ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

1 2 3 4

ЕНЕРГЕТИЧНІ НАПОЇ ТА ДІТИ: ЧОМУ ЦЕ НЕБЕЗПЕЧНІШЕ, НІЖ ЗДАЄТЬСЯ



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

ЕНЕРГЕТИЧНІ НАПОЇ ТА ДІТИ: ЧОМУ ЦЕ НЕБЕЗПЕЧНІШЕ, НІЖ ЗДАЄТЬСЯ

РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Серед задокументованих ефектів вживання енергетичних напоїв дітьми та підлітками:

- **зневоднення** організму
- **підвищення артеріального тиску** та частоти серцевих скорочень, порушення серцевого ритму
- **тривожність,** перезбудженість, порушення сну, погіршення часу реакції
- **у важких випадках** – судоми, психотичні епізоди, ураження печінки та нирок, і навіть смерть.

Особливо небезпечне поєднання енергетиків з алкоголем – воно суттєво підвищує ризик серйозних ускладнень.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

1 2 3 4

ЕНЕРГЕТИЧНІ НАПОЇ ТА ДІТИ: ЧОМУ ЦЕ НЕБЕЗПЕЧНІШЕ, НІЖ ЗДАЄТЬСЯ

ГРУПИ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ

Деякі діти мають особливо високий ризик виникнення ускладнень внаслідок вживання енергетичних напоїв. До таких груп належать:

- **діти з серцево-судинними, нирковими чи печінковими захворюваннями, епілепсією, діабетом,** розладами настрою та поведінки
- **діти з розладом дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ),** які приймають психостимулятори, – кофеїн може посилювати кардіоваскулярні побічні ефекти цих ліків
- **підлітки в період активного росту** – кофеїн може негативно впливати на формування кісткової тканини, особливо якщо енергетичні напої витісняють із раціону молоко та інші джерела кальцію

Дослідження також вказують, що діти мають вищий ризик розвитку залежності від кофеїну, ніж дорослі, а відмова від нього може супроводжуватися головним болем, дратівливістю, втомою та іншими симптомами відміни.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

1 2 3 4

ЕНЕРГЕТИЧНІ НАПОЇ ТА ДІТИ: ЧОМУ ЦЕ НЕБЕЗПЕЧНІШЕ, НІЖ ЗДАЄТЬСЯ

ЩО МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ САМЕ ВИ

Батьки можуть відверто говорити з дітьми про ризики енергетичних напоїв і подавати особистий приклад – не вживати їх у присутності дітей.

Заклади освіти можуть інформувати учнів про небезпеку надмірного вживання кофеїну та пропонувати здорові альтернативи – воду, натуральні соки, трав'яний чай.

Сімейні лікарі, педіатри та інші медичні працівники можуть пояснювати і дітям, і дорослим, у чому полягають ризики вживання кофеїновмісних напоїв, особливо в поєднанні з алкоголем чи психостимуляторами.