



RZECZPOSPOLITA POLSKA

Rzecznik Praw Dziecka

Mikołaj Pawlak

Warszawa, 12 października 2022 roku

ZSS.422.30.2022.BW

Pan
Adam Niedzielski
Minister Zdrowia

Szanowny Panie Ministrze,

ponownie chciałbym zwrócić uwagę Pana Ministra na kwestię spożywania napojów energetycznych przez dzieci i młodzież oraz ich szkodliwości na zdrowie, ze względu na zawartą w składzie bardzo dużą ilość węglowodanów.

Ze stanowiska Pana Jarosława Pinkasa, Konsultanta krajowego w dziedzinie zdrowia publicznego, pełniącego również funkcję Głównego Inspektora Sanitarnego, wynika, że wśród czynników sprzyjających rozwojowi nadwagi i otyłości wymienia się m.in. niewłaściwy styl życia, przemiany technologiczne redukujące wysiłek fizyczny, środowisko, w którym funkcjonujemy, a także coraz większą popularność produktów spożywczych o dużej zawartości cukru – w tym zwłaszcza wysokoenergetycznych przekąsek i napojów. Badania wskazują, że słodzone napoje i przekąski są jednym z głównych czynników odpowiedzialnych za wzrost masy ciała¹.

Natomiast z danych Instytutu Żywności i Żywienia wynika, że zagrożeniem dla naszego zdrowia może być nadmierne spożycie cukrów prostych dodanych. Jako cukier dodany określa się cukier lub syrop dodawany w procesie produkcji żywności oraz ten dostępny na naszym stole. Cukrem dodanym może być cukier biały i brązowy, syrop kukurydziany, fruktozowy i klonowy, melasa cukrowa, dekstroza krystaliczna i miód. Najwięcej cukru wypijamy. **W ostatnich latach spożycie cukru dodanego bardzo wzrosło.**

¹ Jarosław Pinkas, Stanowisko Konsultanta Krajowego w dziedzinie Zdrowia Publicznego w sprawie podjęcia dyskusji na temat przyjęcia regulacji zmierzających do ograniczenia spożycia produktów wysokosłodzonych, w tym napojów,
<https://www.gov.pl/web/gis/stanowisko-konsultanta-krajowego-w-dziedzinie-zdrowia-publicznego-w-sprawie-podjecia-diskusji-na-temat-przyjecia-regulacji-zmierzajacych-do-ograniczenia-spozycia-produktow-wysokoslodzonych-w-tym-napojow>;



Z badań amerykańskich wynika, że napoje gazowane i energetyzujące są największym jego źródłem (35,7%).

Z badań europejskich wynika zaś, że młodzież wypija około 1455 ml dziennie różnych napojów, co daje około 380 kcal/dzień. Z tego 30,4% pochodzi z napojów słodzonych, 20,7% ze słodzczy mlecznych i 18,1% z soków owocowych. Warto podkreślić, że soki owocowe zawierają naturalne węglowodany, natomiast do napojów owocowych dodawany jest cukier. Jedna puszka napoju słodzonego (355 ml) może zawierać 15-40 g cukru dodanego, czyli 3-8 łyżeczek do herbaty².

Napoje energetyczne, podobnie jak inne używki, nie są odpowiednie dla młodych ludzi, a tym bardziej dla dzieci. Dr Aneta Górńska-Kot, pediatra, wskazała, że: *"Dzieci i napoje energetyczne to nie jest dobre zestawienie. Energetyki są dla nich jak używki. Organizmy dzieci, nawet nastolatków, dopiero się rozwijają i dostarczanie im takiej ilości kofeiny nie robi im dobrze. Picie napojów energetycznych w tym wieku jest więc jak branie zdrowotnego kredytu, na który nie ma się pokrycia. Potem to odchorowują, np. tachykardią czy zaburzeniami snu"* ³. Puszka (500 ml) przeciętnego napoju energetycznego zawiera ok. 160 mg kofeiny. To tyle, ile wynosi maksymalna dobową dawkę dla kogoś ważącego 64 kg. Jeśli więc energetyk pije 13-latek ważący 50 kg, przekracza dobową dawkę już po jednej puszcze⁴. W tym miejscu należy wskazać, że składniki zawarte w napojach energetycznych mogą mieć bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie dzieci. Rozwijające się młode organizmy łatwo mogą uzależnić się od kofeiny zawartej w napojach. Dużą reakcję wywołały też słowa lekarzy kardiologów, że młodzi ludzie, którzy regularnie wspomagają się energetykami, mogą nie dożyć 60-tki⁵.

