



ELBIR
Elektronikus Lakossági Bűnmegelőzési Információs Rendszer



ENERGY DRINK

- Lájkolod az új mobilom Réka?
- Te vagy a csúcs Patrik, téged lájkollak!... Úristen mi ez az éles zaj, neeee!!!
.....

Ó basszus ez az ébresztő! Ne mááá, még csak most feküdtem le... Micsoda!!!
Már hat ötven van?! Az nem lehet, fél hétre állítottam a telefont, már lenyomtam álmomba'?! Szép, még a gépet se kapcsoltam ki, szerencse, hogy nem jött be a mutter, beleolvas mit nyomtunk tegnap Rékával fácsén....

Ma nem késhetek el, első óra matek doga! Azt mondta a tanárnő, ha nem írom meg legalább négyesre, akkor év végén bajok lesznek, s akkor úszott a felvételi...

Nem baj, majd benyomok egy energiatalt, menni fog! Kár, hogy tegnap hazafelé nem vettem, így még a boltba is be kell ugranom útközben.

- Csá mutter, hagyjá' a reggelivel, rohanok, adjá' zset, majd útközben bedobok valamit!

Gyerünk, a PEO-nál valamelyik csehóba csak tudok venni valamit...

Na ez az, ezt kerestem, veszek kettőt is, a másik jó lesz délbe', az edzésen is kell az energy. Azt a sz**t, amit menzán adnak, úgyse' lehet megenni!

- Szia fiam, mi volt ma a suliban?

- Hagyjá', fáradt vagyok!

Megyek netezek kicsit, aztán ma hamar lefekszem az tuti...de előtte dobok egy energy drinket, ezek a szemét tanarak teljesen kiszívják a véretem...

- Na gyerünk offlány, irány az ágy! Basszus, már megint fél egy van, hogy fogok így holnap felkelni?! Assz'em, holnap is a PEO felé kell mennem... Nem bírom én ezt már...

(Forrás: Csizmazia Péter – Zala MRFK)

BÁCS-KISKUN MEGYEI RENDŐR-FŐKAPITÁNYSÁG
BŰNMEGELŐZÉSI OSZTÁLY
KECSKEMÉT

6000 Kecskemét, Batthyány u. 14., Postacím: 6001 Kecskemét, Pf.:302 Tel:76/513-300/30-27, BM: 33/30-27, Fax: 76/513-300/30-98 BM 33/30-98, e-mail: elbir@bacs.police.hu



Tények az energitalokról

- Az energitalok átmenetileg felpörgetnek, növelik a teljesítményedet, de utána még erőteljesebb fáradtság jelentkezhet.
- Az energitalok olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek túlzott fogyasztása súlyosan károsíthatja a szervezetedet. Okozhatnak szédülést, álmatlanságot, izzadást, gyors, erős szívdobogást, hányingert, hányást, hasmenést. Erős vízhajtó hatása miatt hamar a szervezet kiszáradásához vezethet, amely hirtelen szívmegállást és halált is okozhat.
- Az energitaloknak magas a cukortartalma, ez könnyen elhízáshoz vezethet.
- Az energital és az alkohol együttes fogyasztása végleges károsodást okoz a májban, a szívben, és a vesében is.
- Az alkohollal kevert energitalok további veszélye, hogy tévesen értékelsz helyzeteket, kötekedő, agresszív lehetsz és így veszélybe sodorhatod magad.



Az ÁNTSZ energitalokkal kapcsolatos vizsgálata



Az ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatala 2011. november 1. óta gyűjti és feldolgozza az energital-fogyasztással összefüggő események adatait. Az első elemzés, mely a 2011. december 31-ig tartó időszakot fogja át, arról tanúskodik: ezen **két hónap alatt hazánkban 123 főnél idézett elő rosszullétet, illetve kellemetlen testi tüneteket az energital-fogyasztás.** Mindez aggodalomra adhat okot – figyelmeztet az országos tisztifőorvos.

