

Lahtelaisnuoret Deborah Suardi, Suvi Lehtinen ja Daniele Musto eivät usko, että muutama tökillinen energiajuomia viikossa olisi vielä terveydelle haitaksi.

Lisäenergia pitää nuoren väkisin valveilla

**Energiajuomat: Pirstävistä
juomista tuli trendituotteita.**

Niina Rintala

Kaveriporukka on koolla, ja jokin pitäisi saada. Nuoret valitsevat energiajuomia usein siitä syystä, että niistä on tullut trendituotteita.

- Sanon näitä katutuotteiksi. Kun porukalla kuljeskellaan, on kiva olla jokin kädessä, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan pääsihteeri **Arja Lyytikäinen** naurahtaa.

Lyytikäinen työskentelee myös Elintarviketurvallisuusvirasto Evi-ran tuoteturvallisuusyksikössä.

- Kai se liittyy nuorisokulttuuriin. Se on vähän kielletty eikä niin vanhempien hyväksymä, jatkaa erikoistutkija **Heli Kuusipalo** Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Nuorilla aikuisilla energiajuomien käyttö liittyy yleensä siihen, että he haluavat pysyä valveilla. Lisäksi tilapäinen väsymys saa ostamaan energiajuomaa.

Kulttuuriin puuttuminen on aivan toisenlaista kuin pelkkiin terveellisiin valintoihin vaikuttaminen.

- Kieltämisen kautta tuskin saadaan ratkaisua. Vanhempien on

hyvä mieltä, miksi ja missä tilanteissa nuori niitä haluaa käyttää, Arja Lyytikäinen sanoo.

Energiajuomat ovat tulleet Suomeen Euroopan unionin myötä. Niistä tuli sallittuja Suomessa, koska näin oli EU:ssakin.

Kulutusarvion mukaan suomalaisen juo yli neljä litraa energiajuomia vuodessa, kerrotaan Panimo- ja virvoitusjuomateollisuusliitosta. Kulutus on tasaantunut – se on pysynyt samalla tasolla vuosina 2011–14.

Haitat energiajuomien nauttimisesta liittyvät nimencmaan runsaaseen kofeiinipitoisuuteen. Erityisesti kofeiinierkällä juomien runsas käyttö voi aiheuttaa vapinaa, sydämen tykytystä, ahdistuneisuutta, päänsärkyä ja unettomuutta.

Haitat suurenevät, jos ateriat korvataan sokeripitoisilla juomilla.

– Sokerin juomisen pitkäaikaisvaikutuksia ovat lihominen ja kroonisten sairauksien lisääntyminen, ja hammaslääkärit muistuttavat karieksesta, THL:n Heli Kuusipalo luettelee.

Tuotteessa on oltava varoitusmerkintä, kun juoma sisältää yli 150

Energiajuomat

Sisältää sokeria ja makeutusainetta

■ Energiajuomien piristävä vaikutus perustuu niihin lisättyihin aineisiin, kofeiiniin ja guaranaan.

■ Guarana on Brasiliasta peräisin oleva kasvi.

■ Lisäksi juomissa on tauriinia, joka on pienimolekyylinen aminohappo.

■ Juomiin on lisätty B-vitamiineja. Joissakin juomissa tosin on myös C- ja E-vitamiineja.

■ Energiajuomat ovat joko sokerilla tai keinotekoisesti makeutettuja.

Lähde: Panimo- ja virvoitusjuomateollisuusliitto.

milligrammaa kofeiinia per litra. Silloin tuotetta ei suositella lapsille eikä raskaana oleville ja imettäville.

– Tämä on vain suositus. Koska energiajuomat ovat laillisia,

ei niihin voi lainsäädännöllisin keinoin puuttua, Heli Kuusipalo muistuttaa.

Kofeiinipitoisia juomia ei voi täysin kieltää, koska pieni määrä kofeiinia ei ole vaaraksi. Euroopan elintarviketurvallisuusviraston kofeiinista tekemän turvallisuusarvion mukaan kolme milligrammaa kofeiinia per lapsen painokilo on vuorokausiannoksena turvallista.

Pelkästään energiajuomien kofeiinimääriin ei pidä tuijottaa. On huomioitava kokonaissaanti, huomauttaa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan pääsihteeri Arja Lyytikäinen.

– Mitä nuoremmasta puhutaan, sitä nopeammin kofeiinin turvallisen kokonaissaanti täyttyy. Lapset saavat kofeiinia virvoitusjuomista, kahvista ja teestä.

Kansalaisjärjestöt ovat kampanoineet, ettei lapsille pitäisi myydä energiajuomia. Kaupat päättävät tästä itse.

– Vanhempainyhdistykset ovat tehneet sopimuksia koulujen lähellä olevien kauppojen kanssa, etteivät ne myisi näitä tuotteita lapsille ja nuorille. Se kuvastaa sitä, että asiaan on haluttu puuttua.



KATJA LUOMA

"Energiajuoman avulla jaksaa"

Lahti

Hanna Leppänen

Hollolalainen Jiri Kuikka kertoo juovansa energiajuomia yleensä koulupäivän jälkeen, jotta jaksaa tehdä kotona muutakin kuin mennä nukkumaan.

- En minä joka päivä niitä juo. Ehkä kerran tai kaksi viikossa, hän sanoo odotellessaan bussia lahtelaisessa marketissa.

Ympärillä olevat opiskelukaverit nyökyttelevät Kuikan puheille. Heistä kaksi tölkkiä kerralla on ehdoton maksimi.

- Ei lahtelaisissa kaupoissa kukaan kyselä energiajuomaa ostavan ikää, sanoo Suvi Lehtinen kauppakeskus Triossa.

Daniele Musto ja Miko Jarvasalo sanovat huomanneensa saman.

- Jos juo vain yhden tölkin energiajuomaa, se on sama kuin joisi kolajuomaa tai jotain peruslimpparia, he uskovat.

Nuorten mielestä vanhempien ja opettajien huolelle suurkulutuksesta on perusteitakin.

- Eiväthän ne taida olla oikein terveellisiä.

Suomen vanhempainliitto kirjaa nettisivuilleen liikkeitä, joissa energiajuomia ei myydä alle 15-vuotiaille. Lahdesta listalle on päässyt K-Citymarket Karisma ja Motonet.

K-ryhmä ja S-ryhmä eivät rajoita energiajuomien myyntiä ketjutasolla.

Lahdessa nuorisopalvelut ovat ottaneet tiukan linjan energiajuomiin. Niiden tiloissa ei juomia nautita.