

ANTIDOPING V ŠKOLE

Zuzana Ježíková



SLOVAK
ANTI-DOPING
AGENCY



SLOVAK
ANTI-DOPING
AGENCY

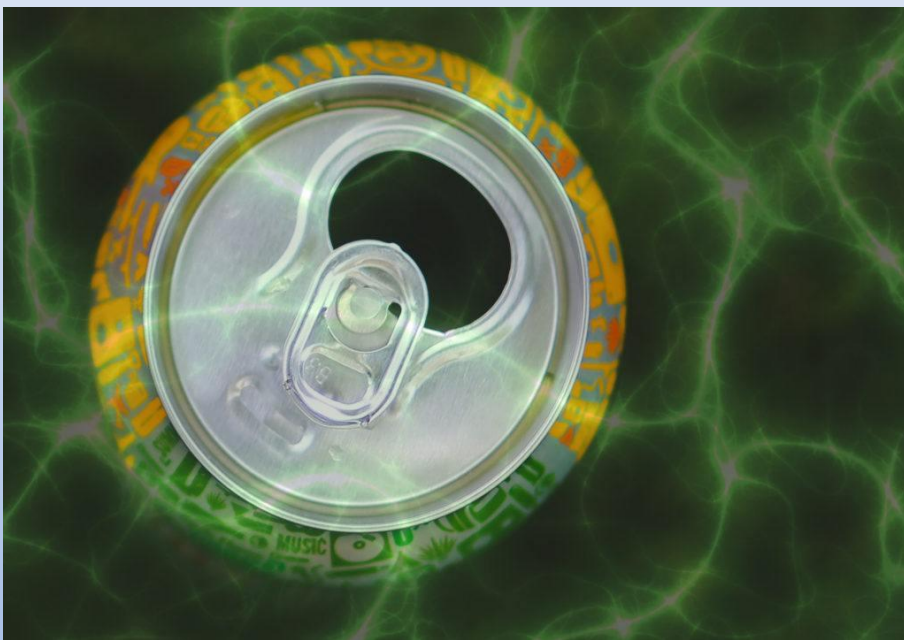
ENERGETICKÉ NÁPOJE

VODA



- Čistá voda je pre väčšinu ľudí najlepším hydratačným nápojom.
- Reklamy na športové a energetické nápoje však často zacieľujú ľudí, ktorí cvičia alebo potrebujú „dávku energie“, aby efektívnejšie prežili deň.

ENERGETICKÉ NÁPOJE



- Častokrát zamieňané so športovými (iónovými) nápojmi
- Zvyšujú bdelosť a energetický level
- Väčšinou obsahujú kofeín (200 mg) a veľa cukru
- 200 mg kofeínu zodpovedá asi 2 šálkam kávy
- Ďalšími prídavnými látkami sú napr. vitamíny, byliny a guarana
- POZOR chýba regulácia týchto nápojov (rovnako ako v prípade výživových doplnkov)
- V roku 2007 skončilo 1145 dospievajúcich detí na pohotovosti z dôvodu prehnanej konzumácie energetických nápojov

CUKOR

1. Cukor je hneď po vode druhou najčastejšie zastúpenou zložkou energetických nápojov.

2. Plechovka (cca 350 ml) Coca Cola-y obsahuje 39 g cukru, pričom rovnaký objem energetického nápoja obsahuje 41 g cukru.

