

Energetické sáčky („energy pouches“) 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 sáčky jsou relativně nový trend. Vypadají podobně jako nikotinové sáčky, ale místo nikotinu obsahují hlavně kofein a další stimulační látky. Pro dospívající jsou zrádné tím, že i když jsou velmi nenápadné, dávka může být vysoká. Navíc se snadno kombinují s dalšími zdroji kofeinu – káva, energetické nápoje, cola, pre-workout.



Co jsou energetické sáčky a proč mohou být pro dospívající rizikové

Energetické sáčky jsou malé, nenápadné „polštářky“, které si uživatel vloží mezi dáseň a ret nebo pod jazyk – podobně jako u nikotinových sáčků. Nejde o tabák. Obvykle obsahují:

- kofein (hlavní účinná látka),
- taurin, vitaminy skupiny B, aminokyseliny (např. L-theanin), rostlinné extrakty,
- aromata (máta, ovoce),
- nosnou složku (vláknina/celulóza) a přísady upravující vstřebávání.

Kofein se vstřebává přes sliznici a účinek může nastupovat relativně rychle. U některých výrobků je dávka kofeinu na sáček srovnatelná s kávou – někdy i víc – to ale uživatel často nepozná.

Pro dospívající jsou energetické sáčky rizikové zejména proto, že:

- jsou velmi nenápadné – nejsou vidět, nemají zápach, dají se užívat potají
- lze je použít ve škole, při tréninku, v MHD,
- působí jako něco neškodného – jako vitamíny nebo něco „navíc pro energii“,
- hrozí rychlé vytvoření návyku „mít něco v puse“ a pravidelně se povzbuzovat,
- snadno dojde k překročení bezpečné dávky kofeinu, zvláště při kombinaci s kávou a energetickými nebo colovými nápoji.



Účinky a hlavní rizika energetických sáčků

Krátkodobé (vyhledávané) účinky:

- „nakopnutí“, bdělost, pocit energie
- dočasně lepší soustředění
- zlepšení nálady
- někdy potlačení únavy a chuti k jídlu

Časté nežádoucí účinky (hlavně při vyšší dávce nebo u citlivějších jedinců):

- neklid, nervozita, třes
- bušení srdce, tlak na hrudi, pocit „přeskakování“ srdce
- nevolnost, pálení v ústech, škytavka

- bolesti hlavy
- zhoršení úzkosti, panické stavy
- obtížné usínání a snížená kvalita spánku (i když si sáček dá „jen odpoledne“)

Riziko návyku a abstinence

Kofein obsažený v sáčcích může vyvolat návyk. Varovné je, když dospívající:

- sahá po sáčku každý den (ráno, ve škole, před testem),
- zvyšuje dávku nebo hledá „silnější“ varianty,
- bez sáčku je unavený, podrážděný, „nesvůj“.

Když se užívání přeruší nebo omezí, mohou se objevit abstinenční příznaky: bolesti hlavy, únava, spavost, horší nálada.

Dutina ústní

Protože sáček zůstává dlouho na jednom místě v ústech, může docházet k:

- pálení a podráždění sliznice, vniku aftů,
- citlivosti nebo bolesti dásní,
- suchu v ústech, nepříjemnému zápachu z úst.

Riziko roste při častém a dlouhém používání.

„Skrytý“ kofein = vyšší riziko přestřelení dávky

U nápojů rodič alespoň vidí plechovku nebo kelímek. U sáčků se ale užívání i dávkování snadno skrývá. Dospívající si může dát několik sáčků za den, k tomu vypít kávu nebo energy drink. Někdy si ani sám/ sama neuvědomí, kolik kofeinu dohromady přijímá.



Čeho si všímat: varovné signály, že dítě používá energetické sáčky

Předměty a stopy:

- malé kulaté krabičky (podobné těm na nikotinové sáčky), často s výraznou příchutí
- jednotlivé sáčky po kapsách, v penálu, batohu nebo sportovní tašce
- prázdné krabičky, někdy i s použitými sáčky schovanými ve víčku

Chování:

- nenápadné vyboulení rtu, posouvání něčeho jazykem v puse
- časté zapíjení, cucání bonbonů, žvýkání žvýkaček (pro zamaskování chuti nebo podráždění v puse)
- „nakopnutí“ ve chvílích, kdy by měla přijít únava, a pak prudký propad nebo útlum
- podrážděnost nebo neklid, když sáčky nemá

Tělesné příznaky:

- nespavost, posun usínání, ranní nevyspání
- bušení srdce, třes, nervozita
- bolesti hlavy (i z vysazení)
- žaludeční nevolnost, škytavka
- podrážděné dásně, afty



Jak s dospívajícím mluvit

Pomáhá brát to jako otázku zdraví a denního režimu, ne jako něco, za co se trestá.

