

Káva a kofein u dospívajících: informace pro rodiče

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



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování

I když je pití kávy běžné a společensky přijímané, pro mnoho dospívajících je kofein nástroj, jak zvládat únavu, stres nebo tlak na výkon. Vyšší dávky mohou zhoršovat spánek, soustředění, úzkost a někdy rozjet začarovaný kruh, ze kterého se těžko vystupuje. Cílem by nemělo být dospívajícím kávu a kofein zakázat, ale nastavit bezpečné hranice a včas rozpoznat problémové užívání.



Co je káva a proč může být pro dospívající riziková

Káva je nápoj obsahující kofein, stimulační látku, která dočasně snižuje pocit únavy. Kofein je kromě kávy i v dalších produktech: černém/zeleném čaji, colových a energetických nápojích, maté, některých „pre-workout“ doplňcích, čokoládě a některých lécích (např. na bolest hlavy).

Pro dospívající je kofein rizikovější než pro dospělé, protože:

- dospívající často spí méně a nepravidelně → kofein snadno maskuje chronickou únavu a zhoršuje spánkový deficit,
- citlivost na kofein se liší; někteří dospívající reagují i na menší dávky (třes, úzkost, bušení srdce),
- kofein může zhoršovat úzkosti a podrážděnost,
- pravidelným užíváním vzniká návyk „fungovat jen s kofeinem“ (ráno, ve škole, před testem), což může vést k rozvoji závislosti.



Účinky a hlavní rizika kávy/kofeinu

Krátkodobé (vyhledávané) účinky:

- vyšší bdělost, potlačení únavy
- nárůst energie, někdy dočasně lepší výkon/pozornost
- někdy zlepšení nálady

Časté nežádoucí účinky (hlavně při vyšší dávce):

- nervozita, třes, vnitřní neklid
- bušení srdce, zvýšený tlak
- zažívací potíže (pálení žáhy, nevolnost, průjem)
- bolesti hlavy
- obtížné usínání a horší kvalita spánku

Spánek a „začarovaný kruh“:

- káva později během dne → horší usnutí → méně spánku → ráno větší únava → více kávy

U dospívajících je tento kruh velmi častý a může se rychle rozjet během období stresu (zkoušky, tréninky, brigáda).

Riziko návyku a abstinenčních příznaků:

Pravidelné užívání kofeinu může způsobit závislost. Po vysazení nebo snížení dávek kofeinu se mohou objevit:

- bolesti hlavy, únava, spavost
- podrážděnost, horší nálada
- zhoršené soustředění

Příznaky obvykle vrcholí během 1–3 dnů a poté se zmírňují.

Energetické nápoje a „kávové“ drinky:

Problém většinou není jedna káva, ale:

- velké kávy s více shoty espressa,
- slazené „kávové“ nápoje,
- kombinace kávy + energy drinku, případně pre-workoutů.

To může znamenat velmi vysokou dávku kofeinu v krátkém čase.



Čeho si všímat:

Chování a režim:

- dospívající „nemůže fungovat“ bez kofeinu, je pak podrážděný
- pije kávu/kofeinové nápoje opakovaně během dne, zahání jimi únavu
- kofein jako rutina ve škole (cestou do školy, o přestávkách)
- usínání pozdě v noci, ranní „nakopnutí“ kofeinem

Zdravotní signály:

- potíže s usínáním, noční probouzení, ranní nevyspání
- bušení srdce, třes, pocení, závratě
- bolesti hlavy (i z vysazení)
- žaludeční obtíže, nechutenství

Psychika:

- úzkost, neklid, přetížení
- výkyvy nálad, podrážděnost, „vyhoření“ po odeznění účinku

Předměty a stopy:

- větší množství úctenek, kelímků nebo obalů od kávy a/nebo kofeinových nápojů
- doplňky typu „pre-workout“ doplňky a kofeinové tablety (určené pro sportovce nebo hráče na PC)



Jak s dítětem o kávě a kofeinu mluvit (bez zbytečného konfliktu)

U kávy a kofeinu je vhodné jít cestou spolupráce. Cílem by měl být právně nastavený režim, spánek a bezpečná konzumace, ne zákazy nebo moralizování.

Jak začít:

- „Všiml/a jsem si, že piješ hodně kávy. Chci to probrat kvůli tvému zdraví a kvalitnímu spánku.“
- „Mám obavu, že kofein ti zhoršuje úzkost/bolesti hlavy/usínání.“

Mapující otázky:

- „Kolik káv vypiješ denně a jak velkých?“ (espresso vs. velké latte, počet shotů)
- „Kdy v průběhu dne naposledy piješ kávu?“
- „Piješ i energy drinky, colu, čaj nebo bereš pre-workouty/nakopávače?“
- „Proč kofein potřebuješ – únava, stres, učení, chuť?“
- „Co se stane, když si kofein nedáš? Jak se cítíš?“



Co dělat, když je kofeinu moc (krok za krokem)

1) Udělejte si týdenní přehled

- zapsat vše s kofeinem (káva, čaj, cola, energy drinky, čokoláda, aj.)
- kdy během dne a v jakém množství

2) Nastavte společně hranice

Praktické a často funkční:

- žádný kofein po určité hodině (např. po 14:00–16:00 podle citlivosti),
- max. počet nápojů s kofeinem za den (domluvou),
- energy drinky ideálně vynechat, nebo jen výjimečně a v malé dávce (často jsou „koncentrovanější“ než si dospívající myslí),
- nepít kávu nalačno (zpomalí nástup účinku a sníží riziko žaludečních potíží).

3) Pokud je užívání časté, snižujte postupně

Pokud dítě pije kofein denně a ve velkém množství, bývá lepší:

ubrat o 25–50 % na 1 týden,

pak znovu snížit,

minimalizujete tím nepříjemné vedlejší účinky vysazení jako je bolest hlavy nebo podráždění.

4) Nahradte funkci kofeinu

Zaměřte se na to, co dítě kofeinem řeší únavu, stres, výkon.

- spánek: stabilní čas usínání a probouzení, omezení mobilu před usnutím
- krátké „power-nap“ (pokud to režim dovolí)
- pohyb, pobyt venku, pitný režim, pravidelné jídlo
- při stresu: krátké pauzy, plán učení, realistické cíle

5) Kdy vyhledat odbornou pomoc

Zvažte kontaktovat pediatra/psychologa/adiktologa, pokud:

- má dospívající dlouhodobé potíže s nespavostí nebo úzkostmi
- opakované bušení srdce, kolapsové stavy
- máte podezření na poruchu příjmu potravy (kofein jako potlačení chuti)
- dospívající má potíže užívání kofeinu kontrolovat

6) Kdy řešit akutně (podezření na kofeinovou intoxikaci)

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

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

Rizikové jsou zejména vysoké dávky v krátkém čase (více shotů, energy drinky, kofeinové tablety, pre-workout).



Krátké shrnutí pro rodiče

- Káva není „zakázané ovoce“, ale u dospívajících může kofein rychle rozjet problémy se spánkem, úzkostí a návykem.
- Všimněte si nespavosti, podrážděnosti, rostoucí potřeby kofeinu a tělesných příznaků jako je bolest hlavy nebo bušení srdce.
- Pomozte dospívajícímu sledovat příjem kofeinu, nastavit časovou hranici (např. žádný kofein odpoledne) a řešit příčinu únavy (spánek, režim, stres).
- Při známkách těžké intoxikace volejte 155/112.



www.iprev.cz

