

Konzumácia sladených a energetických nápojov u slovenských školákov

Mgr. Jana Holubčíková PhD.

Ústav psychológie zdravia, LF UPJŠ

Anotácia: konzumácia sladených a energetických nápojov je čoraz častejšia u detí a adolescentov na celom svete. Vzhľadom na výsledky najnovších štúdií o nepriaznivom vplyve týchto nápojov na kvalitu života, predovšetkým u detí a adolescentov, sa táto problematika v ostatných rokoch dostala do povedomia odbornej verejnosti. Napriek tomu sa však tieto poznatky nedostávajú do všeobecného povedomia a stále existuje značná časť adolescentov, ktorí konzumujú tieto nápoje pravidelne. Cieľom tejto práce je preto zmapovanie situácie v oblasti konzumácie sladených a energetických nápojov u slovenských adolescentov. Analyzované dáta pochádzajú z medzinárodnej štúdie Health Behaviour in School Aged Children (HBSC) z roku 2014. Výskumná vzorka pozostáva z reprezentatívnej vzorky 8 873 školákov vo veku 11 až 15 rokov. Výsledky našej štúdie poukazujú na to, že viac ako 20 % adolescentov konzumuje sladené a energetické nápoje pravidelne. Z hľadiska pohlavia a veku sú chlapci a starší adolescenti náchylnejší na pravidelnú konzumáciu týchto nápojov. Prevencia pri konzumácii sladených a energetických nápojov by sa mala zamerať na zvýšenie povedomia o nepriaznivom vplyve konzumácie sladených a energetických nápojov na kvalitu života školákov.

Kľúčové slová: sladené nápoje, energetické nápoje, adolescenti, zdravie.

❖ Úvod

Aj napriek početným varovaniam pediátrův a expertův v zdravotníctve, školstve, ale aj verejnom zdravotníctve o nevhodnosti sladených a energetických nápojův u detí a adolescentův je konzumácia týchto nápojův veľmi populárna a častá. Podľa údajův viacerých zahraničných štúdií sa odhaduje, že podstatná časť (20 – 50 %) adolescentův z Európy a Severnej Ameriky konzumuje sladené a energetické nápoje pravidelne (Zucconi a kol. 2013, Inschley a kol. 2016).

Výskumy ďalej odhaľujú, že konzumácia sladených a energetických nápojův u detí a adolescentův úzko súvisí s výskytom rôznych ochorení (kardiovaskulárne ochorenia, diabetes, obezita, zubný kaz), (Grasser a kol. 2014, Kristjansson a kol. 2014). Najnovšia štúdia zameraná na vplyv konzumácie sladených a energetických nápojův u slovenských adolescentův nasvedčuje tomu, že pravidelní konzumentí týchto nápojův majú častejšie zdravotné problémy, problémy so správaním (zapájanie sa do fyzických bitiek a šikanovanie) a problémy v škole (Holubčíková, 2016). V súvislosti s týmito vedeckými poznatkami môžeme usúdiť, že konzumácia sladených a energetických nápojův má významný negatívny vplyv na kvalitu života adolescentův. Napriek tomu však na Slovensku neexistujú dostatočné opatrenia, ktoré by pomohli predísť pravidelnej konzumácii týchto nápojův u adolescentův. Preto cieľom tejto práce bude zhodnotiť rozsah konzumácie sladených a energetických nápojův u slovenských adolescentův a poukázať tak na potrebu pôsobenia v tejto oblasti.

❖ Metodika výskumu

V našej práci sme použili dáta z HBSC štúdie. Je to medzinárodná prierezová štúdia, v ktorej v súčasnosti spolupracuje viac ako 40 štátův. Jej cieľom je monitorovať zdravie, so zdravím súvisiace správanie školákov v ich sociálnom kontexte. Zber údajův prebiehal v základných školách v roku 2014 formou anonymného dotazníka administrovaného v školských triedach tímom školených administrátorův. Vybraná výskumná vzorka pozostávala z 8 873 školákov vo veku od 11 do 15 rokov (49,9 % chlapcov). Údaje boli získané reprezentatívne pre populáciu na Slovensku prostredníctvom dotazníkov.

