

Kuressaare Ametikool
Sotsiaaltöö ja eriõppe suund
Sotsiaalhooldus

Vilja Põld

ENERGIAJOOK - SÜÜTU JANUKUSTUTAJA?

Referaat

Juhendajad:
Õpetaja Kai Rannastu
Õpetaja Anneli-Li Tilk

Kuressaare 2012

SISUKORD

Sissejuhatus	3
1. Energiajookide sisaldus ja toime.....	4
1.1. Energiajookide koostis.....	4
1.2. Tauriin.....	4
1.3. Kofeiin	4
1.4. Energiajoojid ja sport	5
1.5. Energiajoojid ja alkohol	5
2. Energiajookide kättesaadavuse piiramisest.....	6
2.1. Energiajookide piiramisest Eestis	6
Kokkuvõte	8
Kasutatud kirjandus	9

SISSEJUHATUS

Mind tegid murelikuks mu teismeline poeg ja tema sõbrad, kes koos trennis käivad ja tihti oma janu energiajoogiga kustutavad.

Mul on tunne, et osa mu poja sõpradest on energiajoogisõltlased. Ta on rääkinud, et mõnel ta trennikaaslasel on pärast energiajoogi kasutamist olnud väga halb enesetunne.

Kõik need murelikud juhtumid on pannud mind uurima: mis see paljureklaamitud energiajook ikkagi on?

Kas energiajook on ikka nii süütu, et seda võib igaüks vanusest olenemata kauplusest vabalt osta? Kas üldse seesugune enese igapäevane joogi abil energiaga laadimine on noortele kohane?

1. ENERGIAJOOKIDE SISALDUS JA TOIME

1.1. *Energiajookide koostis*

Energiajoogid sisaldavad suurtes annustes kofeiini, tauriini, vitamiine, taimseid preparaate ja suhkrut või suhkruasendajaid. Kofeiini kogus energiajookides on kordades suurem, kui mõnes limonaadis või tassis kohvis, mis võib tarbijas seetõttu tekitada kofeiini üledoosi ning tekitada sellest tulenevad tervisehäired. Kofeiini taluvus on väga individuaalne ning näiteks sellest tulenevalt taluvad energiajooke paremini inimesed, kes joovad ka kohvi rohkem. Samas on aga kohvi ning energiajookide kofeiinisisaldus väga erinev nt. 1 suur tass kodus tehtud kohvi sisaldab kuni 100 mg kofeiini, kohvikutes tehtavad kuni 150mg kofeiini. Energiajookides leiduv kofeiinikogus aga varieerub kuni 500mg pudeli/purgi kohta . On leitud, et mõistlik kofeiinikogus ei tohiks ületada 100 mg/päevas või 2.5 mg/kehakaalu kg kohta päevas. Samuti tasub hoiatada, et energiajookide siltidel oleva info järgi pole võimalik hinnata purgis/pudelis oleva kogu kofeiini hulka, kuna seda sisaldab ka varjatul kujul guaraana (1 g sisaldab 40-80mg kofeiini), Mate-puu lehed ning kakao. Energiajoogid sisaldavad väga suures koguses B-vitamiine, ženženni, tauriini.

1.2. *Tauriin*

Tauriin toimides kofeiiniga tõstab vererõhku ning südame löögisagedust. Lisaks võib energiajookidest leida l-karnitiini. On leitud, et sage ja suures koguses energiajoogi tarbimine on tekitanud hingamiselukonna häireid, agitatsiooni, aga ka südame rütmihäireid, südamepuudulikkust, vererõhu kõrgenemist jne. Eriti ohtlikuks tuleks pidada energiajookide tarvitamist sportimise käigus sooritusvõime tõstmiseks ning vedelikuvajaduse kompenseerimiseks. Fakt on aga see, et energiajoogid toimivad viimase ootuse suhtes otse vastupidiselt. Energiajookides sisalduv kofeiin on olemuselt diureetikum, suurendades seeläbi veelgi organismi vedelikupuudust. Kofeiini südamerütmihäireid potentseeriva toime ning vedelikupuuduse koostoimel võib tekkida eluohtlik tervises seisund.

