

Čeští školáci pijí méně limonád. Ale objevili energetické nápoje

Spotřeba slazených nápojů u českých dětí klesá. Za posledních 12 let se počet školáků, kteří denně pijí limonády, snížil na polovinu. Zjistili to olomoučtí vědci dlouhodobě zkoumající životní styl dětí a mládeže. Ve své studii se poprvé zaměřili také na konzumaci energetických nápojů. Podle právě zveřejněných výsledků má sklon k jejich nadměrné konzumaci více než desetina mladých Čechů.

V roce 2006 pila denně limonády téměř třetina školáků ve věku od 11 do 15 let. Od té doby se jejich počet snížil na méně než polovinu. „Konkrétně jde o 14 procent dětí v tomto věkovém rozmezí. Pozitivní trend potvrzují všechny naše dosavadní výzkumy, které děláme vždy se čtyřletým odstupem,“ říká Michal Kalman, vedoucí výzkumného týmu z Univerzity Palackého v Olomouci. Slazené nápoje podle něj ale zůstanou nadále v hledáčku jeho týmu. Jsou mezi dospívajícími stále oblíbené a jejich pití je jedním z faktorů spojených s obezitou, kazivostí zubů a dalšími zdravotními problémy.

Energetické nápoje jako nový trend?

Z podobných důvodů se olomoučtí výzkumníci zaměřili na energetické nápoje. Přestože více než polovina mladých lidí tento druh nápoje nepije, existuje početná skupina, která po plechovce s „energetákem“ sahá často. K pravidelným konzumentům totiž patří zhruba každý desátý školák ve věku 13 až 15 let.

„V absolutních číslech to znamená, že třicet tisíc mladých lidí je potencionálně ohroženo řadou zdravotních rizik spojených se zvýšenou konzumací těchto nápojů, jakými jsou zvýšený krevní tlak, srdeční příhody či arytmie, změny chování, agresivita nebo deprese,“ upozorňuje Michal Kalman. Podle vědců z Palackého univerzity se za pomyslnou hranici, kdy mají mladí lidé s konzumací energetických nápojů problém, standardně považuje vypití jednoho nápoje týdně. Olomoucká studie je v tomto ohledu méně „přísná“ a mez posouvá až ke dvěma nápojům za týden.

Energetické nápoje v regionech

Výzkumná zpráva si všímá také rozdílů mezi regiony. Podobně jako v případě jiných rizikových druhů chování jsou také v konzumaci energetických nápojů na špici kraje ze severu Čech. Pomyslnému žebříčku vévodí Ústecký kraj, kde mezi pravidelné konzumenty energetických nápojů patří každý pátý školák! Vysoká čísla ale vykázal také Liberecký a Karlovarský kraj. Naopak nejméně často si tento druh nápoje kupují děti v Praze (7,7 %).

Vědci okolo Kalmana také zaznamenali, že se časté popíjení energetických a slazených nápojů váže k dalším faktorům charakteristickým pro rizikové chování školáků – jde především o kouření, opakovanou opilost a konzumaci marihuany. „Proto je HBSC studie tak cenná. Zkoumá životní styl mladé generace z mnoha úhlů pohledu a hledá vzájemné souvislosti,“ konstatuje Kalman.

Tým, který dlouhodobě sleduje a komentuje faktory ovlivňující zdraví české mládeže, zjišťoval trendy u školáků ve věku 11, 13 a 15 let. Do aktuálního výzkumu se zapojilo 250 škol a své odpovědi poskytlo bezmála 14 tisíc školáků.

[HBSC studie](#) (Health Behaviour in School-aged Children) se zabývá životním stylem mladé generace komplexně. Kromě čerstvých dat o slazených a energetických nápojích se zaměřuje na [konzumaci alkoholu](#), [kouření a spotřebu marihuany](#), pohybovou aktivitu, trávení volného času, vztahy ve škole a v rodině nebo na elektronickou komunikaci. Vybraná data je možné si projít nebo stáhnout díky nové webové prezentaci www.zdravagenerace.cz.

Kontakt pro média:

Mgr. Michal Kalman, Ph.D.

Univerzita Palackého v Olomouci

E: michal.kalman@upol.cz | M: 777 752 822

www.zdravagenerace.cz