3. Konzumácia sladených nápojov vedie k obezite, zvýšenému riziku diabetes a kardiovaskulárnym ochoreniam.



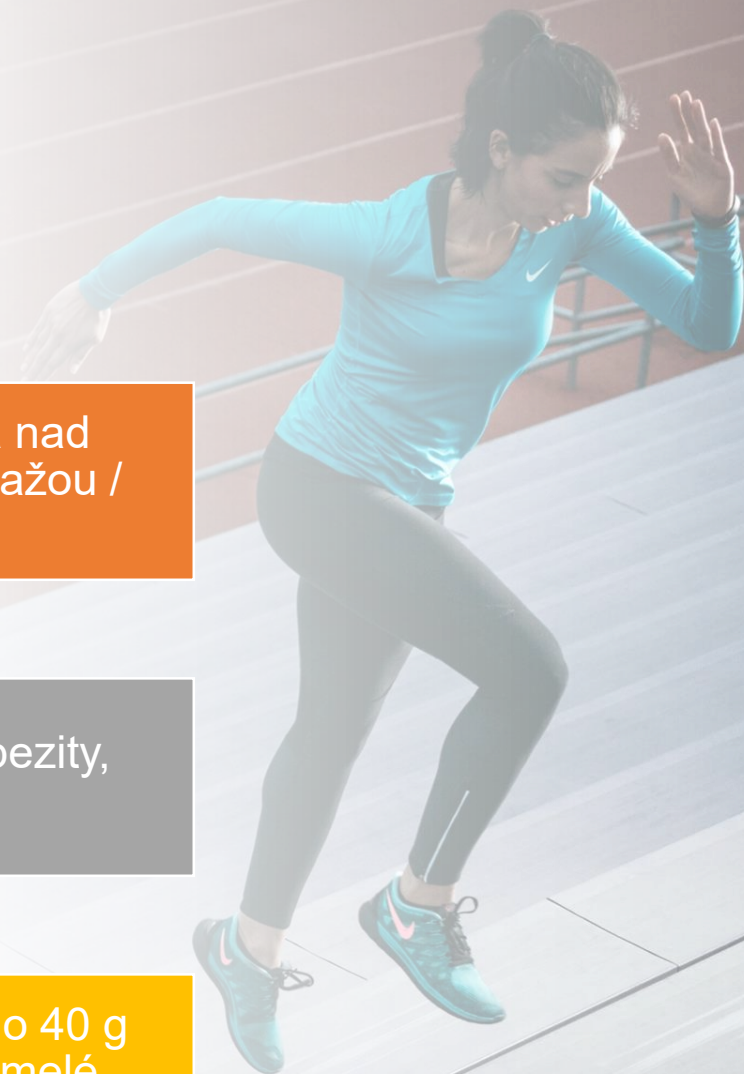
Práve kvôli množstvu cukru a stimulantov je zjavné, že tieto nápoje škodia ľudskému organizmu najmä v dospelujúcom veku.

ENERGETICKÉ NÁPOJE A ZDRAVIE

Konzumované študentami v prípade nočného vysedávania nad knihami, prípadne mladými športovcami pred dôležitou súťažou / pretekmi.

Zvyšujú stres, agresívne správanie, krvný tlak, riziko obezity, vyvolávajú nekvalitný spánok a dráždia žalúdok.

Typický energetický nápoj obsahuje: bublinkovú vodu, okolo 40 g cukru (sacharóza alebo glukóza), 160 a viac mg kofeínu, umelé sladidlo a látky zvyšujúce bdelosť (taurín, guarana, L-karnitín atď.)





SLOVAK
ANTI-DOPING
AGENCY

RIZIKÁ ENERGETICKÝCH NÁPOJOV

NEGATÍVNY VPLYV NA ZDRAVIE

SA
DV

V prípade dospievajúcich detí sa negatívny efekt energetických nápojov znásobuje, vzhľadom na stále sa vyvíjajúci sa organizmus.



MARKETING

SA
DV

Cielená reklama pre mladistvých najmä na stránkach resp. miestach, ktoré často navštevujú: počítačové hry, televízia, športové podujatia. Mladší sú ľahším cieľom marketingu, keďže ich ovplyvňujú rovesníci, efektívna reklama a nedostatok znalostí a skúseností týkajúcich sa nebezpečenstva výrobku.



KOFEÍN A CUKOR

SA
DV

Vysoký podiel kofeínu a cukru prijatý v energetickom nápoji môže viesť u citlivejších jedincov k úzkosti, nespavosti, nepravidelnému srdcovému rytmu, obezite, v ojedinelých prípadoch aj k záchvatom.



