

Käytkö kierroksilla? Faktaa energiajuomista



Kun väsyttää ja olo on nuutunut, energiajuoma voi tuntua helpolta ratkaisulta. Etenkin jos kaverikin nappaa sellaisen.

Energiajuomien sisältämä kofeiini voi häiritä nukahtamista ja unta, aiheuttaa levottomuutta, sydämentykytystä. Jollekin jo yksi energiajuoma voi olla liikaa.



Jätkö luuppiin?

Väsymys on kehon viesti, ei virhe. Energiajuoma antaa nopean buustin, mutta voi sotkea unet. Jos uni ei riitä palauttamaan, seuraavana päivänä tekee taas mieli keinotekoista piristystä. Hyvä ja riittävä uni katkaisee tämän kierteen.

Paljonko on liikaa?

Turvallinen kofeiinimäärä on **max 3 mg per kehon painokilo päivässä**. Yksi 330 ml energiajuomatölkki sisältää yleensä 100 mg kofeiinia – mutta jotkut jopa 200 mg! Alle 15-vuotiaille energiajuomia ei suositella ollenkaan.

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

Energiajuoma vaikuttaa humaltumiseen

Piristävä kofeiini voi sotkea alkoholin lamaannuttavaa vaikutusta. Sen seurauksena humaltuminen ei vastaa juotua alkoholimäärää ja silloin tulee helposti juotua enemmän kuin piti. Se taas lisää riskiä sähläykseen, tapaturmiin ja typeriin valintoihin. Yhdistelmä voi myös kuivattaa kehoa ja kuormittaa sydäntä.

Älä mixaa alkoholia energiajuoman kanssa.

Hapot heikentävät hymyä

Energiajuomat ovat tosi happamia ja vahingoittavat hampaita suojaavaa kiillettä, mikä voi johtaa hammaserosioon. Hammaskille ei uusiudu, jos se kerran kuluu pois. Suomessa jo 37 % nuorista on havaittu kiillevaurioita. E erityisen haitallista on, jos happamia ja sokerisia juomia siemaillaan pitkin päivää.



Kuva: Laine M.,
www.terveyskirjasto.fi, 2024

Kofeiinia kertyy monesta lähteestä – arvioi oma kokonaiskulutuksesi

Pre-loadia purkista?

Salitreenin buustaukseen mainostetut pre-loadit voi sisältää suuria määriä kofeiinia, jopa enemmän kuin kaksi energiajuomaa kerralla. Alle 18-vuotiaille niitä ei suositella lainkaan. Paras kehitys lähtee hyvistä yöunista, ei purkista.



Kofeiinia myös huulen alta?

Energianuuskapussit sisältää yleensä 50–80 mg kofeiinia per pussi.

Nikotiinittomien energiapussien vaikutuksesta suun terveyteen tiedetään vähän. Vaikka pusseissa ei ole nikotiinia, se ei tarkoita, että ne olisivat täysin harmittomia. Ne voivat lisätä suun haitallisia bakteereja, ärsyttää limakalvoja ja värjätä hampaita.

Tarkistuslista kofeiinia sisältävien tuotteiden käytöstä

- Kahvia (noin 100 mg/2 dl) _____ dl/pv
- Energiajuomaa _____ dl/pv
- Energiapusseja _____ kpl/pv
- Pre-load tuotteita _____ krt/vk
- Kofeiinitabletti _____ krt/vk
- Muu, mikä: _____ krt/vk

Arvio kofeiinin kokonaismäärästä per päivä: _____ mg/pv

Tee, kolajuomat ja suklaa sisältävät edellä mainittuihin verrattuna vähäisempiä määriä kofeiinia. Runsaalla käytöllä voi kuitenkin olla vaikutusta kofeiinin kokonaismäärään.