

Energiajuomat ja päihteet

Vanhempainilta
Valkeala 29.11.2018

Heli Vaija
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry
Aluekoordinaattori (Etelä-Suomi)



Mitä energiajuomat ovat?

- Energiajuoma ei ole limsaa, urheilujuomaa eikä janojuomaa vaan piriste.
- Energiajuomat sisältävät pääasiassa **värjättyä ja hapotettua vettä, kofeiinia, tauriinia ja makeutusaineita**. Kofeiini ja tauriini kiihdyttävät keskushermoston toimintaa, joten juomia markkinoidaan erityisesti jaksamiseen ja piristymiseen.
- Nimestään huolimatta ne eivät sisällä sen enempää energiaa eli sokeria kuin muutkaan tavalliset virvoitusjuomat, vaan "energiaa" oletetaan antavan juomien piristävät yhdisteet, kuten kofeiini, guarana, tauriini tai glukuronolaktoni. Näiden lisäksi juomia on usein täydennetty vaihtelevalla määrällä **B-ryhmän vitamiineja, inositolia ja koliinia**.

Energiajuomat eivät sovi lapsille korkean kofeiinipitoisuutensa vuoksi.



- **Kofeiinin turvallinen saanti** lapselle on < 3 mg/painokilo/vrk tai kertannos. Esimerkiksi 35-kiloisen lapsen tulisi saada alle 105 mg kofeiinia päivässä.
- Kofeiinin liikasaannin oireita ovat **uniongelmat, sydämentykytys, pahoinvointi ja ripuli**.
- Elintarvikkeissa, jotka sisältävät kofeiinia yli 150 milligrammaa litrassa, tulee olla merkintä ”Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville”.



Tuote, pakkaus/annos	Kofeiinia/pakkaus tai annos
1,5 l pullo kolajuomaa	165 mg
0,5 l pullo energiajuomaa	160 mg
0,33 l tölkki energiajuomaa	106 mg
2 dl muki kahvia	90–160* mg
250 ml tölkki energiajuomaa	80 mg
0,5 l pullo kolajuomaa	55 mg
1,25 dl kuppi kahvia	56–100* mg
100 g suklaata	35 mg
2 dl muki teetä	34 mg

* Suomalainen vaaleapaahtoinen kahvi: Kofeiinia 80 mg/dl, Eurofins Analytik GmbH, 2014.

Kofeiinin turvallinen saanti kaikista lähteistä yhteensä:

- Aikuiset < 400 mg/vrk ja < 200 mg/kerta-annos
- Raskaana olevat ja imettävät < 200 mg/vrk tai kerta-annos
- Lapset ja nuoret (3–18 v) < 3 mg/painokilo/vrk tai kerta-annos

Lähde: Efsa, 2015

Mitä tarkoittaa kofeiiniriippuvuus?

- Kofeiini aiheuttaa riippuvuutta.
- Samoin kuin kahvin juonnin lopettamisesta, energiajuomien lopettamisesta seuraa **vieroitusoireita** (päänsärkyä, ärtyisyyttä, voimattomuutta, väsymystä).
- Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran mukaan kofeiinin päivittäisen saannin tulisi alle 18-vuotiailla jäädä **enintään 50 milligrammaan**, mikäli kofeiiniriippuvuuden syntymistä halutaan ehkäistä. Tämä tarkoittaa käytännössä noin yhtä desilitraa suodatinkahvia, puolta litraa kolajuomaa tai puolta tölkkiä energiajuomaa päivässä.

Energiajuomien muita vaikutuksia

- Energiajuoman sokeri **reikiinnyttää hampaita**. Juoman hapot **kuluttavat kiillettä**. Hampaat myös **värjäntyvät**.
- Runsas sokerimäärä aiheuttaa myös **lihomista**.



Millaisia tunteuksia energiajuomien juomisesta tulee?



- Energiajuoma aiheuttaa mm. **kiihtyneisyyttä, ärtyneisyyttä, jännittyneisyyttä, levottomuutta, ahdistuneisuutta, vieroitusoireita, päänsärkyä, nukahtamisvaikeuksia ja unen laadun heikkenemistä.**
- Nuoret käyttävät termiä PÄRISEE. Energiajuomien nauttimisella saatetaan tavoitella kehotunteuksia ja ”päässä heittämistä”, jolloin niiden nauttimisen seuraukset koetaan nousuhumalan kaltaisena.
- Kofeiiniherkille nuorille juomien runsas nauttiminen voi aiheuttaa **sydämen tykytystä, hengenahdistusta, vapinaa, huonovointisuutta ja huimausta.**

Energiajuomat ja urheilu

- Urheilusuoritusten aikana energiajuomien nauttiminen kiihdyttää elintoimintoja ja sydämen sykettä sekä poistaa nestettä elimistöstä kofeiinin vuoksi.
- **Energiajuoma ei sovi urheiluun.**

Piileekö alkoholin ja energiajuomien yhdistämisessä vaara?

- Alkoholin ja energiajuomien yhdistäminen ei ole suositeltavaa. Energiajuomien piristävät ainesosat saattavat hetkellisesti parantaa alkoholinsietokykyä, mikä taas voi johtaa liialliseen humalaan ja yllätyksenä tulevaan sammumiseen.
- ”Viime aikoina julkisen keskustelun huolenaiheeksi on noussut lasten ja nuorten energiajuomien käyttö, koska energiajuomilla on terveyshaittoja ja ne **voivat toimia porttina humalahakuiseen käyttäytymiseen.**” (www.thl.fi 28.11.2018)

Kuinka paljon energiajuomia käytetään?

