účinky:

- nervozita, vnitřní neklid, třes
- bušení srdce, zvýšený tlak, pocity „přeskakování“ srdce
- bolesti hlavy
- zažívací potíže (nevolnost, pálení žáhy, průjem)
- zhoršené usínání a kvalita spánku
- u citlivých jedinců úzkost

Slazené energetické nápoje

- vysoký příjem cukru vede ke krátkému "nakopnutí" a následnému propadu energie
- vyšší riziko kazů a poškození skloviny vlivem kyselin v nápoji
- při pravidelné konzumaci riziko přibývání na váze

Energy drinky bez cukru

„Bez cukru“ neznamená "bez rizika"

- obsahují kofein, který stimuluje nervovou soustavu a může zhoršovat spánek i úzkost
- kyseliny zatěžují zuby a zvyšují riziko poškození skloviny
- podporují návyk na „silnou chuť“ a stimulaci

Riziko vzniku závislosti

U některých dospívajících se objeví:

- každodenní potřeba (ráno, před školou, před tréninkem)
- tendence zvyšovat dávky pít větší množství, vybírat silnější varianty
- podrážděnost a únava ve chvíli, když nápoj nemají k dispozici

Při vynechání se mohou objevit abstinenční příznaky: bolesti hlavy, únava, zhoršená nálada.

Rizikové kombinace

- Energetické nápoje + alkohol: dospívající se může cítit méně opilý/á, vypije toho víc. Tím roste riziko otravy i úrazů
- Energetické nápoje před sportem: mohou výrazně zvyšovat tep a tlak, vyvolat nevolnost nebo motání hlavy. Riziko se zvyšuje při nedostatku spánku nebo dehydrataci.
- Energetické nápoje + další zdroje kofeinu (káva, cola, pre-workout): překročení bezpečné dávky kofeinu.



Čeho si všímat:

Chování a režim:

- pití energetických nápojů „na lačno“ ráno nebo opakovaně během dne
- dospívající říká, že bez energetického nápoje „nedá školu“, „nezvládne trénink“
- pozdní usínání, ranní nevyspání
- časté sahání po energetických nápojích před testy nebo odevzdáváním úkolů

Tělesné příznaky:

- bušení srdce, třes, pocení, závratě
- nevolnost, bolesti břicha, pálení žáhy
- bolesti hlavy (z přebytku kofeinu nebo z vysazení)
- výrazná nervozita, úzkost, panické epizody
- zhoršení spánku a únava přes den

Předměty a stopy:

- plechovky v batohu/pokoji, účtenky, časté drobné výdaje

- zvýšené kapesné „na pití“
- u sportujících navíc pre-workouty a kofeinové doplňky



Jak s dítětem nebo dospívajícím o energetických nápojích mluvit

U energetických nápojů často nejde jen o chuť nebo kofein, ale je to sociální záležitost „píjí to všichni“. Smysluplnější než zákazy bývá mluvit o dopadech na spánek, zdraví a výkon.

Jak začít:

- „Rád/a bych si s tebou promluvil/a o energetických nápojích. Nechci ti je zakázat, zajímá mě, jak ti ovlivňují spánek a zdraví.“
- „Všiml/a jsem si, že je piješ docela často. Pojďme se na to spolu podívat kolik a kdy.“

Mapující otázky:

- „Kolik energetických nápojů vypiješ týdně/denně? Jak velkých?“
- „Kdy je piješ nejčastěji – ráno, ve škole, před tréninkem, večer?“
- „Piješ i kávu, colu, čaj nebo bereš pre-workout?“
- „Co ti to dává – víc energie, chuť, zapadnutí do party, úlevu od stresu?“
- „Jak se cítíš, když si nedáš?“ (bolesti hlavy, únava, podrážděnost)

Co sdělit stručně:

- „Hlavní problém je kofein a jeho vliv na spánek. Když spíš hůř, máš pak větší potřebu dát si znovu energetický nápoj.“
- „Bušení srdce, třes nebo nevolnost je signál, že je dávka kofeinu moc velká.“
- „Domluvíme se na pravidlech, aby ti ty energetické nápoje neškodily.“

Čemu se vyhnout:

- zesměšňování („to pijí jen...“) nebo výbuchům emocí, když dospívajícího přistihnete
- úplnému zákazu bez diskuze a plánu dospívající pak často jen užívá tajně nebo hledá jiné zdroje kofeinu



Co dělat, když se pití energetických nápojů stupňuje

1) Udělejte reálný přehled za 7 dní. Zapište společně:

- energy drinky (počet a velikost),
- další zdroje kofeinu (káva, cola, čaj, maté)
- doplňky (pre-workout, „fat burner“, kofeinové tablety).

2) Nastavte jasná pravidla

Praktické a funkční může být například:

- žádné energetické nápoje ve škole (nebo jasně omezené dny),
- žádný kofein po určité hodině (např. po 14:00–16:00),

- neužívat energetické nápoje před sportem (především u citlivějších jedinců)
- zero varianta se počítá (pořád obsahuje kofein a kyseliny)
- pitný režim založený hlavně na vodě

3) Snižujte postupně, pokud je pití denní

Pokud dospívající pije energetické nápoje denně, je většinou lepší omezovat jejich užívání postupně než vysadit ze dne na den.

- první týden snížit množství o 25–50 %
- další týden znovu snížit

Postupné snižování pomáhá předejít bolestem hlavy, podrážděnosti a dalším potížím z vysazení kofeinu.

4) Nahraďte funkci energy drinku

- Zkuste společně hledat náhrady podle toho, k čemu energetický nápoj dospívající používá.
- únava: pravidelný spánek, ranní světlo, krátký pohyb nebo protažení
- chuť a rituál: perlivá voda, neslazený ledový čaj, ochucená voda bez kofeinu
- stres: pauzy během dne, plán učení, krátká dechová cvičení

5) Kdy vyhledat odbornou pomoc

Zvažte pediatra/psychologa, pokud:

- opakované bušení srdce, kolapsy, výrazný třes
- dlouhodobá nespavost nebo výrazná úzkost/panické příznaky
- dítě kombinuje energy s alkoholem nebo dalšími stimulanty
- sahá po kofeinových tabletách/pre-workoutech

6) Kdy jednat ihned

Volejte 155/112, pokud se objeví:

- silné bušení srdce, nepravidelný tep, bolest na hrudi, dušnost
- silný třes, zmatenost, panika, neklid
- opakované zvracení, kolaps, křeče

Riziko roste při rychlém vypití více plechovek, kombinaci s kávou, pre-workouty nebo alkoholem.



Krátké shrnutí pro rodiče

- Energetické nápoje mohou u dospívajících zhoršovat spánek, zvyšovat úzkost, vyvolat bušení srdce a podporují zvyk „fungovat na stimulantu“.
- Všimněte si plechovek, častého pití ve škole, potíží se spánkem, třesu, nevolnosti a výkyvů nálad.
- Pomáhá mít týdenní přehled o spotřebě, nastavit jasná pravidla (zejména časovou hranici pro konzumaci kofeinu) a při denním užívání postupně snižování.
- Při známkách těžké intoxikace jednejte rychle; při ohrožení volejte 155/112.



www.iprev.cz