1.3. *Kofeiin*

On leitud, et kofeiini sisaldavad energiajoogid põhjustavad lastel spetsiifilisi tervises seisundeid, sh tähelepanuhäireid, hüperaktiivsust, söömishäireid, diabeeti ning kardiaalset häireid. Samuti märgitakse seost kofeiini sisaldavate energiajookide ning luude vähenenud mineralisatsiooni vahel.

1.4. Energiajoogid ja sport

Eriti ohtlikuks tuleks pidada energiajookide tarvitamist sportimise käigus sooritusvõime tõstmiseks ning vedelikuvajaduse kompenseerimiseks. Fakt on aga see, et energiajoogid toimivad viimase ootuse suhtes otse vastupidiselt. Energiajookides sisalduv kofeiin on olemuselt diureetikum, suurendades seeläbi veelgi organismi vedelikupuudust. Kofeiini südamerütmihäireid potentseeriva toime ning vedelikupuuduse koostoimel võib tekkida eluohtlik tervises seisund.

Professor Mihkel Zilmer rõhutab, et näiteks tippsportlased peaksid kofeiini sisaldavatesse preparaatidesse suhtuma ettevaatlikult – kui võistleja uriinis on kofeiini üle lubatud koguse (12 mg/l), siis vastavalt ROKi seadustele sportlane diskvalifitseeritakse.

1.5. Energiajoogid ja alkohol

Üks ohtlikemaid kombinatsioone on energiajookide tarbimine koos alkoholiga, mis on ööklubides ka väljaspool Eestit populaarne. Peale selle, et nii alkohol kui kofeiin viivad mõlemad vett organismist välja, tekitades seeläbi kiiresti organismis dehüdratatsiooni ja vee ning elektrolüütide tasakaaluhäire, võib selline kombinatsioon aga lõppeda teistpidigi surmavalt. Ehkki energiajooki juuakse alkoholi kõrvale lootusega, et kofeiin hoiab ära joobetunde, ei tee see noorukit sellest kainemaks. Alkoholiga energiajooogi tarbija ei pruugi end tunda esialgu unisena, ent on siiski tõsiselt joobes enda teadmata. Kõrge kofeiiniannus omab stimuleerivat toimet, mis takistab joobetunde tekkimist, ent otsustusvõime, reaktsioonikiirus, liikumisvõime on siiski vähenenud. Selline "ärkvelolekus purjutamine" viib aga üksteisele järgnevatele, ent halbade valikute tegemiseni, mitmesugusele riskikäitumisele jne. Tänapäeval pole enam sugugi haruldane juhus, kui medikutel tuleb nõustada noort inimest, kes on peale 2 päevast pidutsemist uue nädala tööpäeva eel ära joonud mitmeid purke energiajooke, et tööl kuidagi toime tulla ning ärkvel püsida. Selline tegevus võib viia terviseprobleemideni, milleks on iiveldus, oksendamine, närvilisus, rahutus, värisemine, unetus, deliirium, higistamine, peavalu, südamepekslemine. Raskematel juhtudel lõpeb selline tegevus erakorralise meditsiini osakonnas, kuhu hospitaliseeritakse üleni võbisev-värisev kannatanu, kelle organism tuleb kofeiinist tilgutite abiga läbi loputada ning taastada vedeliku normaalne bilanss.

2. ENERGIAJOOKIDE KÄTTESAADAVUSE PIIRAMISEST

Energiajookide tarbimismõju kohta võib järeldusi teha Austria tarbimismudeli alusel (aastatel 2000–2001) ja mõningate põhiliste toimeainete kohta tehtud toksikoloogiliste uuringute põhjal. Selgub, et energiajoogi mõju avaldub kehakaalu kilogrammi kohta: mida väiksem on kaal, seda suuremat mõju avaldavad energiajoogis sisalduvad organismi virgutavad ained. Näiteks Irimaal on seetõttu alla 16aastastele energiajookide müük keelatud.

