

TIETOPAKETTI
ENERGIAJUOMISTA

HYVÄ ⚡ PAHA ENERGIAJUOMA

EI SUOSITELLA LAPSILLE • LIALLISESTA KÄYTÖSTÄ HAITTAA • AIHEUTTAA RIIPPUVUUTTA




MITÄ ENERGIAJUOMAT OVAT?

Energiajuomat sisältävät pääasiassa värjättyä ja hapotettua vettä, kofeiinia, tauriinia ja makeutusaineita. Kofeiini ja tauriini kiihdyttävät keskushermoston toimintaa, joten juomia markkinoidaan erityisesti jaksamiseen ja piristymiseen.



ONKO ENERGIAJUOMISTA JOTAIN HAITTAA?

Energiajuomat voivat aiheuttaa ärtymystä, vapiinaa, huonovointisuutta, huimausta, jännittyneisyyttä, levottomuutta ja ahdistuneisuutta. Lisäksi ne saattavat vaikeuttaa nukahtamista ja heikentää unen laatua.



ONKO ENERGIAJUOMILLA VAIKUTUSTA HAMPAITTENI TERVEYTEEN?

Energiajuomien alituinen lipittäminen aiheuttaa hampaiden kiilteen liukenemista, reikiintymistä, kulumista, vihlintaa, lohkeilua ja purenan muuttumista.



VOINKO KORVATA VÄLIPALAN ENERGIAJUOMALLA?

Tölkillinen energiajuomaa sisältää keskimäärin 14 sokeripalaa ja 165 kilokaloria, ja niiden pitkäaikainen käyttö voi aiheuttaa ylipainoa. Hyvä välipala (noin 200 kcal) on esimerkiksi lihaleikkeleellä päällystetty täysjyväsempylä, hedelmä tai maito.



ONKO ENERGIAJUOMIEN OSTOLLE IKÄRAJAA?

Energiajuomien ostamiselle ei Suomessa ole virallista ikärajaa, mutta jotkut kauppiaat pitävät kiinni tuotteissa mainituista ikärajasuosituksista. Joissakin maissa tiettyjen energiajuomien myynti on kielletty korkean kofeiinipitoisuuden vuoksi.

Ensimmäinen virallinen energiajuoma rantautui Suomeen 1990-luvulla. Nykyään markkinoilla on jopa yli 30 erilaista energiajuomaa.



PIILEEKÖ ALKOHOLIN JA ENERGIAJUOMAN YHDISTÄMISESSÄ VAARA?

Alkoholin ja energiajuomien yhdistäminen ei ole suositeltavaa. Energiajuomien piristävät ainesosat saattavat hetkellisesti parantaa alkoholinsietokykyäsi, mikä taas voi johtaa liialliseen humalaan ja yllätyksenä tulevaan sammumiseen.




PIRISTÄVÄTKÖ ENERGIAJUOMAT OIKEASTI?

Tölkki energiajuomaa voi piristää hetkellisesti. Vastaava lyhytaikainen vaikutus saadaan kupilaisesta kahvia. Parasta piristystä saa kuitenkin riittävästä unesta, liikunnasta ja monipuolisesta ruokavaliosta.



VOINKO TULLA RIIPPUVAISEKSI ENERGIAJUOMISTA?

Se on mahdollista. Jo puoli tölkkiä energiajuomaa päivittäin riittää kasvattamaan 50 kiloa painavan nuoren kofeiininsietokykyä, mikä on merkki kofeiiniriippuvuudesta. Riippuvuus voi aiheuttaa muun muassa päänsärkyä ja huonovointisuutta.



JUOKSENKO LUJEMPAA, JOS VEDÄN TÖLKIN ENERGIAJUOMAA?

Energiajuoma voi haitata urheilusuoritusta, koska se aiheuttaa verensokerin nopeaa heilahtelua, eikä auta ylläpitämään kehon nestetasapainoa. Parhaita tuloksia saat aikaan vedellä tai kunnollisella urheilujuomalla.

» Suomalaiset käyttävät energiajuomiin vuosittain noin 100 miljoonaa euroa.

» Energiajuomia ei suositella lapsille niiden sisältämän runsaan kofeiinin vuoksi. Jos koet ahdistuneisuutta, päänsärkyä tai unettomuutta, tarkkaile kofeiinipitoisten tuotteiden käyttöäsi.

» Alkoholia ei kannata käyttää yhtä aikaa energiajuoman kanssa.

ESITTEEN LAATIJAT

HATE - Suun terveyden edistämisen yhteistyöryhmä, PKS kunnat: Espoo, Helsinki, Kauniainen, Kirkkonummi, Vantaa ja Tampere.

Suomen hammaslääkäriliitto, Suomen Vanhempainliitto, Nuori Suomi, Terveys ry, Raittiuden Ystävät ry, Suomen ASH ry, Elämäntapaliitto, Lappeenrannan raittiustoimisto.

LÄHTEET

Elintarviketurvallisuusvirasto, Suomen Olympiakomitea, EUCAM, Valtion ravitsemusneuvottelukunta-Valvira.