Frekvenciu energetických nápojův sme zisťovali pomocou otázky *Koľkokrát do týždňa obvykle piješ energetické nápoje?* Možné odpovede boli: nikdy (1); menej ako jedenkrát týždenne (2); raz za týždeň (3), 2-4 dni v týždni (4); 5-6 dni v týždni (5); raz denne, každý deň (6); každý deň, viac ako raz (7).

Tabuľka 1 – Zloženie výskumnej vzorky z hľadiska veku a pohlavia

		N	%
Pohlavie	dievčatá	4432	49,9
	chlapci	4441	50,1
Vek	11	1436	16,2
	12	1789	20,2
	13	2085	23,5
	14	2063	23,3
	15	1500	16,9
Spolu		8873	100,0

❖ Výsledky výskumu

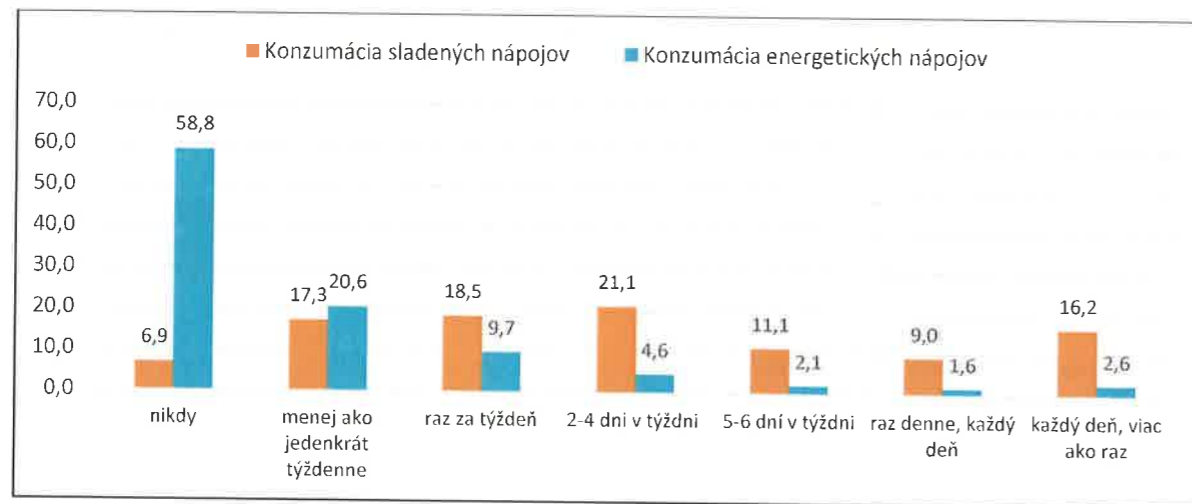
Podľa výsledkov našej štúdie (tabuľka 2, graf 1) je evidentné, že sladené nápoje sú u slovenských adolescentův o niečo populárnejšie než energetické nápoje. Zatiaľ čo iba necelých 7 % uviedlo, že sladené nápoje nikdy nechutnalo, pri energetických nápojoch sa ukázalo, že skoro 60 % nikdy nekonsumovalo tento nápoj. Tento istý trend sa ukázal aj pri pravidelných konzumentoch. Adolescentův, ktorí konzumujú sladené nápoje každodenne, bolo viac ako tých, ktorí každodenne konzumujú energetické nápoje (25,2 % verus 4,2 %).

Tabuľka 2 – Konzumácia sladených a energetických nápojův u slovenských školákov

	Sladené nápoje		Energetické nápoje	
	N	%	N	%
nikdy	611	6,9	5220	58,8
menej ako jedenkrát týždenne	1534	17,3	1827	20,6
raz za týždeň	1642	18,5	862	9,7
2-4 dni v týždni	1869	21,1	408	4,6
5-6 dní v týždni	984	11,1	184	2,1
raz denne, každý deň	798	9,0	140	1,6
každý deň, viac ako raz	1435	16,2	232	2,6