Energiajookide kerge kättesaadavus ning nende liigne tarbimine laste ja noorte hulgas on kujunenud ülemaailmseks probleemiks.

2011.aastal avaldati ajakirjas “Pediatric” uurimus, kus kirjeldati energiajookide mõju laste, noorukite ning noorte täiskasvanute tervisele. Uuringu andmetel tarvitavad 30-50%

noorukitest ja noortest täiskasvanutest energiajooke ning nende suurt kofeiinisaldust on seostatud erinevate tervisehäirete nt. krambid, diabeet, südameprobleemid, meeleolu muutuste ning käitumishäirete ilmnemisega. 2007.aastal registreeriti USA-s 5448 kofeiini üledoosi juhtumit, nendest 46% esines see alla 19-aastastel.

Praeguseks hetkeks on alustatud paljudes maades läbirääkimisi energiajookide müügi ning reklaami piiramiseks.

2.1. Energiajookide piiramisest Eestis

Keskerakond esitas riigikogule otsuse eelnõu, millega tehti valitsusele ettepanek 2013. aasta 1. juuniks välja töötada tegevuskava energiajookide reklaami ja müügi vähendamiseks lastele ja noortele.

"Nägin teismelisi tänaval kõndimas, hulgakesi ja kõigil Starteri pudelid käes. Mu oma tütar käis balletikoolis, nad jõid seal seda kogu aeg," selgitab eelnõu algataja Yana Toom, millest mure algas. Keskerakond näeb energiajookide kättesaadavuse piiramiseks kaht võimalust: radikaalset energiajookide müügi keeldu alla 14aastastele või ergutava joogi reklaami piiramist. Kesknõored sooviksid aga lausa energiajookide eraldi maksustamist.

Lastearstist toitumisteadlase Mai Maseri sõnul peaks energiajoogi puhul kehtima vanuseline piirang. "Kindlasti võiks energiajookide müügikeeld olla laste spordiüritustel ning kooli puhvetites ning polettidel võiksid need joogid paikneda kõrvuti õlle, mitte limonaadiga,"

leiab Maser. Just toimeainete liiga suur kontsentratsioon võiks olla üheks mõjuvaks põhjuseks, miks laste hulgas sellise joogi tarbimist piirata.

KOKKUVÕTE

Seda referaati kirjutades sattusin lugema Kristi Vainküla artiklit „Ahvatlev ja ohtlik: lapsed energijookide küüsis“ („Eesti Ekspress“ 06.12.2012).Kuna artiklit võivad huvilised soovi korral ise ajalehest lugeda, siis toon alljärgnevalt vaid paar tsitaati sellest kirjutisest:

“Eesti arstidel on tulnud ravida lapsi, kelle tervis pärast energijooogi joomist on käest läinud. “See on kuritegu, mis praegu meie lastega tehakse,” pörutab pediaater Adik Levin energijookide liiga lihtsast kättesaadavusest rääkides. „

„Kuulus kokk Jamie Oliver on öelnud, et energijooogid on lastele nagu kokaiin.“

Ja samuti märkasin hiljuti Säästumarketis ostusid tehes seinal silti, et Rimi ja Säästumarketi kauplustes on alla 16,aastastele energijookide müük keelatud.Paraku on see teade tagasihoidlikult kuulutatetahvli ja mind teenindanud kassapidajagi kahtles energijookide

„tõelises kahjulikkuses“ ...

Aga abi ja informatsiooni oma teadmatuse korral saab igaüks Perearsti infotelefonilt

1220,Mürgistusteabekeskuse infonumbrilt 16662 või oma perearstilt.

KASUTATUD KIRJANDUS

Arst.ee – <http://www.arst.ee> - 12.11.2012

Õhtuleht - <http://www.ohhtuleht.ee> - 12.11.2012

Inimese portaal - <http://www.inimene.ee> - 12.11.2012

Pärnu Postimees - <http://www.parnupostimees.ee> - 12.11.2012