

Hit mezi dětmi: lékař varuje před složením drahého a populárního energetického nápoje PRIME

NOVÝ HIT VE TŘÍDÁCH

Mezi dětmi roste obliba stále populárnějšího energetického nápoje Prime. Za značkou stojí dvojice youtuberů Logan Paul a Olajide William Olayinka známý také jako KSI. A propagují ho i další známé osobnosti ze sportovního světa. Pro děti je ale kvůli složení nevhodný. Nejde pouze o vysoký obsah kofeinu. Podle praktického lékaře může nebezpečí představovat i „koňská dávka“ draslíku. Jeho nadměrný příjem může způsobit srdeční problémy, svalovou slabost nebo celkovou únavu.

„Pije to strašně moc kamarádů. Ve třídě i na škole je to hit,“ říká dvanáctiletý Matouš navštěvující gymnázium. Děti si mezi sebou plechovky vyměňují i prodávají. Některé ho pijí i pravidelně. „Myslím, že to je teď nejoblíbenější energy drink na základních školách,“ dodává. Proč jde o takový hit je podle něj jasné. Značku propagují známé osobnosti, které sledují miliony lidí a velké množství dětí.

Slazená kokosová voda za 300 korun

Původně byl u nás Prime obtížně dostupný. Ještě před několika měsíci se dal objednat jen z Anglie nebo na internetových obchodech. A jedna malá plechovka stála přibližně 320 korun. Dnes ho ale najdete už i ve večerkách nebo obchodních řetězcích a dokonce i drogeriích za přibližně 90 korun, což přilákalo ještě více zvědavých dětí.

Kromě známých youtuberů a příležitostných boxerů Paula a KSI, kteří značku založili v lednu 2022, ho začal nedávno propagovat třeba i americký hokejový útočník Auston Matthews, který je vzorem mnoha mladých sportovců.

Sladký nápoj se prodává ve dvou základních variantách a s příchutěmi připomínající zmrzlinu nebo ovoce. Varianta „energy“, která se prodává v plechovkách, obsahuje 200 mg kofeinu, což může být ekvivalent i tří káv typu espresso. Druhá varianta „hydration“ sice neobsahuje kofein vůbec, ale za to v ní dostanete „koňskou dávku“ draslíku, výrobce na obalu uvádí 700 mg v půllitrové láhvi. Ani jedna varianta ale není pro děti z pohledu lékaře vhodná.

Podle praktického lékaře z Roztok u Prahy MUDr. Rodiona Schwarze obsahují energetické nápoje často vysoké množství kofeinu a dalších stimulantů, které mohou u dětí způsobit řadu negativních účinků i proto, že jsou děti na kofein citlivější než dospělí. Mezi problémy spojené s kofeinem vyjmenovává zvýšenou srdeční frekvenci a krevní tlak, nespavost a poruchy spánku, nervozitu a úzkost nebo dehydrataci.

I když to může vypadat nevinně, bez problémů není podle Schwarze ani zmíněný draslík. „Vysoký obsah draslíku v nápoji ‚hydration‘ může být problematický, pokud děti konzumují tento nápoj ve velkém množství, zejména pokud jejich strava není vyvážená a neobsahuje dostatek sodíku. Draslík je sice důležitý elektrolyt pro funkci svalů a nervů, ale jeho nadměrný příjem může vést k hyperkalemii, což je stav, kdy je v krvi příliš mnoho draslíku, což může být nebezpečné,“ vysvětluje.

„Je důležité, aby rodiče a opatrovníci byli informováni o potenciálních rizicích spojených s konzumací energetických nápojů dětmi a adolescenty a měli by je povzbuzovat k tomu, aby místo nich vybírali zdravější alternativy, jako je voda, přírodní ovocné šťávy nebo například kozí a rostlinné mléko,“ dodává lékař

Rizika spojená s draslíkem a hyperkalemii podle MUDr. Schwarze u dětí zahrnují:

Srdeční problémy: Vysoká hladina draslíku může ovlivnit elektrické signály v srdci a způsobit nepravidelný srdeční rytmus, což může být potenciálně život ohrožující.

Svalovou slabost: Hyperkalemie může vést k pocitům slabosti nebo paralýze svalů. Ta může zahrnovat i dýchací svaly, což je závažný stav.

Únavu: Nadměrná hladina draslíku může způsobit celkovou únavu nebo slabost.

Parestézii: Abnormální pocity, jako jsou brnění, šubání nebo pálení, mohou být příznaky hyperkalemie.

Poruchy trávení: Hyperkalemie může způsobit trávicí problémy, jako jsou nevolnost a zvracení.