Otázka: *Koľkokrát do týždňa obvykle piješ energetické nápoje/sladené nápoje?*

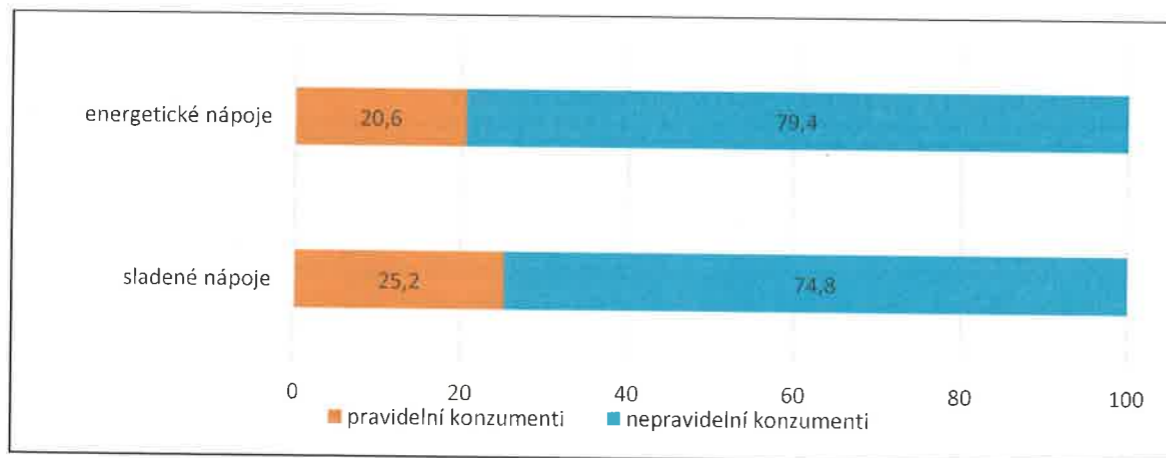
Graf 1 – Konzumácia sladených a energetických nápojov u slovenských školákov



Otázka: Koľkokrát do týždňa obvykle piješ energetické nápoje/sladené nápoje?

Pri definovaní pravidelnej konzumácie týchto nápojov je potrebné zobrať do úvahy odlišné zloženie sladených a energetických nápojov. Zatiaľ čo sladené nápoje obsahujú veľké množstvo cukru, sladidiel, umelých farbív a konzervantov (niektoré druhy nápojov aj kofeín), energetické nápoje sú koncentrovanejšie a okrem týchto ingrediencií obsahujú aj niektoré ďalšie druhy vitamínov a stimulantov, napríklad taurín. Vzhľadom na tieto rozdiely v zložení môžeme usúdiť, že energetické nápoje budú mať horší vplyv na organizmus adolescentov ako sladené nápoje. Teda aj menej častá konzumácia energetických nápojov bude mať nepriaznivejší vplyv na celkovú kvalitu života detí a adolescentov než konzumácia sladených nápojov. Preto sme pravidelnú konzumáciu sladených nápojov definovali ako každodennú konzumáciu týchto nápojov a pravidelnú konzumáciu energetických nápojov ako príjem tohto nápoja aspoň jedenkrát za týždeň. Výsledky našej štúdie poukazujú na to, že približne každý štvrtý školák pije sladené nápoje a každý piaty školák konzumuje energetické nápoje pravidelne (graf 2).

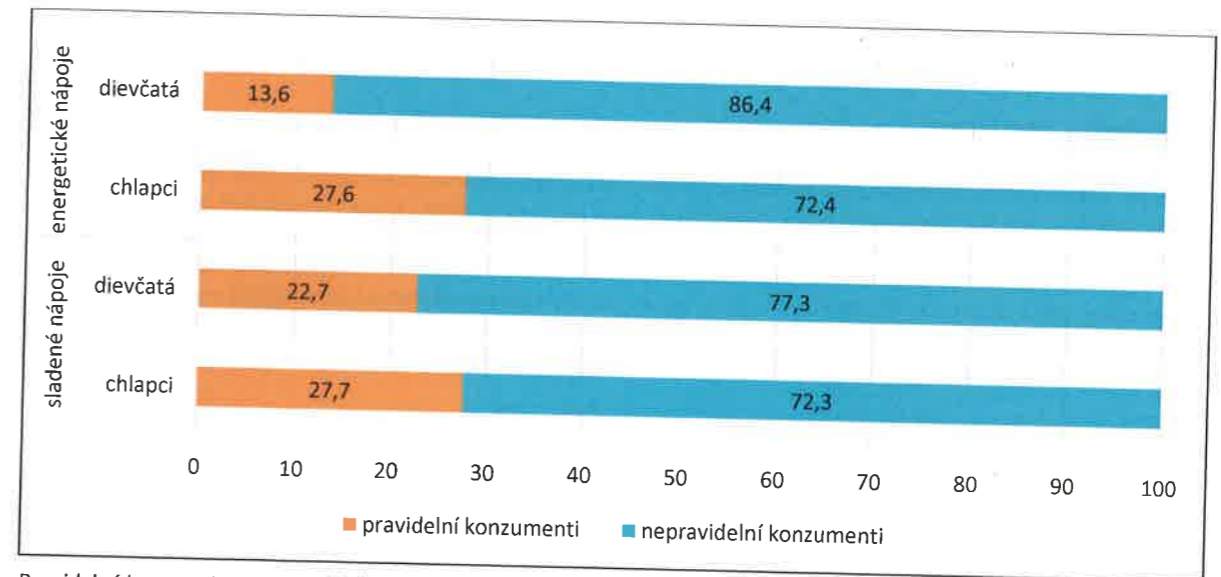
Graf 2 – Pravidelná a nepravidelná konzumácia sladených a energetických nápojov u slovenských školákov



