



## Energiajoogid: meelespea tarbijale

---

- **Lapsed ja noored (kuni 18 a) ei tohiks energiajooke juua. Samuti peaksid neid vältima rasedad, imetavad emad, südameprobleemide (sh kõrge vererõhk) ja unehäiretega ning kofeiinile tundlikud inimesed.**
- **Energiajook ei anna lisaenergiat, vaid kasutab organismi poolt kogutud energiavarusid.** Energiajookides leiduvad ained „piitsutavad” organismi ning seeläbi kurnavad seda. Ainus energiat andev koostisosa energiajookides on suhkur.
- **Energiajoogid sisaldavad palju suhkrut**, mille liigne tarvitamine võib kaasa aidata ülekaalu tekkele ning kahjustada hambaid.
- **Energiajoogid sisaldavad palju kofeiini, mille liigne tarvitamine võib põhjustada tervisehäireid ja halba enesetunnet** (südame rütmihäireid, hüpertensiooni, unetust jne). Energiajookide tarbimisel tuleb arvestada ka teiste kofeiinirikaste toitudega (kohv, tee, šokolaad, koolajoodid jne).
- **Energiajook ei ole tervislik valik janu kustutamiseks, pole tervislik tarvitada seda regulaarselt ega suurtes kogustes.** Parim janu kustutaja on vesi.
- **Energiajook ei ole spordijook.** Spordijook aitab taastada füüsilise pingutusega kaasnevat mineraalainete kadu. Energiajook aga soodustab veelgi vedeliku eritumist ning tõstab vererõhku. Energiajooke ei tohi tarvitada mõne tunni jooksul enne või pärast füüsilist koormust või selle ajal.

**Energiajooke ei tohi tarvitada koos alkoholiga**, alkohol ja energiajoogid takistavad koostoimes organismi alkoholi ainevahetust ja võivad suurendada alkoholimürgistust. Nähtude puhul, mida võib seostada kofeiini ületarbimisega, **pöörduge perearsti poole ning teavitage perearsti joodud energiajookide kogusest.**

- **Energiajookide tarbimisest tingitud mürgistusjuhtumite korral nõustavad arstid ja öed ööpäevaringselt infotelefonil 16662.**