KOMBINÁCIA S ALKOHOLOM

SA
DV

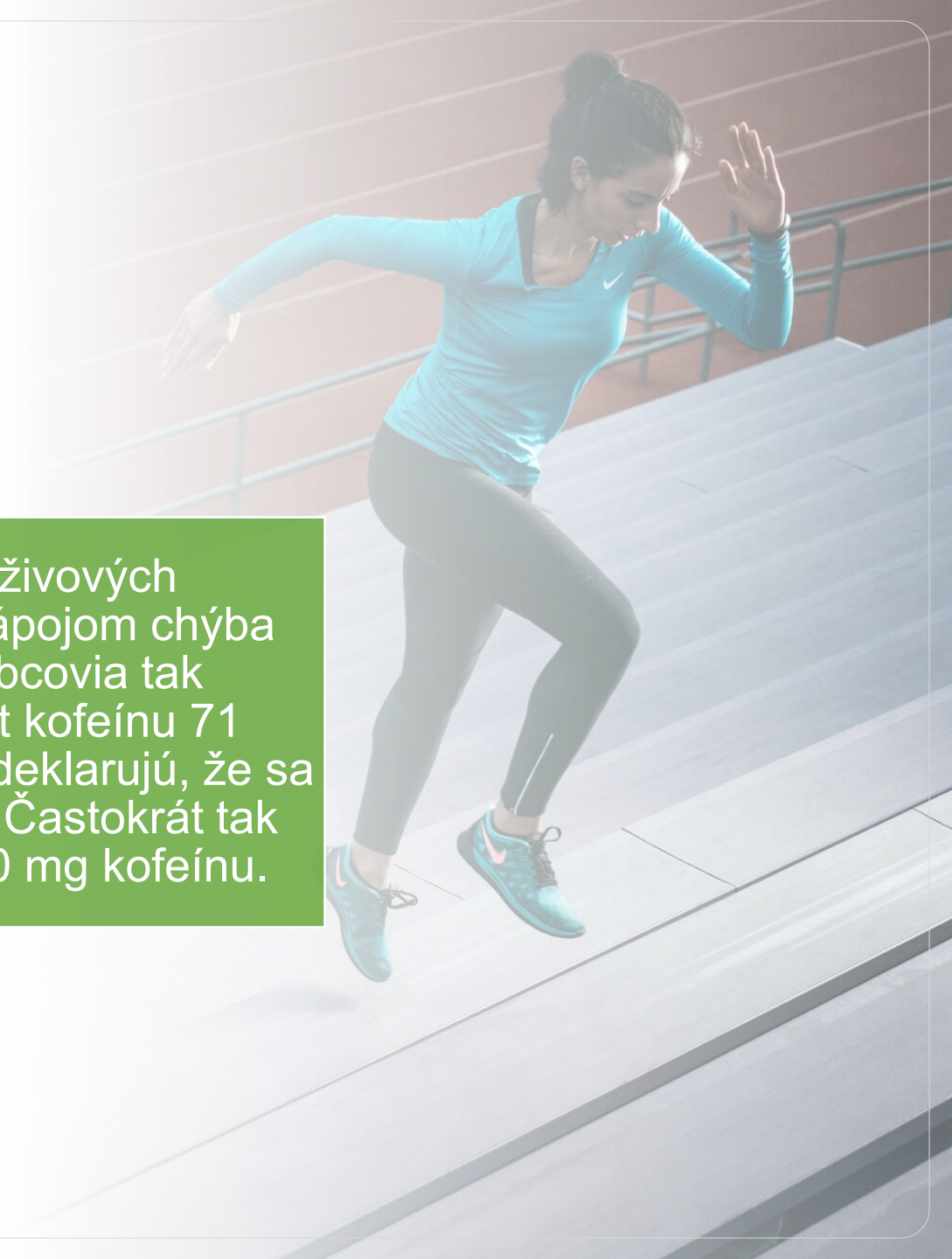
Častý trend medzi dospievajúcimi, najmä počas „flámovania“. Takáto kombinácia vedie k vyššej konzumácii alkoholu, nakoľko energetické nápoje zvyšujú bdelosť a zároveň maskujú príznaky opitosti. Adolescenti tak majú pocit, že dokážu vypiť viac alkoholu.