Pravidelná konzumácia energetických nápojov – jedenkrát za týždeň a častejšie
Pravidelná konzumácia sladených nápojov – jedenkrát denne a častejšie

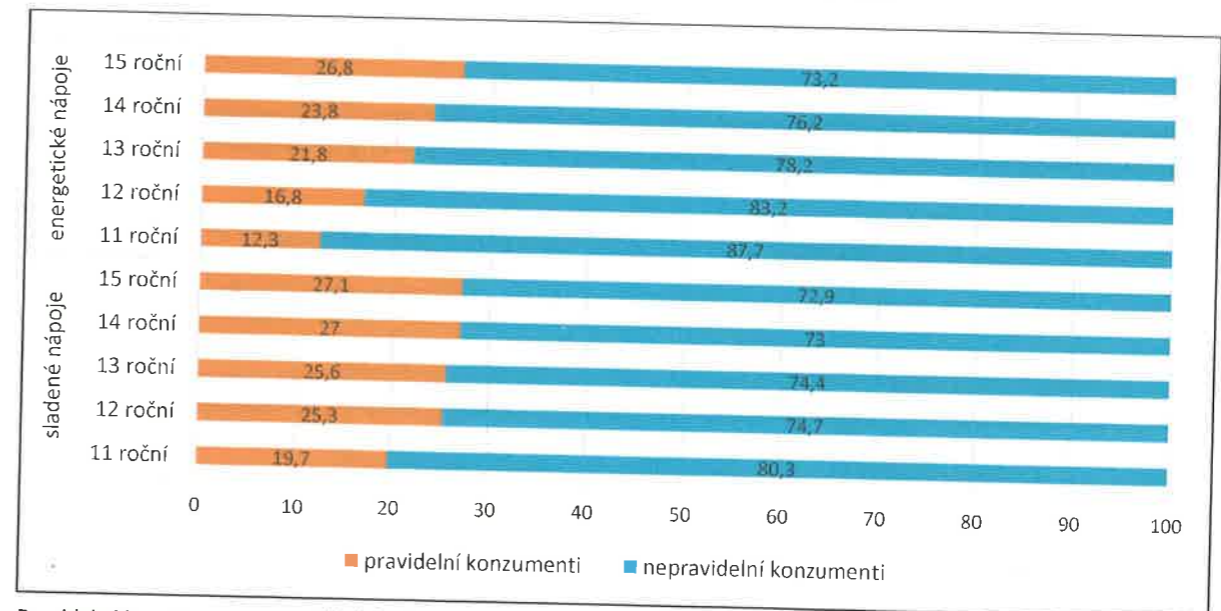
Pri pohľade na rozdiely medzi chlapcami a dievčatami sa ukázalo, že väčšie množstvo chlapcov patrilo medzi pravidelných konzumentov sladených a energetických nápojov v porovnaní s dievčatami (graf 3). Z hľadiska veku školákov je evidentné, že s vyšším vekom sa zvyšovalo aj percento pravidelných konzumentov sladených a energetických nápojov (graf 4).

