

Energiaitalok

Sportoláskor mellőzzük az energiaitalt!

„Az energiaital olyan üdítőital, amely egy bizonyos ideig fokozza az emberi szervezet anyagcseréjét, az ébrenléteket és a teljesítőképességet” – áll a wikipédiás bejegyzésben. S mivel sokan úgy gondolják, hogy e folyadékok segítségével energiával tölthetik fel a testüket, s ezáltal a teljesítményük is növekszik, egyre nagyobb méreteket ölt a közvetlenül a sportolás előtti, illetve konkrétan a mozgás közbeni energiaital-fogyasztás.

Kiss Vivien táplálkozási szakértő szerint a mai rohanó világban sokszor képesek vagyunk kárt is okozni magunknak/magunkban azért, hogy egy adott szintet elérjünk. Szinte természetes, hogy folyamatosan pörgünk, és állandóan fokozni akarjuk mentális és a fizikai teljesítményünket, amihez az energiaitalokat is felhasználjuk.

Az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság készítetett egy 16 országra kiterjedő vizsgálatot. Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet felmérése szerint a magyar kamaszok 78 százaléka fogyaszt energiaitalt, 13 százalékuk pedig „nagyivó”. 58 százalékuk alkohollal keveri, illetve sportolás közben fogyasztja. Sőt, hazánkban jelenleg minden ötödik 10–14 éves gyerek „reggelije” energiaitalból áll.

Az elmúlt években több tragédia is történt az energiaitalok miatt hazánkban: 422 hivatalos bejegyzés történt – főként 18 évnél fiatalabbakat érintve. Halálos esetek is: ezek oka hirtelen szívmegeállás volt. A felmérések szerint évente 44 millió liter fogy energiaitalból, mert a fiatalok nagy része víz helyett is ezt issza. Akár több litert is egy nap alatt.

„Az energiaitalokban nagyon sok koffein található, amely vízajtó hatású. Ha nem pótoljuk a folyadékot, amit edzés során elvesztettünk, akkor könnyen kiszáradhatunk. Főként, ha nagy melegben sportolunk” – mondta Kiss Vivien, majd felhívta a figyelmet arra, hogy az energiaitalokban található koffein és az idegrendszerre ható anyagok – mint például a guarana, taurin – egymást erősítik, s jelentős nyomást gyakorolnak az idegrendszerre, mely egyébként is fokozott terhelésnek van kitéve edzés alatt. Az említett problémát persze sokszor nem érzékeljük, hiszen az említett összetevők elhiteti az agyunkkal, hogy nincsen semmi gond, s hiába voltunk fáradtak az energiaital elfogyasztása előtt, az már a múlté, a szervezetünk bírja a terhelést. A testünket így könnyedén be tudjuk csapni, ami túlterheléshez vezethet.

Ráadásul az energiaitalok szénsavasak és többnyire cukrosak – a szénsav pedig fokozza a cukor gyors felszívódását. Ennek következtében a vércukorszint hirtelen megnő, a hasnyálmirigy pedig hirtelen nagy mennyiségű inzulint kezd el termelni. A cukrok gyorsan kivonódnak a vérből – a vércukorszint zuhanása miatt pedig hamar rosszul állhat be (a kezdeti felpörgés után). S ami a pluszveszélyt okozza, hogy ha gyakran ingadozik a vércukor- és inzulinszint, akkor könnyen kialakulhat inzulinrezisztencia és cukorbetegség.

A cukormentes energiaitalok ugyan nem emelik meg a vércukorszintet, ám az inzulinszintet igen – vagyis a zero verzió sem jobb a normálnál.

„Ahelyett, hogy megfelelő életmóddal stabilizálnánk az optimális energiaszintünket, sokszor hajlamosak vagyunk kívülről felpörgetni magunkat cukor, koffein, szénsav és

különböző vegyületek keverékével. Ezek viszont csak hirtelen energialöketek, valódi energiát nem adnak. A koffein blokkolja a fáradtság érzetért felelős receptorokat az agyban. Úgy működik, mint a fájdalomcsillapítók. A tünet ugyan eltűnik, de a probléma megmarad, csak nem érezzük, nem látjuk.”

A koffein emellett megemeli a pulzusszámot, a vérnyomást és a taurinnal együtt különösen megterheli a szívet. Az energiatalokban gyakran találhatunk kolint, ginsenget, guaranát. Ezekkel önmagukban nem is lenne gond (főleg ilyen kis mennyiségben), ám összeadódva idegrendszeri nyomást jelentenek. A táplálkozási szakértő rávilágított arra is, hogy a vércukorszint-ingadozás mellett már rövid távon is okozhat fejfájást, hányingert az energiatal-fogyasztás, hosszú távon pedig magas vérnyomást, anyagcsere-problémát, remegést, szívritmuszavart.