CHÝBAJÚCA KONTROLA

SA
DV

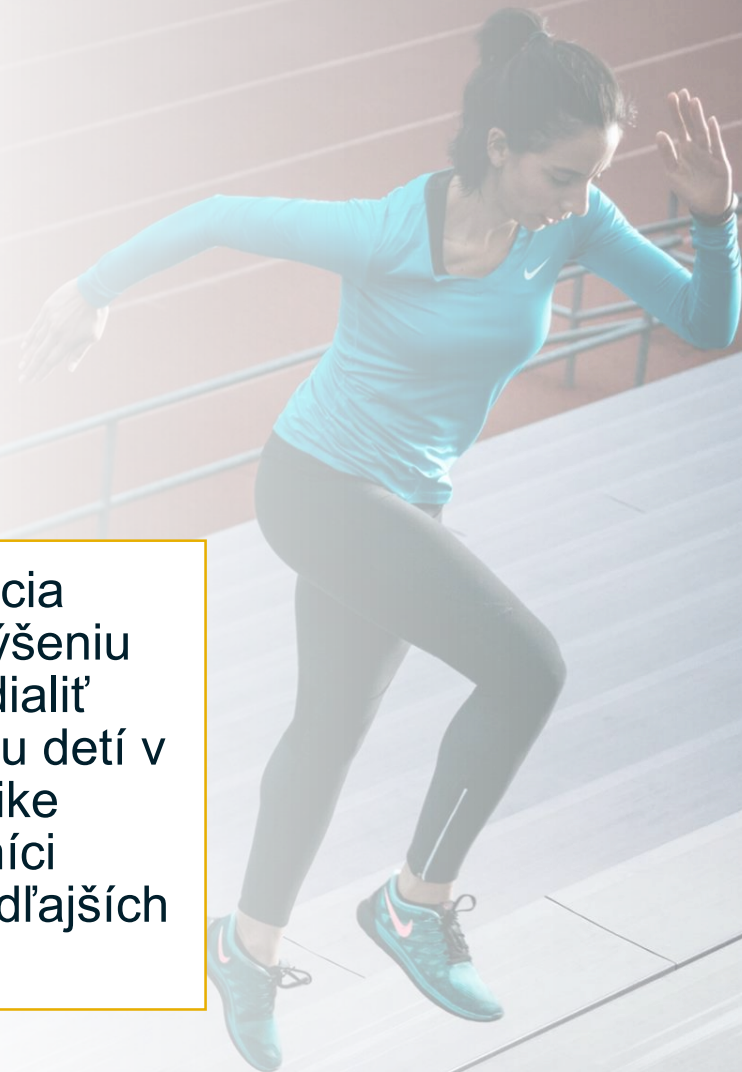
Rovnako ako v prípade výživových doplnkov, energetickým nápojom chýba legislatívna kontrola. Výrobcovia tak vedia obísť stanovený limit kofeínu 71 mg na plechovku tým, že deklarujú, že sa jedná o výživový doplnok. Častokrát tak plechovka obsahuje aj 120 mg kofeínu.



ŠPORTOVÝ VÝKON

SA
DV

Aj keď u dospelých môže konzumácia energetického nápoja prispieť k zvýšeniu fyzického výkonu, výkonnosti a oddialiť únavu, tieto účinky nikto neskúmal u detí v dospievajúcom veku. Preto v Amerike odporúčajú, aby pediatri a zdravotníci diskutovali s rodičmi o možných vedľajších účinkoch energetických nápojov.



The logo consists of the letters 'SA' stacked above 'DV'. The 'SA' is in a large, bold, sans-serif font. The 'DV' is in a similar font but includes horizontal lines through the letters. The entire logo is light blue and is enclosed within a white hexagonal border.

SA
DV

WWW.ZAKAZANELATKY.SK

www.antidoping.sk

