

Jsou zdravé?

# Energetické drinky

**Nakopnou, když je nejhůř, ale nevyplatí se to s nimi přehánět.** Jedna půllitrová plechovka energetického nápoje do těla dostane tolik kofeinu, jako byste naráz vypili dva až tři šálky silné kávy. To už s nervovou soustavou může pořádně zamávat. A s cukrem je to ještě horší.

LENKA LYSOŇKOVÁ, LUCIE FRYDECKÁ



**RNDr. Pavel Suchánek**

odborník na výživu



**Ing. Petra Vašíčková**

specialistka na chemii v potravinách

**K**romě koňské dávky kofeinu totiž energetické nápoje vyjmá těch bez cukru obsahují i pořádnou nálož jednoduchých sacharidů. „Ty nápoji nejen dávají chuť, ale hlavně jsou zdrojem rychlé energie. Dobře se vstřebávají a spolu s kofeinem tělo nabudí,“ vysvětluje odbornice na chemii v potravinách a výživová poradkyně Petra Vašíčková. Dáte-li si energy drink, měli byste se zbytek dne vyhnout příjmu dalších cukrů. „Půllitrová plechovka může obsahovat i celou doporučenou denní dávku cukru,“ upozorňuje odborník na výživu z Fóra zdravé výživy Pavel Suchánek. Vstřebávání cukrů ještě usnadní přidané vitaminy skupiny B, které podporují metabolismus. I tak se ale účinek dostavuje se zpožděním. „Energy drinky začínají působit zhruba do hodiny po požití a jejich účinek vydrží asi dvě až tři hodiny,“ říká Petra Vašíčková. Spánek ale rozhodně nenahradí, jen

ho o něco oddálí. Po čase hladina cukru v krvi klesne a únava se vrátí v plné síle.

#### • Občasná berlička

Časté pití energetických nápojů nedoporučují ani lékaři ani odborníci na výživu. Obsahují totiž látky, které negativně působí na srdce a nervovou soustavu. Ve větších dávkách mohou způsobit bušení srdce, úzkost nebo poruchy spánku. Proto je berte jen jako berličku, když není zbylí. Třeba když potřebujete v práci dotáhnout důležitý úkol, přestože byste se už nejrady viděli v posteli, nebo když večer řídíte a chcete mít jistotu, že budete svěží. I tak ale počítejte s tím, že energy drinky nejsou všemocné, a jste-li hodně přetažení, už vám ani ony příliš nepomohou.

#### • S alkoholem ne

Na energy drinky si dávejte pozor také v kombinaci s alkoholem. Ty dva totiž rozhodně nejdou dohro-







mady, i když vám je s vodkou namíchají v každém druhém baru. „Kombinace energy drinků s alkoholem potlačuje únavu, kterou alkohol způsobuje, ale zároveň usnadňuje jeho vstřebávání,“ upozorňuje Petra Vašíčková. Snadno se pak stane, že vypijete mnohem víc alkoholu, než vaše tělo zvládne. Chcete-li energy drinky s něčím míchat, pak s vodou. Vysoký obsah kofeinu totiž tělo odvodňuje.

## Taurin a spol.

**Kromě kofeinu v energetických nápojích najdete i taurin a inositol. Obě látky stimulují mozkovou aktivitu. Taurinu byste denně měli přijmout maximálně 2 gramy, což odpovídá jedné velké plechovce. Některé drinky obsahují i glukuronolakton, který snižuje únavu. Podobné účinky mají vitaminy skupiny B, které podporují duševní činnost.**

## 6 tipů z obchodů

S odborníkem na výživu Pavlem Suchánkem jsme ochutnali nejznámější energetické nápoje. Denně si dejte maximálně jeden a nejlépe jen malou plechovku.