Az Országos Tisztifőorvosi Hivatalhoz az ország egész területéről érkeznek a mentőszolgálattól, az orvosi ügyeletről, a gyermekorvosoktól, a védőnőktől, valamint az általános és középiskolákból a jelzések az energital túladagolásról. **Az adatok szerint az elfogyasztott, rosszullétet kiváltó energital mennyisége fejenként naponta két deciliter és 3 (!) liter között változott. Az érintettek 87 %-a fiatalok.**

A 18 év alatti fiatalok, gyermekek esetében, valamint azoknál, akik nem szoktak a koffein tartalmú italok fogyasztásához, a túladagolás akár halálhoz is vezethet, ezért különösen aggasztó, hogy a rosszullétről beszámoló személyek 77 %-a 18 év alatti fiatal, akik között 8-10 éves korú gyermekek is voltak. A tünetekkel jelentkezők legnagyobb része (26 %) a 13-14 éves, 19 % a 15-16 éves, 18 % a 11-12 éves, 12 % pedig a 17-18 éves korosztályba tartozik. A rosszullétről beszámoló fogyasztók 3 %-a 8-10 éves gyermek, 22 %-a pedig 19 év fölötti felnőtt.

Az érintettek egy része naponta többször, különböző helyszínen is ivott energitalt, a legnagyobb arányban azonban otthon (46 %) a délutáni órákban (42 %) fogyasztottak belőle rosszullétük előtt.

Az energital és az alkohol együttes fogyasztása végleges károsodást okozhat a májban, a szívben, és a vesében is, ennek ellenére a fogyasztók 23 %-a próbálta ki a kettőt együtt.

A tünetek közül legtöbbször zaklatottságról, ingerlékenységről (27 %), valamint felfokozott idegállapotról, nyugtalanságról, álmatlanságról (24 %) számoltak be, előfordult még szédülés, hányinger, hányás, valamint szapora szívverés és mellkasi szűrés is. A túlzott energital-

fogyasztás miatt rosszulérről és kellemetlen testi tünetekről beszámoló 123 fő közel harmadát állapotuk miatt egészségügyi ellátásban kellett részesíteni.

Az energiatalok veszélyei



Néhány egyszerű adat. A kávé ml-ként **koffein**ből 1 mg-ot tartalmaz, egy adag fél dl, tehát 50mg/50 ml a koffeintartalma. Az energiatal 0, 3 mg/ml, de a kiszerelés többnyire 2, 5 dl (75mg/250 ml), de van már 1,5 l-es kiszerelés is (450mg/1500ml).

Ez már sokkávényi mennyiség ugye? Megtörtént, hogy a gyerekek nyáron focidzés után, üdítő helyett megivott egy üveggel...

Hát nem volt jól....

A szakirodalom szerint gyerekkorban a **15mg/ testsúly kg már mérgező**, de a **tünetek már 3 mg/kg-tól érezhetőek**. Szapora szív működés, izgatottság, kipirulás jelentkezik először. A nagy mennyiségű koffein fogyasztása előidézheti a koffein-túladagolás tüneteit: erős hányingert, hányást, mellkasi fájdalmat, szapora pulzust, nyugtalanságot, álmatlanságot, esetenként pánikrohamot is.

A másik veszély a koffeinen túl a többi alkotóelem jelenléte.

Ezekben, az italokban van még **taurin**, ami egy aminosav, és a fizikai erőnlétet fokozza azzal, hogy beviszi a cukrot a sejtekbe, és növeli a teljesítőképességet. Akad még **guarana**, egy növényi kivonat és a memóriára és a fizikális állapotra hat úgy, hogy ebben is van koffein, és ez hozzáadódik az italban eleve benne lévő nem kis mennyiséghez. A szakirodalom szerint **a koffein „az egyetlen legális pszichoaktív drog”**. Idegrendszeri izgató, simaizom lazító. A váz és a szívizom működését fokozza, vízajtó hatású. A légzőrendszer munkájára is hat, emeli a pulzusszámot és a vérnyomást, tehát az egész szervezetet egy fokozottabb reakciókészségű állapotba helyezi. **Kell ez egy gyerekeknek?** Ha lehet, ne számítógép előtt töltse az éjszakát, aludjon. Kialvatlanok, fáradtak. Ez ugyanis manapság a legfőbb érvük az energiatalok fogyasztására.

Az energiatal azért is különösen veszélyes, mert átmenetileg felpörget, növeli a teljesítményt, de utána még erőteljesebb fáradtságot okozhat, amely újabb és újabb fogyasztásra ösztönöz. Egyre többen fáradtság ellen, aktivitásfokozóként nyúlnak energiatalhoz.

Alkohollal, mással keverve különösen veszélyes!