Graf 3 – Pravidelná a nepravidelná konzumácia sladených a energetických nápojov u chlapcov a dievčat



Pravidelná konzumácia energetických nápojov – jedenkrát za týždeň a častejšie
Pravidelná konzumácia sladených nápojov – jedenkrát denne a častejšie

Graf 4 – Pravidelná a nepravidelná konzumácia sladených a energetických nápojov podľa veku



Pravidelná konzumácia energetických nápojov – jedenkrát za týždeň a častejšie
Pravidelná konzumácia sladených nápojov – jedenkrát denne a častejšie

❖ Zhrnutie

Výsledky tejto štúdie potvrdzujú poznatky o fenoméne konzumácie sladených a energetických nápojov z ostatných štátov Európy a Severnej Ameriky. Vysoké percento slovenských školákov konzumuje tieto nápoje pravidelne a to aj napriek odporúčaniam odbornej verejnosti. Preventívne stratégie by mali mať za cieľ zníženie konzumácie sladených nápojov v skupine detí a adolescentov, a tým aj odstránenie viacerých problémov v oblasti zdravia, ale aj sociálneho kontextu školákov na Slovensku.

❖ Odporúčania pre prax

Konkrétne aktivity namierené na optimalizáciu situácie v oblasti konzumácie sladených a energetických nápojov by mali na cieľovú skupinu školákov pôsobiť prostredníctvom viacerých úrovní. Na individuálnej úrovni by mali byť školáci všeobecne vzdelávaní v oblasti zdravia a stravovacích návykov. V prvom rade by mali byť informovaní o negatívnom vplyve týchto nápojov na kvalitu ich života. Nevyhnutné je aj pôsobenie školského prostredia, či už vo forme výchovy k zdraviu alebo inými opatreniami, ktoré by zakazovali konzumáciu sladených a energetických nápojov priamo v budove školy alebo poskytovali vhodné alternatívy k týmto nápojom. Taktiež sú nevyhnutné aj úpravy legislatívy. Vo viacerých štátoch Európy už platia niektoré obmedzenia, napríklad regulovaný predaj energetických nápojov podľa veku (Seifert a kol. 2011).

Literatúra

- ▣ GRASSER, E., YEPURI, G., DULLOO, A. & MONTANI, J. (2014). Cardio- and cerebrovascular responses to the energy drink Red Bull in young adults: A randomized cross-over study. *European Journal of Nutrition*, 53(7), 1561-1571 11p. doi:10.1007/s00394-014-0661-8.
- ▣ HOLUBCIKOVA, J. (2016). Eating habits, body image and health and behavioural problems of adolescents: The role of school and family context [Groningen]: Rijksuniversiteit Groningen. Dostupné na: <http://hdl.handle.net/11370/8bdafc07-7a15-42e1-8772-72d489ad8915>
- ▣ INSCHLEY, J., CURRIE, D., YOUNG, T., SAMDAL, O., TORSHEIM, T., AUGUSTSON, L. et al. (Eds.). (2016). Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Dostupné na: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1
- ▣ KRISTJANSSON, A. L., SIGFUSDOTTIR, I. D., MANN, M. J. & JAMES, J. E. (2014). Caffeinated sugar-sweetened beverages and common physical complaints in Icelandic children aged 10-12 years. *Preventive Medicine*, 58, 40-44. doi:10.1016/j.ypmed.2013.10.011.
- ▣ SEIFERT, S. M., SCHAECHTER, J. L., HERSHORIN, E. R., & LIPSCHULTZ, S. E. (2011). Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. *Pediatrics*, 127(3), 511-528. doi:10.1542/Deds.2009-3592. Dostupné na: <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2011/02/14/peds.2009-3592.full.pdf>
- ▣ ZUCCONI, S., VOLPATO, C., ADINOLFI, F., GANDINI, E., GENTILE, E., LOI, A. et al. (2013). Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks. Supporting Publications:EN-394. Dostupné na: http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/files/main_documents/394e.pdf

Pod'akovanie

Táto práca vznikla s podporou Agentúry na podporu vedy a výskumu na základe zmluvy č. APVV-15-0012 a Vedeckou grantovou agentúrou MŠVVaŠ SR a SAV na základe zmluvy č. 1/0981/15.