Międzynarodowe Towarzystwo ds. Żywienia w Sporcie (*The International Society of Sports Nutrition*) ustosunkowało się do napojów energetycznych i tzw. energy shots, czyli napojów energetycznych w małych opakowaniach. Towarzystwo przedstawiło swoją opinię po wnikliwej analizie szeroko dostępnej literatury dotyczącej bezpieczeństwa i skuteczności stosowania napojów energetycznych. Uwzględnili aż 224 pozycje najnowszej literatury.

Międzynarodowe Towarzystwo ds. Żywienia w Sporcie sformułowało, na podstawie przeglądu literaturowego, 9 głównych wniosków:

- Pomimo, że napoje energetyczne (ED) i *energy shots* (ES) zawierają liczne składniki odżywcze, które rzekomo wpływają na sprawność umysłową i/lub fizyczną, podstawowe składniki ergogeniczne (substancje pokarmowe, których spożycie podnosi sprawność organizmu i zdolność do pracy nazywane są substancjami ergogenicznymi) w większości ED i ES stanowią węglowodany i/lub kofeina.
- Poznany jest wpływ ergogeniczny kofeiny na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne organizmu, ale potencjalne dodatkowe korzyści pozostałych składników odżywczych zawartych w ED i ES pozostają do ustalenia.
- Spożywanie ED od 10 do 60 min. przed treningiem może poprawić zdolność skupienia, czujność, wydajności beztlenową i/lub wytrzymałość.
- W napojach ED i ES znajdują się liczne pozostałe składniki, które powinny zostać poddane badaniom w celu określenia ich bezpieczeństwa i ewentualnego wpływu na wydajność fizyczną i psychiczną.
- Istnieją pewne ograniczone dowody, że spożywanie niskokalorycznych ED podczas treningu i/lub prób odchudzania może dostarczać korzyści ergonomicznych i/lub dodatkowo wspomagać utratę niewielkiej ilości tłuszczu. Z drugiej strony, wyższe spożycie kalorii z ED może prowadzić do zwiększenia masy ciała, o ile spożycie energii z ED nie jest ujęte w całkowitym dziennym spożyciu energii.
- Sportowcy powinni wziąć pod uwagę wpływ przyjmowanego wysokiego ładunku glikemicznego węglowodanów na zdrowie metaboliczne oraz poziom glukozy i insuliny we krwi, a także wpływ kofeiny i innych stymulantów na zdolność motoryczną.
- Dzieci i młodzież powinny korzystać z ED lub ES jedynie za zgodą rodziców, po uwzględnieniu ilości węglowodanów, kofeiny i innych składników odżywczych zawartych w ED lub ES i po dokładnym zrozumieniu potencjalnych efektów ubocznych.
- Nadużywanie ED lub ES, zwłaszcza jeśli stosowana jest więcej niż jedna porcja dziennie, może prowadzić do niepożądanych i szkodliwych skutków ubocznych.
- Osoby chore na cukrzycę oraz osoby z współistniejącą chorobą układu krążenia, przemiany materii, wątrobowo-nerkową czy neurologiczną, które przyjmują leki mogące oddziaływać z żywnością o wysokim obciążeniu glikemicznym, kofeiną i/lub innymi używkami, powinny unikać korzystania z ED i/lub ES bez zgody lekarza. ■

Wybrana literatura:

Campbell B., Wilborn C., La Bounty P. et al. (2013), *International Society of Sports Nutrition position stand: energy drinks*, Journal of the International Society of Sports Nutrition, 10 (1), 1-16. doi:10.1186/1550-2783-10-1.

Źródło artykułu: Brodziak A.: *Napoje energetyczne – stanowisko Międzynarodowego Towarzystwa ds. Żywienia w Sporcie*, Journal of NutriLife, 2014, 01, ISSN:2300-8938, url:http://www.NutriLife.pl/index.php?art=135 [dostęp: 2014.05.23].