Produkt	Co v něm je	Názor odborníka	Jak nám chutná	
	<p>► <b>BIG SHOCK EXOTIC JUICY, AL-NAMURA</b> 35 Kč/500 ml 9/10</p>	<p>32 mg kofeinu/100 ml 400 mg taurinu/100 ml 195 kJ/100 ml sacharidy 11,1 g vitamin B5 1,2 mg vitamin B3 3,6 mg vitamin B6 0,4 mg</p>	<p>Obsahuje extrakt z guarany a ženšenu, ale zřejmě jen v malém množství. Pozitivní je nižší obsah vitamínu B3. Kofein odpovídá dvěma šálkům kávy. Půllitr pokryje dávku cukru na celý den.</p>	<p>Chuť trochu připomíná multivitaminový džus. Líbilo se nám, že není tolik sladký.</p>
	<p>► <b>RED BULL ENERGY DRINK RED BULL</b> 40 Kč/250 ml 8/10</p>	<p>32 mg kofeinu/100 ml 400 mg taurinu/100 ml 192 kJ/100 ml sacharidy 11 g vitamin B3 8 mg vitamin B5 2 mg vitamin B6 2 mg vitamin B12 2 mg</p>	<p>Kofein v kombinaci se sacharózou, klasickým cukrem a glukózou tu funguje jako rychlé palivo pro mozek. Pozor na obsah cukru, malá plechovka obsahuje polovinu doporučené denní dávky.</p>	<p>Chuťově je nejvyrovnanější, lehce nakyslá chuť příjemně osvěžuje.</p>
	<p>► <b>MONSTER ENERGY MONSTER ENERGY COMPANY</b> 45 Kč/500 ml 8/10</p>	<p>30 mg kofeinu/100 ml 400 mg taurinu/100 ml 80 mg ženšenu/100 ml 203 kJ/100 ml sacharidy 12 g vitamin B2 0,7 mg vitamin B3 8,5 mg vitamin B6 2,5 mg</p>	<p>Obsahuje ženšen a L-karnitin, ale málo na to, aby pořádně nakoply. Chybí vitaminy B5 a B12. Opět pozor na cukr, velká plechovka pokryje dávku na celý den.</p>	<p>Obsahuje nejvíce cukru ze všech a na chuť je to znát. Je hodně sladká a zdá se nám i poměrně dost umělá.</p>
	<p>► <b>SEMTEX CRAZY ENERGY DRINK KOFOLA</b> 37 Kč/500 ml 6/10</p>	<p>32 mg kofeinu/100 ml 400 mg taurinu/100 ml 240 mg glukuronolaktanu/100 ml 182 kJ/100 ml sacharidy 11,2 g vitamin B3 8 mg vitamin B5 1 mg vitamin B6 1,4 mg</p>	<p>Kofein odpovídá asi dvěma šálkům kávy. Má vyšší obsah vitamínu B3, což mohou citlivější lidé špatně snášet. Ve velké plechovce je denní dávka cukru. Chválím přesný popis složení.</p>	<p>Je poměrně dost kyselý, což nemusí vyhovovat každému. Oceňujeme podrobnost etikety.</p>
	<p>► <b>KAMIKAZE POWER LIFE ENERGY</b> 32 Kč/350 ml 6/10</p>	<p>43 mg kofeinu/100 ml 165,2 kJ/100 ml sacharidy 9,6 g vitamin B1 0,167 mg vitamin B6 0,242 mg</p>	<p>Složení se liší, neobsahuje glukuronolakton, inositol, hořčík, vitamin B3 ani vitamin B5. Dávka kofeinu je ze všech výrobků nejvyšší. Plechovka o 350 ml odpovídá více než dvěma silným šálkům kávy a pokryje dvě třetiny denní dávky cukru.</p>	<p>Líbí se nám, že v něm nejsou bublinky. Chuťově jde vlastní cestou, ze všeho nejvíce připomíná šťávu z lesního ovoce.</p>
	<p>► <b>RODEO POWER DRINK RODEO DRINKS</b> 20 Kč/250 ml 4/10</p>	<p>30 mg kofeinu/100 ml 400 mg taurinu/100 ml 15,6 kJ/100 ml vitamin B3 6,4 mg vitamin B5 2,4 mg vitamin B6 0,56 mg</p>	<p>Chce-li si člověk hlídat příjem cukru, je to dobrá alternativa. Obsah kofeinu je shodný jako u značky Monster Energy, totéž se týká taurinu. Má nižší obsah vitamínu B3 a B6, ale najdete v něm více vitamínu B5.</p>	<p>Zatímco jedna část redakce ocenila, že není tolik sladký, druhá se zdálo, že kvůli tomu i méně „nakopává“.</p>

