

# Co se děje po vypití jedné plechovky energetického nápoje

## Prvních 10 minut

Do vašeho těla se dostalo šest velkých kostek cukru, což odpovídá konzumaci maximální doporučené denní dávky jednoduchého cukru.

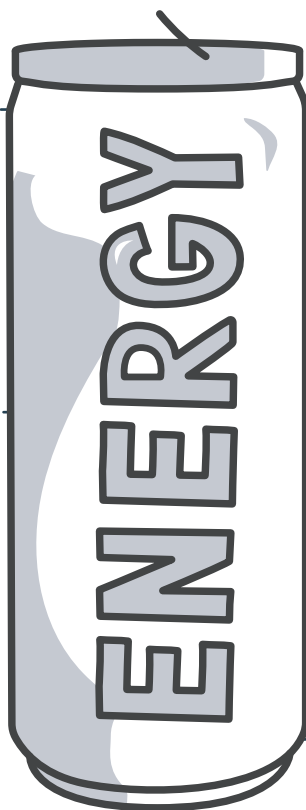
Za běžných okolností by vás toto množství prohnalo, případně byste se pozvraceli, ale díky kombinaci látek v nápoji se tak nestane.

## Po 50 minutách

Kofein, který se do těla dostal po vypití energetického nápoje, se již plně vstřebal a rozjíždí kaskádu reakcí v těle. Zrychluje se srdeční tep i dech, zvyšuje se nabuzení organismu. Tělo spouští obrannou stresovou reakci – produkuje hormony adrenalin a kortizol, mobilizuje energii, játra jedou na plné obrátky a uvolňují zásobní cukr do krevního oběhu. Uvolňuje se také energie z tukových zásob, krevní oběh je zaplaven energií (tělo je připraveno na boj či útěk). Kofein potlačuje pocit únavy a brání signalizaci potřeby spánku. Kofein také ovlivňuje produkci dopaminu – hormonu štěstí a spokojenosti, proto na něm vzniká závislost.

## Další 4-5 hodin po vypití

Všechno jednou skončí. Vodu z energetického nápoje již tělo vyloučilo, cukr uložilo do tuků a po 4 až 6 hodinách přichází únava, ospalost, podrážděnost spojená s pociťovaným nedostatkem energie. Tento útlum může vyvolat potřebu sáhnout po dalším energetickém či kolovém nápoji a celý proces se opakuje. Tělo uloží nový tuk a spotřebuje další důležité živiny a minerální látky. Pak přijde noc a tělo si není schopné odpočinout, vyspat se. Má totiž nastartovaný metabolismus, postupně se tak může dostat do začarovaného kruhu, ze kterého není snadné vystoupit.



## Po 30 minutách

Hladina krevního cukru (glykémie) stoupá, a tím pádem se zvyšuje i produkce inzulínu. Játra začínají přebytečný cukr přeměňovat na zásobní cukr a tuk, který se pak ukládá do tukové tkáně. Díky vysokému obsahu fruktózy však není stimulováno centrum sytosti v mozku a tělo "má stále hlad" a chce další potraviny.

## Po více než 60 minutách

Tělo potřebuje častěji čůrat, oxid uhličitý, který je v nápoji obsažen, mimo jiné stimuluje vylučovací systém. Působí močopudně, což vede ke zvýšenému vylučování vody a potřebných minerálních látek. Kyselina fosforečná navíc zvyšuje obsah fosforu v těle, který je při nadbytku z těla vylučován ve vazbě na vápník. Tělo vápník pro tuto vazbu odebírá z kostí a zubů, a tím zakládá na větší křehkost a lámavost kostí.

Uvedené časy jsou orientační a závisí na konkrétním složení jednotlivých značek energetických nápojů a na individuálních parametrech, především hmotnosti každého člověka. Uvádíme hodnoty platné pro energetický nápoj o objemu 250 ml s obsahem cukru 27 g.