

Energiajuomaväittämät ohjeistus

Nämä energiajuomaväittämät on tarkoitettu käytettäväksi keskustelun tueksi ja tiedon lisäämiseen

Voit käyttää näitä energiajuomaväittämiä

- hyvinvointitapahtumissa
- ständillä
- osana rastitehtäviä
- terveystiedon oppitunnilla.

Lue väittämät ensin itse ja vastaa niihin. Montako sait oikein? Tutustu sen jälkeen väittämien oikeisiin vastauksiin tarkemmin.

Ohjeet

Tulosta ohessa olevia väittämälappusia niin monta kuin ajattelet olevan tarpeen sekä yksi kappale ohjaajan ohjeita.

Varaa ständille/rastille energiajuomaväittämien lisäksi kyniä sekä ohjeesi. Pyydä kävijöitä täyttämään väittämät ja kerro, miten käynte sen jälkeen vastaukset läpi. Vastaukset voivat olla totta, tarua tai totta & tarua.

Kun kävijä tai pieni kävijäporukka on vastannut kysymyksiin, käykää vastaukset väittämä kerrallaan läpi ja laskekaa samalla saadut pisteet.

Voit halutessasi ottaa mukaan pienen palkinnon, jonka kävijä saa vastattua tiettyyn määrään oikein. Hyvä määrä voi olla 6/10.



1. Energiajuomat auttavat jaksamaan.

Totta ja tarua

Energiajuomat sisältävät kofeiinia. Kofeiini on aine, joka vähentää väsymyksen tunnetta ja sitä kautta kofeiini hetkellisesti "auttaa jaksamaan". Koska kofeiini imeytyy ruoansulatuskanavasta nopeasti vereen, sen vaikutuksetkin tuntuvat nopeasti, huipussaan vaikutus on noin puolen tunnin kuluttua.

Kofeiinilla on kuitenkin paljon ominaisuuksia, jotka haittaavat jaksamista. Kofeiini voi aiheuttaa esimerkiksi hermostuneisuutta, sydämentykytystä, vapinaa, päänsärkyä ja vatsaoireita. Lisäksi, jos energiajuomilla korvataan aterioita, ruokavalion laatu heikkenee. Tämä vaikuttaa oleellisesti jaksamiseen.

Energiajuomien koettu teho saattaa osittain olla myös ns. lumevaikutusta. Tällöin koettu vireytys/energisyys paranevat pelkästään siksi, että uskoo energiajuoman auttavan.

2. Energiajuomat vaikuttavat hampaiden kuntoon.

Totta

Energiajuomien happamuus vaurioittaa hammaskiillettä. Kyseessä on hammaseroosio, hampaan pinnan kemiallinen liukeneminen. Eroosio on kemiallinen prosessi, eli se tapahtuu ilman bakteereita. Hampaiden vihlominen, herkkyys kylmälle/kuumalle sekä hampaiden pintojen kiillon katoaminen ovat merkkejä eroosiosta. Syntynyttä eroosiota ei voida täydellisesti korjata millään keinoin.

Energiajuomien sisältämä sokeri aiheuttaa kariesta eli hampaiden reikiintymistä. Sokerittomien energiajuomien sisältämät keinomakeutusaineet ovat myös haitallisia hampaille.

3. Energiajuomista saa hyödyllisiä vitamiineja.

Totta ja tarua

Energiajuomiin lisätään hyviä makuja sekä värejä, ja niihin voidaan lisätä myös vitamiineja ja aminohappoja. Sokeri voidaan poistaa, jolloin tuotteet ovat vähäkalorisia/kalorittomia.

Energiajuomista voi näiden muutosten kautta syntyä mielikuva "terveystuotteesta", jollaisia ne eivät kuitenkaan ole.

Jos ihminen syö monipuolisesti ja riittävästi, energiajuomiin lisätyistä vitamiineista ym. ei ole hänelle erityistä hyötyä. Toki vitamiineista voi olla joillekin vähäistä apua.



4. Energiajuomien nauttiminen vaikuttaa uneen.

Totta

Ihmisen aivoissa on adnosiini nimistä välittäjäainetta. Adnosiini säätelee ihmisen uni-valverytmiä ja vaikuttaa väsymyksen tunteeseen ja nukahtamisherkkyyteen. Energiajuomien sisältämä kofeiini häiritsee adnosiinin toimintaa. Tämän vuoksi erityisesti illalla nautittu kofeiini vaikeuttaa nukahtamista. Lisäksi uni voi jäädä liian lyhyeksi ja olla myös laadultaan heikkoa.

Tutkimusten mukaan energiajuomia käyttävät lapset ja nuoret nukkuvat usein vähemmän kuin pitäisi. Riittävä uni on ensiarvoisen tärkeää lapsen ja nuoren kasvulle ja kehitykselle

5. Energiajuomilla on lain mukaan 15-vuoden ikäraja.

Tarua

Suomessa ei ole lainsäädäntöä, joka rajoittaisi energianjuomien myyntiä tai markkinointia alaikäisille. Ruokavirasto kuitenkin suosittelee, etteivät alle 15-vuotiaat käyttäisi lainkaan energiajuomia, koska kofeiini vaikuttaa lapsiin ja nuoriin voimakkaammin ja haitallisemmin kuin aikuisiin. Terveystieteiden tutkimuskeskus THL suosittelee, että kaupat kieltäytyisivät myymästä energiajuomia alle 15-vuotiaille. Osa kaupoista onkin näin tehnyt.

Energiajuomiin sovelletaan elintarvikelainsäädäntöä. Jos elintarvike sisältää yli 150 milligrammaan kofeiinia litrassa, siinä tulee olla merkintä "Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville".