Tymczasem wśród młodzieży nastała moda na wspomaganie się energetykami w czasie nauki, przed klasówkami, testami czy też podczas wzmożonego wysiłku. Problem pojawia się wówczas, jeśli napoje energetyzujące pojawiają się w jadłospisie małych dzieci **na co dzień i są głównym sposobem na zwiększenie poziomu energii.**

² prof. dr hab. n. med. Longina Kłosiewicz-Latoszek z Instytutu Żywności i Żywienia, Jaka ilość cukru jest bezpieczna dla zdrowia? Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/jaka-ilosc-cukru-jest-bezpieczna-dla-zdrowia/>;

³ dr Aneta Górńska-Kot – pediatra "Przelewasz do termosu i mówisz, że to herbatka". Nastolatki piją to nałogowo, a szkoły są bezradne, źródło: <https://mamadu.pl/zdrowie/163501,napoje-energetyczne-nowa-moda-wsrod-nastolatkow-czemu-sobie-szkodzi>;

⁴ Patryk Słowik, Doładuj akumulator. Żebyś miał siłę leżeć w szpitalu, źródło: <https://wiadomosci.wp.pl/doladuj-akumulator-zebys-mial-sile-lezec-w-szpitalu-6812905901337312a>;

⁵ Maja Kupiszewska, Napoje energetyczne niewskazane dla dzieci, źródło: <https://www.poradnikzdrowie.pl/ciaza-i-dziecko/zdrowie-dziecka/napoje-energetyczne-niewskazane-dla-dzieci-aa-jqpc-Mj4D-iPkq.html>;

Przede wszystkim napoje energetyczne to sposób na pobudzenie, ale krótkotrwałe. Po nagłym wzroście poziomu energii można poczuć nawet większe zmęczenie i apatię. Natomiast przedawkowanie takich napojów może wywoływać niepokój, nadpobudliwość, bóle głowy i arytmie serca. Co już zostało podkreślone - napoje energetyzujące są źródłem węglowodanów prostych, których nadmierne spożycie prowadzi do rozwoju nadwagi i otyłości, a także insulinooporności oraz cukrzycy⁶.

Naukowcy przestrzegają, że napoje energetyzujące zagrażają nie tylko zdrowiu, ale nawet życiu. Wystarczy tylko jedna puszka, żeby dostać zawału – alarmują australijscy uczeni. Dotyczy to tak starszych, jak i całkiem młodych osób. W wielu amerykańskich szkołach zakazano sprzedaży i spożywania napojów energetyzujących po tym jak zaobserwowano, że uczniowie po ich spożyciu odczuwali kołatanie serca, mieli nudności i inne objawy typowe dla zawału. Część naukowców, np. dr Kathleen Miller z University of Buffalo, zwraca uwagę na jeszcze inną niepokojącą sprawę - odkryła ona związek między spożywaniem energetyków a wzrastającym poziomem agresji młodzieży. Jej zdaniem szczególnie winowajcą jest tu kofeina, której zawartość w napojach energetyzujących wiele razy przewyższa to, co organizm może przyjąć, nawet 10 razy więcej. Zagrożenie zwiększa ponadto modne wśród młodzieży mieszanie energetyków z alkoholem. Kofeina sprawia, że człowiek może czuć się mniej pijany, dlatego wydaje mu się, że wszystko ma pod kontrolą, gdy tymczasem ma nieskoordynowane ruchy i jest bardziej rozkojarzony. A w takim stanie dochodzi do wielu nieprzemyślanych zachowań⁷.

W latach 2017-2022 kierowane były do Pana Ministra wystąpienia generalne poruszające zagadnienia problemu nadwagi i otyłości u dzieci⁸ oraz w sprawie zaburzeń odżywiania małoletnich⁹, a także w zakresie spożywania przez dzieci napojów energetycznych - o dużej zawartości cukru i ich szkodliwości na zdrowie¹⁰. Ważnym aktem prawnym regulującym w pewnym zakresie dostęp dzieci do napojów energetycznych jest rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków

⁶ Paulina Górka – dietetyk, Napoje energetyczne – właściwości, skład. Czy napoje energetyzujące są szkodliwe?,

<https://wylecz.to/zywnosc/napoje-energetyczne-wlasciwosci-sklad-czy-napoje-energetyzujace-sa-szkodliwe/>;

⁷ Kamila Karwowska, Napoje energetyczne (energetyzujące) - skład i właściwości. Czy energetyki szkodzą? Źródło: <https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/napoje-energetyczne-energetyzujace-sklad-i-wlasciwosci-czy-energetyki-szkodza-aa-JCZq-kyHZ-oRSz.html>;

⁸ Wystąpienia generalne Rzecznika Praw Dziecka w sprawie ZSS.422.44.2017.KS z: 6 listopada 2017 r., 17 maja 2018 r. oraz 12 czerwca 2018 r.;