Popularne wśród młodzieży. Łatwo dostępne, modne i przez wielu uważane za smaczne, napoje energetyczne (ED), są dziś jednym z najbardziej kontrowersyjnych środków spożywczych. Mają swoje jasne i ciemne strony – choć osobiście uważam, że ciemnych jest znacznie więcej. Stanowisko Międzynarodowego Towarzystwa ds. Żywienia w Sporcie wyraźnie wskazuje na sposób korzystania z tego typu napojów. Rzeczywistość jest jednak daleka od zaleceń. Brak ograniczeń ze strony prawa umożliwia spożywanie tych napojów przez wszystkie grupy wiekowe – to właśnie te ciemne strony. Wśród moich pacjentów mogę z powodzeniem wyodrębnić dwie grupy ludzi, którzy sięgają po napoje energetyczne. Pierwsza to – zawsze na czasie – młodzież gimnazjalna i licealna. Prowadząc zajęcia na temat zdrowego odżywiana w jednej ze szkół na Pomorzu, zadałam pytanie, kto pije napoje energetyczne. Odpowiedź była powalająca: z siedemnastu osób rękę podniosło aż 10. W szkole jest zakaz spożywania tego typu napojów, co jednak nie przeszkadza młodzieży gdzie indziej sięgać po „energetyki".

Konsekwencje zdrowotne. Głównym argumentem przemawiającym za kupowaniem i spożywaniem napojów energetycznych jest smak i zdolność pobudzania. Uważam, że powinno się wyraźnie zakazać sprzedawania napojów energetycznych osobom poniżej osiemnastego roku życia. Nawet popierając to kampanią medialną. Konsekwencje płynące z długiego ich spożywania mogą być drastyczne: od nadciśnienia w młodym wieku, nadpobudliwości, poprzez zaburzenia poziomu cukru i insuliny prowadzących do insulinooporności, nadwagi i cukrzycy, po alergie i nietolerancje pokarmowe oraz choroby autoimmunologiczne. Drugą grupą są osoby pracujące pod presją czasu lub wykonujące zawody związane z nocnymi zmianami - wymagającymi skupienia. Niewielka część z nich spożywa napoje energetyczne z umiarem i tylko w sytuacjach, kiedy bardzo potrzebują pobudzenia psychofizycznego.

Anna Słomkowska, dietetyk medyczny i sportowy, zajmuje się m.in. suplementacją w sporcie

W sporcie wykorzystanie ED lub ES powinno nastąpić po konsultacji lekarza sportowego, dietetyka lub trenera.

Plan żywieniowy. Lwią część stanowią jednak ludzie, dla których są to pobudzacze zastępujące kawę i dające „pałera" na kilka godzin pracy. Rekordzista, który odwiedził mój gabinet wypijał dziennie średnio 5 puszek! Twierdząc jeszcze, iż nie działa to na niego z taką siła, jakiej by się spodziewał. Tymczasem spadki energii bardzo często wiążą się z brakiem prawidłowego planu żywienia, którego zadaniem jest zapewnić w miarę stały poziom energii w ciągu dnia oraz z zaburzeniami cukru, które mogą być wywołane m.in. przez spożywanie ED. Środki te powinny – jeśli w ogóle – być zarezerwowane dla osób usportowionych, niemających zdrowotnych przeciwwskazań do ich stosowania. Osoby te mogą, ale nie muszą stosować ED i ES.

Przydatność *energy shots*. Większą przydatność pobudzającą widzę w *energy shots* (ES) produkowanych przez firmy zajmujące się tworzeniem suplementów dla sportowców. Niewielkie fiolki z płynem o charakterze pobudzającym, mają mniejszą zawartość cukru niż puszki 200-250 ml oraz wyselekcjonowane składniki pobudzające sprawność psychomotoryczną. Mogą być stosowane przed treningiem oraz mogą być przeznaczone dla chociażby kierowców pokonujących długie, często nocne trasy. Reasumując, uważam, że do utrzymania przez większość osób prawidłowej energii i koncentracji w ciągu dnia, wystarczy dobry plan żywienia, podparty wiedzą od dietetyka oraz kawa. A w sporcie wykorzystanie ED lub ES powinno nastąpić po konsultacji lekarza sportowego, dietetyka lub trenera. ■