6. Energiajuomat voivat aiheuttaa myrkytyksen.

Totta

Energiajuomien sisältämän kofeiinin aiheuttamat haitat ovat yksilöllisiä, mutta lapsiin ja nuoriin kofeiini vaikuttaa voimakkaammin kuin aikuisiin. Suuret määrät kofeiinia voivat aiheuttaa kofeiinimyrkytyksen, jolloin ihminen saa esim. rytmihäiriöitä ja epileptisiä kouristuksia. Kofeiinimyrkytyksen saanut on vietävä välittömästi hoitoon.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira on suositellut, että alle 18-vuotiaiden päivittäiset kofeiinimäärät pysyisivät alle 50 milligrammassa. 50 mg kofeiinia on esim. yhdessä desilitrassa kahvia sekä puolessa litrassa kolajuomaa.



Yksi energijuomatölkki sisältää kuitenkin aina reilusti enemmän kofeiinia kuin päivasuositus. Moni 0,33 l energijuoma sisältää kofeiinia 106 mg, osa vahvimista jopa 185 mg. Energijuomaa voi tulla juoduksi paljon enemmän kuin suositeltu määrä on.

7. Energijuomat toimivat myös urheilujuomina.

Totta ja tarua

Energijuomien markkinoinnista saattaa saada sellaisen käsityksen, että energijuomat sopisivat hyvin myös urheilujuomiksi. Energijuomien sisältämä kofeiini saattaa tutkimusten mukaan tehostaa treeniä, mutta samaan aikaan kofeiini myös lisää sydämen rasitusta urheilusuorituksen aikana. Lisäksi kofeiini vaikuttaa haitallisesti unenaikaiseen palautumiseen. Unenaikainen palautuminen on erittäin tärkeää urheilijan suorituskyvylle ja hyvinvoinnille.

Urheilujuomat sisältävät aineita, jotka auttavat kehoa palauttamaan nestetasapainon esimerkiksi liikunnan jälkeen ja antavat energiaa suoritukseen. Energijuomat taasen ovat diureetteja; niissä oleva kofeiini vauhdittaa nesteen poistumista elimistöstä. Lisäksi moni energijuoma on kaloriton, joten niistä ei saa energiaa.

8. Energijuomat aiheuttavat riippuvuutta.

Totta

Energijuomien kofeiini on riippuvuutta aiheuttavaa. Kun kofeiinin käytön lopettaminen aiheuttaa lopettamis- eli vieroitusoireita, kyseessä on kofeiiniriippuvuus. Mitä enemmän ja säännöllisemmin kofeiinia nautitaan, sitä herkemmin äkillinen lopettaminen aiheuttaa oireita.

Vieroitusoireita ovat mm. päänsärky, voimattomuus, väsymys, ärtyisyys ja alakulo. Oireet alkavat yleensä alle vuorokauden kuluttua kofeiinin saannin loppumisesta ja ovat voimakkaimmillaan päivän parin kuluttua lopettamisesta. Oireet voivat kestää useita päiviä ja oireista pisimpään kestää lievä väsymys.

Kofeiiniriippuvuuden synty on yksilöllisiä, mutta lapset ja nuoret ovat suuremmassa riskissä riippuvuuden synnylle kuin aikuiset. Noin puolella kofeiinin säännöllisistä käyttäjistä on kofeiiniriippuvuus.



9. Alkoholi + energijuoma on hyvä yhdistelmä, jos haluaa jaksaa juhlia kunnolla.

Tarua

Monelle on tuttu uskomus siitä, että energijuomien terästäminen alkoholilla auttaisi juhlimaan pitkään ja antaumuksella. Kuitenkin on niin, että energijuomat saattavat aiheuttaa pikemminkin huolettomampaa alkoholin käyttöä; mitä pidempään jaksetaan juhlia, sitä enemmän myös juodaan. Sekä alkoholin, että energijuomien sisältämän kofeiinin määrä voi tällöin nousta suureksi. Juhlimista seuraavana päivänä vointi voi olla todella huono; energiasta ei ole tietoaakaan ja krapula voi olla aikamoinen.

Alkoholi vaikuttaa elimistöön ihan samalla tapaa, oli sitä nauttinut energijuomien kanssa tai ilman niitä. Kofeiini ei siis suojaa alkoholin haitoilta. Lisäksi sekä alkoholi että energijuomat lisäävät hieman virtsaneritystä ja kuivattavat elimistöä, mikä ei ole hyvä asia.

10. Energijuomat ovat edullinen piriste arjen keskelle.

Totta ja tarua

Energijuomien hinnat vaihtelevat brändien ja ostopaikan mukaan. Suosituimmat brändit maksavat paljon, koska niiden hintaa lisäävät sekä brändäys että runsas satsaus markkinointiin. Energijuomissa mielikuvilla ja lifestyle-viestinnällä on usein suuri merkitys. Toisaalta osa energijuominen ostajista pitää kauppojen omia halpamerkkejä parhaina.

Energijuomatölkki maksaa keskimäärin 2,20 €, eli yksittäinen tölkki ei ole kovin kallis, mutta mitäs jos juomia nauttiikin säännöllisesti? Neljä tölkkiä viikossa maksaa 8.80 € ja vuositasolla, neljän tölkin viikkotahdilla rahaa kuluukin jo 457,60 €. Toki jokainen päättää itse sen, mihin omat rahansa käyttää, mutta etenkin säännöllisellä käytöllä energijuomiin voi kulua yllättävän paljon rahaa.