⁹ Wystąpienie generalne w sprawie ZSS.422.22.2022.AG z dnia 19 lipca 2022 roku.;

¹⁰ Wystąpienie generalne w sprawie ZSS.422.16.2019.BW z 18 lipca 2019 r. i w sprawie ZSS.422.20.2019.BW z dnia 29 listopada 2019 r.;

spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach¹¹. Ten akt prawny odnosi się jednak tylko do jednostek oświatowych, a poza tym terenem sprzedaż energetyków jest bardzo dobrze rozwinięta. Często po napoje energetyczne sięgają dzieci w drodze do szkoły i zdarza się, że konsumują produkty na szkolnym korytarzu podczas przerwy między lekcjami. Przepisy dotyczące jednostek systemu oświaty mają niewielkie przełożenie na realne zachowania zakupowe i konsumpcyjne małoletnich.

Nową opłatę od 1 stycznia 2021 roku muszą uiszczać producenci i wprowadzający do obrotu na krajowym rynku słodkie napoje. Ma to ich zmobilizować do tego, aby w tych produktach ograniczyli zawartość cukru, kofeiny i tauryny. Podatek cukrowy określa ustawa z 11 września 2015 r. o zdrowiu publicznym¹² i jej nowelizacja z 14 lutego 2020 r. o zmianie niektórych ustaw w związku z promocją prozdrowotnych wyborów konsumentów¹³. To ją potocznie nazywa się ustawą cukrową. Nowelizacja dodała do ustawy o zdrowiu publicznym nowy rozdział 3a o opłacie od środków spożywczych. Te przepisy wprowadziły m.in. zasady ustalania i pobierania opłaty od napojów z dodatkiem substancji słodzących oraz kofeiny lub tauryny w produkcie gotowym do spożycia.

W niektórych państwach dostrzeżono już zagrożenia dla dzieci i młodzieży związane z energetykami. W Stanach Zjednoczonych energetyki są zakazane do 21. roku życia¹⁴. Dania i Norwegia zabroniły ich sprzedaży. We Francji napoje energetyczne na etykiecie muszą być widoczne informacje, komu mogą szkodzić, jaki mają skład i dlaczego eksperci uważają, że są szkodliwe¹⁵. W Wielkiej Brytanii i Niemczech ograniczenie w sprzedaży obowiązuje do 16. roku życia, zaś na Litwie i Łotwie do 18. roku życia. W Finlandii

¹¹ Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. poz. 1154);

¹² Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o zdrowiu publicznym (Dz. U. z 2022 r. poz. 1608);

¹³ Ustawa z dnia 14 lutego 2020 r. o zmianie niektórych ustaw w związku z promocją prozdrowotnych wyborów konsumentów (Dz. U. poz. 1492 z późn. zm.);

¹⁴ Paweł Jachowski, Zakaz sprzedaży energetyków osobom do lat 18. Tematem zajmie się sejmowa Komisja Zdrowia,

<https://www.wiadomoscihandlowe.pl/artukul/zakaz-sprzedazy-energetykov-osobom-do-lat-18-tematem-zajmie-sie-sejmowa-komisja-zdrowia>;

¹⁵ Źródło: <https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/napoje-energetyczne-energetyzujace-sklad-i-wlasciwosci-czy-energetyki-szkodza-aa-JCZq-kyHZ-oRSz.html>;

czy Islandii obowiązują limity ilości kofeiny na 100 ml napoju, a w Finlandii dodatkowo producenci sami ustalili granicę sprzedaży napojów energetyzujących na 15. rok życia¹⁶.

W mojej ocenie zagadnienie stanowiące przedmiot niniejszego wystąpienia wymaga rozważenia wprowadzenia odpowiednich regulacji również na terenie Polski.

Mając na względzie dobro dzieci i konieczność zapewnienia im bezpieczeństwa zdrowotnego, powołując się na upoważnienie Rzecznika Praw Dziecka do podejmowania działań w interesie dzieci określone przepisami art. 3, art. 10a i art. 11 ustawy z dnia 6 stycznia 2000 r. o Rzeczniku Praw Dziecka¹⁷, proszę o zajęcie stanowiska w tej sprawie, w szczególności dokonanie ponownej analizy problematyki w zakresie ograniczenia sprzedaży napojów energetycznych dla osób do osiągnięcia pełnoletności poza placówkami oświatowymi.

Z poważaniem

Rzecznik Praw Dziecka

Mikołaj Pawlak

¹⁶ Źródło: <https://wiadomosci.wp.pl/doladuj-akumulator-zebys-mial-sile-lezec-w-szpitalu-6812905901337312a>;

¹⁷ Ustawa z dnia 6 stycznia 2000 r. o Rzeczniku Praw Dziecka (Dz. U. z 2020 r. poz. 141).