

ENERGIAJUOMAINFOA

REHTORI, SYK

12.12.2024

ENERGIAJUOMA ES

- **AINESOSAT**

HIILIHAPOTETTU VESI, SOKERI, GLUKOOSI-FRUKTOOSISIIRAPPI, HAPPO (E330 SITRUUNAHAPPO), TAURIINI 0,4%, HAPPAMUUDENSÄÄTÖAINE (E331 MONONATRIUMSITRAATTI), GLUKURONOLAKTONI, AROMIT, KOFEIINI, VÄRI (E150B), INOSITOLI, VITAMIINIT (B2,B3, B5, B6, B12)

- **KÄYTTÖSUOSITUS: KORKEINTAAN 2 TÖLKKIÄ VUOROKAUDESSA**



JOS KÄYTÄT **3 TÖLKKIÄ** VUOROKAUDESSA, ESIMERKKILASKENTAA

- KÄYTÄT VAIN KOULUPÄIVINÄ, 3 TÖLKKIÄ PÄIVÄSSÄ
- 190 KOULUPÄIVÄÄ VUODESSA
- LASKENNASSA EI OLE MUKANA VIIKONLOPPUJA EIKÄ MITÄÄN LOMIA.

SOKERIA

- DESILITRASSA SOKERIA 11 GRAMMAA, ELI TÖLKISSÄ 55 GRAMMAA
- SAAT VUODEN KOULUPÄIVINÄ YLIMÄÄRÄISTÄ SOKERIA YHTEENSÄ

$$190 \text{ PÄIVÄÄ} * 3 \text{ TÖLKKIÄ} = 190 * 3 * 55 \text{ G} = 31\ 350 \text{ G}$$

ELI YHTEENSÄ REILU 31 KILOGRAMMAA

SE MÄÄRÄ ON MUUTEN TÄSSÄ PÖYDÄLLÄ

KAAMEAN PALJON YLIMÄÄRÄISTÄ ENERGIAA

- ELIMISTÖ VARASTOI YLIMÄÄRÄISEN ENERGIA RASVANA
- TÖLKIN ENERGIAPITOISUUS ON 45 KCAL / 100 ML, ELI TÖLKISSÄ ENERGIAA
 - $45 \text{ KCAL} * 5 = 225 \text{ KCAL}$
- KOLME TÖLKKIÄ KOULUPÄIVINÄ TARKOITTA A ENERGIAMÄÄRÄLTÄÄN
$$190 * 3 * 225 \text{ KCAL} = 128\,250 \text{ KCAL}$$

TUO TARKOITTA A PUHTAANA RASVANA (ENERGIASISÄLTÖ 718 KCAL / 100 G)

$128\,250 \text{ KCAL} / 7180 \text{ KCAL/KG} = 17,886 \text{ KG RASVAA}$

ELI YHTEENSÄ N. 36 PAKETTIA VOITA/MARGARIINIA

ENERGIANKULUTUS JUOKSEMALLA

- JUOKSU KULUTTAA ENERGIAA N. 1 KCAL/KG/KM
- ELI 50 KG KAVERI KULUTTAA 5 KM MATKALLA N. 250 KCAL
- ÄSKEISEN ENERGIAMÄÄRÄN KULUTTAMINEN JUOKSEMALLA VAATII 50 KG KAVERILTA

$128\ 250\ \text{KCAL} / 50\ \text{KCAL/KM} = \mathbf{2565\ \text{KM JUOKSUMATKAN}}$

ELI 13,5 KM/PÄIVÄ

KOFEIINIPITOISUUS

- JUOMASSA ON KOFEIINIA 30 MG/100 ML, ELI TÖLKISSÄ ON KOFEIINIA 150 MG
- PÄIVÄN KOFEIINIANNOS YHTEENSÄ SIIS $3 * 150 \text{ MG} = 450 \text{ MG}$.
- 190 PÄIVÄÄ TARKOITTAAN KOFEIINIA $190 * 450 \text{ MG} = 85\,500 \text{ MG}$
- YHDESSÄ KUPISSA KAHVIA ON KOFEIINIA N. 85 MG /KUPILLINEN (SUOMALAINEN KAHVI)
- KOFEIINIMÄÄRÄ TARKOITTAAN SIIS