„Ahhoz, hogy ezek az italok rövid időre biztosítani tudják a fokozott idegrendszeri folyamatokat, fel kell használniuk az energiatartalékaink maradékait is. Ha rendszeresen fogyasztjuk őket, akkor azok az energiaraktárak is kiürülnek, amelyek célja az idegrendszerünk, szerveink védelme lenne – krízishelyzetben. Az idegrendszeri státusz átprogramozása miatt pedig könnyedén előfordulhat labilis idegállapot, gyengülő stressztűrő képesség és a szervek korai elöregedése is.”

Az energiatal-fogyasztás sötét oldala: szívbetegség, mérgezés, diabétesz

[Mák Gabi](#)

2018. június 19.

Az energiatalok koffeinnel és cukorral vannak tele, a túladagolás könnyen és észrevétlenül következik be, az azonnal érzékelhető tünetek mellett szívbetegség, agyvérzés, idegrendszeri problémák és diabétesz is lehet a dologból.

Kemény fizikai munkához, bulizáshoz, vizsgaidőszakban virrasztáshoz, vagy csak úgy, szomjoltónak, de egyre többen és egyre sűrűbben fogyasztanak energiatalokat. Amerikában például a fiatal felnőttek 76%-a rendszeresen önti magába ezeket a magas koffein- és cukortartalmú üdítőket. De mi történne, ha valaki kizárólag ilyen “szárnyakat adó” löttyöket fogyasztana víz, kávé, tea, üdítő, sör, vagyis minden más ital helyett?

Könnyű túladagolni

Egyetlen kortytól máris jobban érezzük magunkat, hiszen amikor a cukormolekulák az ízlelőbimbókkal érintkeznek, egy nagy adag dopamin (“boldogsághormon”) szabadul fel az agyban.

És mivel egy doboz energiatál (250 ml) akár 14 teáskanál [cukrot](#) is tartalmazhat, nem csoda, hogy olyan könnyen rákap az ember az ízére és sokszor mértéktelenül vedeli azt.

A túladagolás első tünetei

A bevitt koffein hatására jókora adrenalin is felszabadul a szervezetben, aminek köszönhetően tíz percen belül felgyorsul a szívritmus és megemelkedik a vérnyomás. De hogy [mennyi koffeinről](#) is van szó? Adagonként 242 mg-ról. Ugyanilyen mennyiségű fekete kávé 95-165 mg koffeint tartalmaz, míg a fekete teában ehhez képest 25-38 mg, a kólában pedig 34 mg koffein van. De az energiatalok ezen kívül még egy Dél-Amerikában honos növényből, a guaranából származó kivonatot is tartalmaz, amit azért fontos tudni, mert a guarana magjában kétszer annyi koffein található, mint a kávébabban.

Ha egy nap leforgása alatt összesen 400 mg koffeint fogyasztunk, az még belefér, ám ha több mint 200 mg koffein egyszerre kerül a szervezetünkbe, az már koffeinmérgezéshez vezethet.

Becslések szerint 2011-ben az amerikai kórházakban mintegy 20 ezer sürgősségi eset közvetlen összefüggésben állt az energiatál-fogyasztással. A legtöbben közülük 18-25 év közöttiek voltak, de a 26-39 éves nők és férfiak is előszeretettel bízzák a szervezetük felturbózását az energiatalokra.

És hogy mi lenne, ha napi nyolc pohár energiatált fogyasztanánk?

Talán nem meglepő, hogy az állandóan megemelkedett vérnyomás és felgyorsult szívverés jelentős mértékben növeli a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát. Egy Ausztráliában végzett megfigyeléses vizsgálatból pedig kiderül, hogy a koffeinmérgezés leggyakoribb tünetei a remegés, az erős szíbdobogás, a nyugtalanság és a bélrendszeri problémák. A 297 esetből 21 alanynál olyan komoly szív- és érrendszeri, illetve idegrendszeri problémák is jelentkeztek, mint a hallucináció, az agyvérzés, a szívroham vagy az iszkémiás szívbetegség.

Egy csésze fekete kávé 5 kalóriát tartalmaz, napi nyolc csészényi energiatál viszont 850-et, ami hosszú távon elhízáshoz és 2-es számú diabéteszhez vezethet.

Mindemellett akadnak kiszámíthatatlan kockázatok is, aminek ékes példája az a fiatalember, aki egy évtizeden át naponta legalább két doboz energiatált fogyasztott és bár semmi jele nem volt annak, hogy ettől bármi baja is lenne, egy hirtelen roham után három napig kómában feküdt. Az orvosok a krónikus alváshiány és a koffeintúladagolás kombójával magyarázták az esetet.

Attól tehát, hogy hébe-hóba legurítasz egy doboz energiatált, még nem lehet nagy bajod, de lehetőleg ne szokj rá, ha kedves az életet. Ha fitt és produktív akarsz maradni, törekedj inkább arra, hogy eleget aludj, mozogj és tápanyagban gazdag ételeket fogyassz! Meg [elég vizet](#).