



ENERGIAJUOMAT

Energiajuomat ovat kofeiinia, sokeria ja vettä sisältäviä virvoitusjuomien kaltaisia juomia. Kofeiinin lisäksi niissä on monesti muitakin piristäviä yhdisteitä kuten guaranaa sekä tauriinia.

Yhdessä 0,33 litran tölkillisessä energiajuomaa on kofeiinia noin 105 milligrammaa, joka vastaa noin yhtä kahvikupillista.



Päihdelinkki

Nuortenlinkki

→ [Nuortenlinkki.fi](https://www.nuortenlinkki.fi)
[Paihdelinkki.fi](https://www.paihdelinkki.fi)

ENERGIAJUOMIEN VAIKUTUKSIA

- Energijuomat piristävät hetkellisesti. Vaikutukset alkavat nopeasti, koska energijuomien sisältämä kofeiini imeytyy ripeästi ruoansulatuskanavasta vereen.
- Maksimivaikutus on havaittavissa jo puolen tunnin kuluttua. Vereen imeytyneen kofeiinin määrä puolittuu 3–6 tunnissa.
- Energijuomien sisältämät kofeiini ja tauriini ovat diureetteja eli ne poistavat nestettä ja kuivattavat kehoa.
- Energijuomat eivät sovi urheilujuomiksi, sillä ne kuivattavat kehoa, eikä niissä ole tarpeellisia ravintoaineita, joita urheilujuomiin lisätään.
- Jo yksi tölkillinen voi kofeiiniherkälle aiheuttaa ylivilkkautta, vapinaa, sydämentykytystä, pahoinvointia ja vaikutuksen vähetessä ahdistusta.

ENERGIAJUOMIEN HAITTOJA

- **Psyykkiset vaikutukset:** runsaasti käytettynä aiheuttaa mm. unihäiriöitä, levottomuutta ja ärtyneisyyttä.
- **Fyysiset vaikutukset:** energijuomat sisältävät runsaasti sokeria, joka voi olla haitallista terveydelle (painonnousu, infektiot). Sokerittomat vaihtoehdot sisältävät keinotekoisia makeutusaineita, joiden liiallinen käyttö voi aiheuttaa terveyshaittoja. Energijuomat ovat haitallisia hampaille.
- **Riippuvuus:** runsas käyttö voi aiheuttaa riippuvuutta. Vieroitusoireina voi esiintyä mm. päänsärkyä.
- **Yhteiskäyttö:** energijuomia ei suositella käytettäväksi yhdessä alkoholin kanssa. Yhteiskäyttö voi aiheuttaa nestehukkaa ja verensokerin heittelyä.
- **Yliannostus:** oireita ovat mm. sydämentykytys ja hermostuneisuus, ärtyneisyys, vatsavaivat ja pahimmillaan sydämen rytmihäiriö. Myrkyllinen annos kofeiinia on useimmille henkilöille noin 20 mg per painokilo. Esimerkiksi 50 kiloiselle henkilöllä myrkyllinen annos kofeiinia on noin 1000 mg eli 9–10 tölkkiä energijuomaa.
- **Raskaus ja imetus:** energijuomia ei suositella raskaana oleville, koska runsas kofeiinin saanti voi lisätä keskenmenon riskiä. Imettäessä kofeiini siirtyy äidinmaitoon ja voi tehdä lapsen levottomaksi.
- **Laillinen asema:** myynti on Suomessa laillista, mutta useat vähittäiskauppiat ovat vapaaehtoisesti asettaneet myynnille ikärajan.

HUOMIOITAVAA

Yksilölliset erot vaikutuksissa ja haitoissa ovat suuria.