$$85\,500 / 85 = 1006 \text{ KUPILLISTA KAHVIA}$$

KOFEIINI LAPSILLA AIHEUTTAA RIIPPUVUUTTA

- TURVALLINEN ENIMMÄISMÄÄRÄ PÄIVÄSSÄ ON 40-KILOISELLA LAPSELLA 100 MILLIGRAMMAA. SE YLITTYY JO YHDESTÄ 0,33 LITRAN ENERGIAJUOMATÖLKISTÄ. KOFEIINIRIIPPUVUUTTA VOI LAPSILLA ESIINTYÄ JO TÄTÄ ALHAISEMMALLA KOFEIININ SAANNILLA.
- **KOFEIINIMYRKYTYKSEN** OIREITA OVAT LEVOTTOMUUS, PAHOINVOINTI, VAPINA, SYDÄMENTYKYTYS JA HERMOSTUNEISUUS. VAIKEASSA MYRKYTYKSESSÄ ILMAANTUU KOURISTUKSIA.
- MYRKYTYKSEN OIREITA VOI OSALLE KÄYTTÄJISTÄ ILMAANTUA, KUN KOFEIININ PÄIVITTÄINEN SAANTI YLITTÄÄ AIKUISILLA 400 MG KOFEIINIA JA **40-KILOISELLA LAPSELLA 160 MILLIGRAMMAA.**

ON SIELLÄ PURKISSA PALJON MUUTAKIN

- MITÄ EI OLE TARKASTI EDES TUTKITTU!
- KÄYTTÄJÄN ON KÄYTÄNNÖSSÄ MAHDOTON EROTTAA ESIMERKIKSI ENERGIAJUOMAN SISÄLTÄMÄN TAURIININ VAIKUTUSTA TUOTTEEN MUIDEN AINESOSIEN, KUTEN GUARANAN, GINSENGIN, KOFEIININ JA SOKERIN, VAIKUTUKSISTA. SUURTEN TAURIINIANNOSTEN ON RAPORTOITU AIHEUTTAVAN PAHOINVONTIA, OKSENTELUA JA PÄÄNSÄRKYÄ

Energy drinks suspected to have caused deaths of 3 Canadians

Three teens have died after drinking popular energy drinks like Red Bull, and dozens of other Canadians have suffered serious side effects, a Star investigation has found.

Nov. 18, 2012 | 4 min read



Brian Shepherd, 15, died af
Family Photo

ILMIÖT

Energiajuomat aiheuttivat Victorialle, 13, sydänongelmia - joutui lopulta sairaalaan

25.08.2017 12:45 - Katarina Auvinen



Etusivu



Artikkeli on

Yle Uutisten artikkelia

Energiajuomaa epäillään syyksi kolmen kuolemaan

HEALTH • HEART DISEASE

Social Media Campaign Takes Aim At Red Bull Following Teen's Death

4 MINUTE READ

BY ALEXANDRA SIFFERLIN JUNE 20, 2014 12:21 PM EDT

The sudden death of Lanna Hamann, 16, an Arizona teen who went into cardiac arrest after reportedly drinking many energy drinks while on vacation in Mexico, has caused a stir—and an aggressive campaign—on Twitter. Its target? Red Bull.



Moni vanhempi ei tiedä energiajuomien haitoista kasvavalle nuorelle.

LAPSEN TERVEYS | 28.01.2024 | PÄIVITETTY 12.04.2024

Asiantuntija listaa energiajuomien karut haitat: ”Keskushermostoon vaikuttavaa psykoaktiivista piristettä”

Energiajuomien haitat ovat etenkin lapsille ja nuorille selvät: moni ei kuitenkaan ymmärrä, että turvaraja ylittyy jo yhdestä energiajuomasta.

Teksti Eeva Pettersson

Vuonna 2022 noin joka toinen nuori joi energiajuomia, vaikka niistä ei ole lapselle ja nuorelle mitään hyötyä, pikemminkin päinvastoin – energiajuomien haitat ovat kiistattomia.

Energiajuomien käyttö on kasvanut suomalaisnuorten keskuudessa viimeisen vajaan kymmenen vuoden aikana erityisesti nuorten tyttöjen keskuudessa, selviää Maailman

Energiajuomien suurkulutuksella järkyttävät seuraukset 21-vuotiaalle – "Aivan liian helposti nuorten saatavilla"



Näyttääkö aamupalasi tältä? Päivän sokerit tulivatkin jo siinä.

