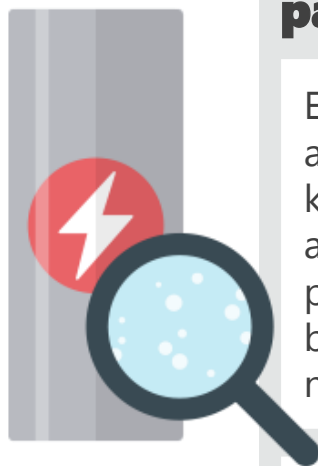


Alkoholis + energiniai gėrimai NEMAIŠYK!

„**Energinis gėrimas** – nealkoholinis gėrimas, kuriame yra daugiau kaip 150 mg/l kofeino, nesvarbu, iš kokio šaltinio, arba kuriame yra daugiau kaip 150 mg/l kofeino ir vienos ar kelių kitų centrinę nervų sistemą stimuliuojančių medžiagų (*gliukurono laktono, inozitolio, guaranino, ginsenzidų, ginkmedžių ekstrakto, taurino ar kt.*).

Energiniame gėrime gali būti ir angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų, amino rūgščių, maisto priedų, vaisių sulčių ar augalų ekstraktų.“

Lietuvos Respublikos maisto įstatymas



Maišyti alkoholį su energiniais gėrimais pavojinga!

Energiniai gėrimai stimuliuoja centrinę nervų sistemą, o alkoholis ją slopina. Žmogus subjektyviai nebejaucia, kiek yra apsvaigęs, todėl suvartoja kur kas daugiau alkoholio. To pasekmės – ne tik žalojantis alkoholio poveikis organizmui, kuris gali baigtis alkoholine koma, bet ir polinkis į seksualinius nuotykius, traumas, nelaimingi įvykiai.

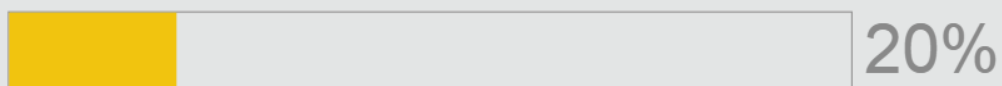
Alkoholio ir energinių gėrimų mišiniai paslepia alkoholio sukeltą nuovargį, trukdo žmogui suprasti, kiek alkoholio išgerta, ir gali atrodyti, kad net išgėręs gana daug alkoholio, esate blaivus. Taip laipsniškai galima įprasti prie vis didesnių alkoholio ir energinių gėrimų dozių ir kai šios nebeveikia taip stipriai kaip norėtusi, jaunas žmogus gali pradėti vartoti kitas psichoaktyvias medžiagas.

Alkoholis ir energiniuose gėrimuose esantis kofeinas pasižymi šlapimo išsiskyrimą skatinančiu poveikiu. Kartu su šlapimu iš organizmo pašalinami ir gyvybiškai svarbūs elektrolitai, todėl gali sutrikti organų veikla – atsiranda širdies ritmo sutrikimai, padidėja kraujo spaudimas. Galimas stiprus apsinuodijimas: pykinimas, vėmimas, drebulys.

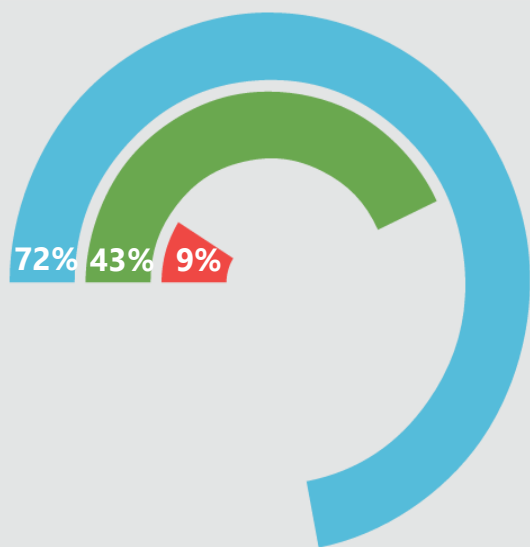
Angliarūgštė, esanti energiniame gėrime, pagreitina alkoholio įsisavinimą virškinamajame trakte, todėl vartojant alkoholį su energiniais gėrimais, alkoholio suvartojama daug daugiau.

Dažnai vartojant alkoholį su energiniais gėrimais dėl didelio suvartojamų kalorijų ir cukraus kiekio atsiranda rizika priaugti svorio bei susirgti II tipo cukriniu diabetu.

20 proc. Lietuvos jaunimo (18-24 m.) yra *nors kartą gyvenime* vartoję alkoholinius gėrimus kartu su energiniais gėrimais.



Alkoholinių ir energinių gėrimų vartojimo paplitimas tarp Lietuvos jaunimo (18-24 m.) *nors kartą per paskutinius 12 mėn. (2015 m.)*



■ vartojo alkoholinius gėrimus ■ vartojo energinius gėrimus ■ vartojo alkoholį kartu su energiniais gėrimais

Vartojant alkoholį kartu su energiniais gėrimais gresia didesnė su alkoholio vartojimu siejamų neigiamų pasekmių tikimybė:

- padvigubėja kartų, kai apgirstama, skaičius per savaitę;
- trečdaliu padidėja per vieną kartą suvartojamo alkoholio kiekis, dėl to padidėja apsinuodijimo tikimybė;
- padvigubėja sužalojimų tikimybė;
- padvigubėja tikimybė, kad prireiks gydytojų pagalbos;
- padvigubėja tikimybė važiuoti transporto priemone, kurią vairuoja neblaivus asmuo;
- padvigubėja išprievartavimo tikimybė.

Literatūros šaltiniai:

1. Tabako, alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo tarp suaugusių Lietuvos gyventojų, jų požiūrio į tabako, alkoholio ir narkomanijos prevencijos priemonių efektyvumą tyrimas, NTAKD / RAIT, 2015.
2. Malinauskas B. M. ir kt. A survey of energy drink consumption patterns among college students. *Nutr J.* 2007 Oct 31;6:35.
3. Brache, K., Thomas, G., & Stockwell, T. Caffeinated alcoholic beverages in Canada: Prevalence of use, risks and recommended policy responses. Ottawa, ON: Canadian Centre on Substance Abuse, 2012. <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/CCSA-Caffeinated-Alcoholic-Beverages-in-Canada-2012-en.pdf>
4. Alcohol and Energy Drinks in NSW, 2013. <http://www.health.nsw.gov.au/mhdao/publications/Publications/alcohol-and-energy-drinks-in-nsw.pdf>
5. <https://www.drinkaware.co.uk/check-the-facts/health-effects-of-alcohol/effects-on-the-body/alcohol-energy-drinks>
6. <http://mentor-adepis.org/wp-content/uploads/2013/09/Caffeine-energy-drinks.pdf>
7. Study shows energy drink 'cocktails' lead to increased injury risk, 2007. http://www.eurekalert.org/pub_releases/2007-11/wfub-sse110107.php