- Vuoden 2017 Kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun 8.–9. luokan **pojista noin 11 % ja tytöistä 5 % juo energiajuomia 3–5 päivänä viikossa** ja 7 % pojista ja 3 % tytöistä lähes päivittäin.
- [Energiajuomien kulutus EU:ssa](#) (2012)
 - Tutkimuksen mukaan energiajuomia kuluttivat eniten nuoret (10-18-vuotiaat). Heistä 68% oli nauttinut energiajuomia vähintään kerran edeltävän vuoden aikana. Keskimäärin nuoret joivat energiajuomia 2,1 litraa kuukaudessa. Energiajuomien kulutus oli yleisempää 15-18-vuotiailla kuin nuoremmilla.

Onko energiajuomien ostolle ikärajaa?

- Energiajuomien ostamiselle **ei Suomessa ole virallista ikärajaa**, mutta jotkut kauppiaat pitävät kiinni tuotteissa mainituista ikärajasuosituksista. Joissakin maissa tiettyjen energiajuomien myynti on kielletty korkean kofeiinipitoisuuden vuoksi. Liettua oli ensimmäinen maa, joka vuonna 2014 kielsi lailla energiajuomien myynnin alle 18-vuotiaille.
- Suomessa ja monissa muissa maissa energiajuomien myyntiä on pyritty rajoittamaan suosituksilla. Lisäksi Vanhempainliitto on haastanut kauppiaita noudattamaan **THL:n ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusta (energiajuomien myynti yli 15-vuotiaille)**.

Verensokeri ja rahat

- Tölkistä saatavaa ”energiaa” parempi vaihtoehto on panostaa **terveellisiin elintapoihin**. Jaksamiseen koulussa ja vapaa-ajalla vaikuttavat säännöllinen ateriarytmi, terveellinen ruoka, riittävä liikunta, uni ja lepo.
- Säännöllisestä ateriarytmistä, aamiaisen, koululounaan ja perheen yhteisen ilta-aterian syömisen tärkeydestä ja muista jaksamisen peruspilareista kannattaa aina vaan muistuttaa.
- Esimerkki: 1 tölkki energiajuomaa maksaa 0,90 €. Nuori juo 5 tölkkiä viikossa. Rahaa menee 4,50 € viikossa. Olisiko rahalle parempia käyttökohteita?

Päihhteet



Nuorten tämän hetken päihdetrendejä

- Tupakka ↓
- Alkoholi ↓ ↑
- Nuuska ja muut nikotiinituotteet ↑
- Kannabis ↑
- Lääkkeet? Sekakäyttö?



**Mistä koululaiset saavat
tietoa päihteistä?**

Miksi päihteet nuoruusiässä ovat niin vaarallisia?

- Aivojen kehittyminen 25 vuoteen saakka
- Erityisiä vaikutuksia keskushermostoon
- Alttius riippuvuuteen syntyy helpommin
- Altistaa myöhemmille päihdehäiriöille
- Alentaa riskinottokykyä (etenkin alkoholi) ja lisää aggressiivisuutta
- Tapaturmavaara lisääntyy ratkaisevasti
- Lisää koulupoissaoloja → keskeyttäminen
- Käyttö yhteydessä toisten päihteiden käyttöön

Nuorten päihteiden käyttöön vaikuttavia suojaavia tekijöitä



- Turvallinen ja huolehtiva perhe ja kasvuympäristö
- Hyvät sosiaaliset taidot ja verkostot
- Mahdollisuus vaikuttaa omaan tulevaisuuteen
- Hyvä itsetunto, myönteinen minäkuva ja sopeutumiskyky muuttuvissa tilanteissa
- Tieto päihteiden käytön riskeistä
- Tupakoimattomuus
- Lähiyhteisön vastuullinen suhtautuminen päihteisiin
- Päihteiden vaikea saatavuus ja kontrolli
- Harrastukset

PÄIHTEET&NUORET

Tietoa ja vinkkejä vanhemmille keskustelun tueksi

Nuorten päihdeasenteissa ja päihteiden käytössä on tapahtunut myönteistä kehitystä: raittiiden nuorten määrä on kasvanut ja tupakointi on vähentynyt. Lapset ja nuoret kohtaavat päihteiden käyttöä kuitenkin arjessaan monin tavoin, joten aiheesta on hyvä keskustella avoimesti. Merkittävä päihteiden käytöltä suojaava tekijä on hyvä keskusteluyhteys vanhemman ja lapsen välillä – se, että tiedämme, mitä omalle lapselle kuuluu.

- ✓ **Ole valmis keskustelemaan lapsesi kanssa päihteistä**
- ✓ **Keskustelkaa ja sopikaa rajoista, ja noudattakaa niitä johdonmukaisesti**
- ✓ **Älä osta tai tarjoa päihteitä alaikäiselle**
- ✓ **Ole valmis pohtimaan myös omaa päihteiden käyttöäsi**
- ✓ **Etsikää yhdessä luotettavaa ja neutraalia tietoa päihteistä**



Pysytte sitten yhdessä. Pidät puhelimen auki, että tiedän missä olet. Jos kavereilla on alkoholia, et ota sitä. Ja kotiin tulet kello 20.30.



Kiitos.

heli.vaija@ehyt.fi
044 5100 228

www.ehyt.fi