A felfokozott állapot, a buli, és hozzá az alkohol ismert hatásai összeadódva súlyos fizikai rosszulétet okozhatnak, és rontják a reális döntéshozatal esélyeit. Ebből számos veszélyhelyzet adódik. Adott a felfokozott izgalmi állapot, amihez a szokásosnál jóval több cukrot éget a szervezet, és az alkohol, ami nagy mennyiségben fogyasztva vércukor szint esést okoz, együttesen súlyos, **akár eszméletvesztéses állapothoz vezethet**. Ha alkohol helyett egyéb stimulánssal kombinálják az energiatalokat, akkor a két szer szív és érrendszeri hatása adódik össze, és ez vezet a jellegzetes **mérgezőes keringési zavarhoz**. Az említett felmérés eredmé-



ELBIR
Elektronikus Lakossági Bűnmegelőzési Információs Rendszer



nye szerint **minden negyedik esetben alkohollal együtt itták a fiatalok az energiatalt, ami súlyos aggodalomra ad okot.**

Az Országos Tisztifőorvosi Hivatalhoz az ország egész területéről érkeznek a mentőszolgálatól, az orvosi ügyeletekről, a gyermekorvosoktól, a védőnőktől, valamint az általános és középiskolákból a jelzések az energiatalt túladagolásról.

Az esetek száma területi bontásban: Baranya: 35, **Bács-Kiskun: 11**, Békés: 2, Borsod-Abaúj-Zemplén: 4, Budapest és Pest megye: 11, Csongrád: 6, Fejér: 11, Győr-Moson-Sopron: 3, Hajdú-Bihar megye: 3, Heves: 1, Jász-Nagykun-Szolnok: 6, Komárom-Esztergom: 1, Nógrád: 1, Somogy: 3, Szabolcs-Szatmár-Bereg: 19, Tolna megye: 4, Vas: 1, Veszprém: 32, Zala: 6 eset (1 fő külföldi állampolgárról az Országos Mentőszolgálat adott jelentést, tartózkodási helyéről nincs információ).

Teendők mérgezés esetén

Mentőt kell hívni azonnal, és kórházi kezelés szükséges! Ne tegyék a rosszul lévő fiatalat személyautóba! A kórházban a tüneteknek megfelelő azonnali szakorvosi segítséget kapnak. A kísérő segítsen az ellátásban azzal, hogy informálja az orvost, mit, mennyit és mivel keverve fogyasztott a fiatal.

Tanácsok fáradt, levert fiataloknak

Ha nem tudsz fölébredni, vagy egyszerűen csak állandóan fáradtnak érzed magad, **semmiképp ne az energiatalhoz nyúlj elsőként**, gondolj arra, hogy **talán változtatnod kellene az életmódodon**, hogy természetes módon legyél mindig friss és aktív. Itt van néhány tipp hogyan tudod ezt elérni.

- Mindig reggelizz. Ha eszel valamit reggelente, beindítod a rendes anyagcseréd, és ez által nem leszel fáradt.
- Gyakran elfáradunk amiatt, hogy csökken a vércukorszintünk. Ennek elkerülésére egyél naponta öt alkalommal, és legalább kétszer gyümölcsöt.
- Igyál vizet. Ha ki vagy száradva, sokkal kimerültebb vagy. Igyál folyadékot, lehetőleg vizet minden órában, hogy ezt elkerüld.
- Fogyassz kevesebb édességet. Az olyan termékek, melyek cukorban gazdagok hirtelen megnövelik a vércukorszintet, aztán a cukorszint hirtelen le is csökken. Ez a csökkenés vezet a kimerültség érzéséhez. Ha ritkábban eszel édességeket, elkerülsz a vércukor ingadozást is.
- Mozogj! A mozgás a legjobb módszer arra, hogy a keringésed megfelelő legyen. A mozgás által javul az anyagcseréd és frissebbnek érzed magad.
- Aludj! Mindig fáradt leszel, ha nem alszol eleget. Próbáld meg lelassulni és minimum 7 órát aludni minden éjszaka. Fontos tudni, hogy a szervezet számára az éjfél előtti alvás nem pótolható be más időszakban.

Forrás: Az ÁNTSZ honlapján (www.antsz.hu) megjelent tanulmányok.

BÁCS-KISKUN MEGYEI RENDŐR-FŐKAPITÁNYSÁG
BŰNMEGELŐZÉSI OSZTÁLY
K E C S K E M É T