JULKAISTU 20.04.2021 07:15



VALPURI HAAPALA
valpuri.haapala@mtv.fi

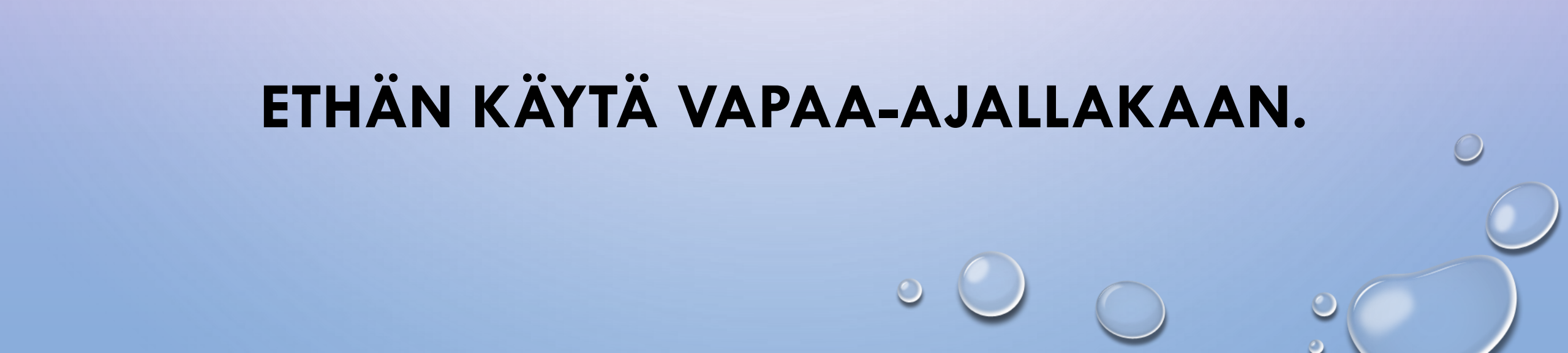
Runsas energiajuomien käyttö aiheutti nuorelle miehelle sydänlihassairauden, josta hän ei välttämättä tule koskaan toipumaan. Tapauksesta uutisoi muiden

The background of the top half of the image is a light pink color. It is decorated with several realistic-looking water droplets of various sizes, some with highlights and shadows, giving them a 3D effect. The droplets are scattered across the top and sides of the pink area.

ENERGIAJUOMAT EIVÄT KUULU TÄNNE

KOULUSSA TULLAAN NYT JA JATKOSSA KERÄÄMÄÄN JUOMAT LAPSILTA POIS.

ETHÄN KÄYTÄ VAPAA-AJALLAKAAN.

The background of the bottom half of the image is a light blue color. It is decorated with several realistic-looking water droplets of various sizes, some with highlights and shadows, giving them a 3D effect. The droplets are scattered across the bottom and sides of the blue area.

MTV LIFESTYLE

Keinotekoisesti makeutettujen ja sokerilimonadien terveysriskeistä on kiistelty jo pitkään. Uuden yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan sokerittomat limut jopa kolminkertaistavat päivittäin nautittuina aivohalvaus- ja dementiariskin ja ovat sokerijuomia huomattavasti haitallisempia.

Bostonin yliopiston tutkijoiden mukaan yleisesti virvoitusjuomissa makeutusaineena käytetty aspartaami ja sakkariini aiheuttavat vahinkoa verisuonissa. Tutkijat kertovat löytäneensä suoran yhteyden näiden makeutusaineiden aiheuttamien vaurioiden ja kohonneen dementia- sekä aivohalvausriskin välillä.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 4372 yli 45-vuotiasta ihmistä, joiden ruoka- ja juomatottumuksia oli seurattu kymmenen vuoden ajan. Tutkimus julkaistiin American Heart Association's Journal Stroke -julkaisussa.

Aikuisilla, jotka nauttivat vähintään yhden sokerittoman virvoitusjuoman päivässä, on tutkijoiden mukaan kolminkertaiseksi kohonnut riski saada aivohalvaus tai sairastua dementiaan. Tutkijat esittävätkin, ettei juomia saisi enää markkinoida terveellisempänä vaihtoehtona sokerijuomille.