Jak začít:

„Chci se pobavit o energetických sáčcích. Jsou nenápadné, ale kofein se dá snadno přehnat.“

„Všiml/a jsem si (krabičky / bouličky pod rtem / že hůř spíš) a chci tomu líp rozumět.“

Mapující otázky:

„Jak často si dáváš sáček a jak dlouho ho necháváš v puse?“

„Víš, kolik je kofeinu v jednom sáčku?“ (podívejte se spolu na obal)

„Kdy sáčky používáš nejvíc – škola, učení, sport?“

„Piješ k tomu i kávu, energy drinky, colu nebo čaj?“

„Co s tebou děje, když si sáček nedáš?“

Co sdělit stručně a jasně:

„Kofein ti může rozhodit spánek, hůř se ti spí, ráno jsi unavený/á, tak si dáš další kofein.“

„Když ti nepříjemně buší srdce, třesou se ti ruce nebo je ti nevolno, jsou to signály, že je kofeinu moc.“

„Pojďme si nastavit pravidla a plán, ať ti sáčky nedělají zbytečné problémy.“

Čemu se vyhnout:

zlehčování („je to jen kofein“) i strašení a dramtizaci bez vysvětlení

okamžitému zákazu bez řešení toho, proč po sáčcích dítě sahá (únava, stres, tlak na výkon, tlak od kamarádů)



Co dělat, když už je to problém (krok za krokem)

1) Udělejte přehled kofeinu za 7 dní

Společně sepište:

- energetické sáčky (počet/den, síla),
- káva, čaj, cola, energetické nápoje,
- doplňky (pre-workout, kofeinové tablety).

2) Nastavte jasná pravidla

Praktické varianty:

- žádné sáčky ve škole (nebo jen po domluvě v konkrétní dny),
- žádný kofein po určité hodině (např. po 14:00–16:00),
- zákaz kombinace sáčků s energy drinky/kávou ve stejný den (podle míry užívání),
- kontrola dostupnosti (kapesné/online objednávky) přiměřeně věku.

3) Plán omezení / ukončení

- u občasného používání: často jde ukončit hned,
- u denního používání: snižování (např. o 25–50 % týdně) kvůli bolestem hlavy a podrážděnosti.

4) Náhrady a práce se spouštěči

- únava: spánek, ranní světlo, krátký pohyb, pitný režim, pravidelné jídlo
- stres: pauzy při učení, realistický plán, krátké dechové techniky
- chuť „něco mít“: žvýkačky bez cukru, mátové pastilky, voda

5) Kdy vyhledat odbornou pomoc

Zvažte pediatra/psychologa, pokud:

- opakované bušení srdce, kolapsové stavy, výrazný třes
- dlouhodobá nespavost nebo výrazná úzkost/panické příznaky
- dítě přidává další stimulanty (pre-workouty, tablety)
- nedaří se omezit a návyk řídí denní režim

6) Kdy řešit akutně (podezření na kofeinovou intoxikaci)

Vyhledejte lékařskou pomoc (při zhoršování volejte 155/112), pokud se objeví:

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

Riziko je vyšší při kombinaci více sáčků + energy drinků/kávy nebo při použití kofeinových tablet/pre-workoutu.



Krátké shrnutí pro rodiče

- IQOS je zahříváný tabák: nejde o „nevinnou páru“, ale o tabákový výrobek s nikotinem.
- U dospívajících je hlavním rizikem rychle vznikající závislost, dopady na spánek, soustředění a chování, a snadné tajení užívání.
- Všimněte si zařízení, krabiček od náplní, nabíjení zařízení, častých odchodů a výkyvů nálad.
- Mluvte věcně, s jasnými hranicemi a plánem. Při pravidelném užívání zvažte odbornou pomoc.



www.iprev.cz

