

Debreceni Egyetem Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ

**Berényi András - Farkas Éva - Strausz Kinga - Tóth Anikó Panna:
A Debreceni Egyetem hallgatóinak energiaiital fogyasztási szokásai**

Bevezetés

Kevésbé tanulmányozott és kevésbé értett a gyermekek és fiatalok körében való koffeinfogyasztás biztonsága, egészségügyi kockázata, különösen Magyarországon. Ezért kutatásunk célja az volt, hogy megismerjük a fiatalok energiaiital fogyasztási szokásait, attitűdjeiket, valamint, hogy felhívjuk a figyelmet erre a jelenségre. Kutatásunk tárgyát a Debreceni Egyetem hallgatóinak energiaiital fogyasztási szokásainak feltárása képezte. Az energiaiitalt hasonló szempontok szerint kívántuk vizsgálni, mintha az egyén alkoholt, vagy más legális szert használna. A kérdéssort is így állítottuk össze: hány évesen fogyasztotta először, ki volt vele az első fogyasztáskor, mennyi idő múlva fogyasztott ismét, egyszerre mekkora mennyiséget fogyaszt, stb. Kíváncsiak voltunk, hogy milyen mellékhatásokat észleltek az energiaiital fogyasztásakor, és milyen gyakorisággal, hiszen érdekes az az ellentét, ha pl. gyakran észlel magán mellékhatásokat, mégis fogyasztja. További szempont a környezet hatása volt, hogy családja és barátai között mennyire elterjedt a fogyasztása. A kérdéseket, és az arra adott válaszokat a későbbiekben sorra vesszük.

Mit is kell tudnunk az energiaiitalokról? Az energiaiitalok olyan üdítőitalok, melyek speciális összetételüknek - koffein, taurin, guarana, ginseng, vitaminok - köszönhetően egy szintig fokozzák a szervezet anyagcseréjét, éberségérzetet adnak, valamint magas cukortartalommal rendelkeznek. A koffein a legáltalánosabban elfogadott pszichoaktív szer a világon. Az energiaiitalok igen népszerűek a serdülők és az egyetemisták körében is, remek marketingjük mellett a fiatalok számára az is vonzó benne, hogy hosszú ébrenlést kínál, "pörgést", ami a vizsgaidőszakban és a bulik alkalmával nagyon fontos nekik. Gyakori, hogy a különféle legális és nem legális szereket egyszerre fogyasztják, ez az ún. politoxikománia. Energiailal esetében leggyakoribb, hogy alkohollal együtt isszák. A mértéktelen koffeinfogyasztás önmagában is veszélyes, de ha különböző szerekkel együtt fogyasztják az különösen nagy egészségügyi kockázatot rejt.

Bár nagyon kevés kutatás foglalkozik az energiatital fogyasztási szokásokkal a serdülők és fiatal felnőttek körében, azért társadalmi tudásunk van, látjuk a hétköznapiakban, hogy mennyire elterjedt. Az egyetemen az utóbbi évtizedben egyre több vizsgára készülő, vagy a bulizás után előadásra menő hallgató kezében tűnt fel az energiatital, mondhatjuk, hogy berobbant az életünkbe.

Egy 2006-os kutatás adatai szerint: *“Az utóbbi években a fiatalok körében fokozatosan elterjedt egy koffein tartalmú, serkentő hatású legális "dopping szer", az energia ital. Ezt (pl. Red Bull, Bomba) a megkérdezett fiatalok túlnyomó többsége próbálta már (93 százalék), 68 százalékuk rendszeresen fogyasztja (10-nél többször).”*¹ Úgy gondoljuk, hogy a fogyasztás az említett 2006-os székesfehérvári kutatás óta csak tovább emelkedett.

Arra vonatkozóan, hogy milyen problémákhoz vezethet a túlzott energiatital fogyasztás Jennifer L. Temple tanulmánya² adhat támpontot, aki a fiatalok túlzott koffeinfogyasztásának következményeit vizsgálta. Kutatása eredményei szerint az energiatital-fogyasztás a fiatalokra különösen káros lehet, hiszen ők érzékenyebbek a koffeinre, könnyebben túladagolhatják, ill. függőség is könnyebben alakul ki, másrészt gyakran kombinálják alkohollal az energiatitalt. Ezzel ellensúlyozzák az alkoholmérgezés tüneteit, még többet isznak, így az alkohol káros hatásai is felerősödnek. A harmadik veszély amit jelent a fiatalokra, hogy a nagy mennyiségű energiatital fogyasztás magas kockázatú magatartás-formákba való beleegyezéssel jár, beleértve a dohányzást, ivást, tiltott drogok használatát, kockázatos szexuális magatartásformákat és a verekedést.

Kathleen E. Miller egyetemisták körében végzett kutatása³ szerint az energiatitalok fogyasztásának gyakorisága és a marihuána-fogyasztás, a szexuális kockázatvállalás, a fizikai bántalmazás, verekedés, a biztonságiöv-használat elmulasztása és a “vakmerősködés” között összefüggés van, az energiatital fogyasztás problémás magatartásformákhoz vezet.

Ezek a kutatási eredmények is arra sarkaltak minket, hogy többet megismerjük a debreceni egyetemisták energiatital-fogyasztási szokásait, illetve véleményüket.

¹ Droghasználó party fiatalok kapcsolatháló elemzése Székesfehérváron. Kutatási beszámoló. 2006. június. Echo Survey Szociológiai Kutatóintézet http://www.echosurvey.hu/user/downloads/kutatasi_beszamolo/t-partynet.pdf

² Jennifer L. Temple: Caffeine use in children: What we know, what we have left to learn, and why we should sorry. In: Neuroscience and Biobehavioral Reviews 33 (2009) 793–80

³ Kathleen E. Miller, Ph.D.: Energy Drinks, Race, and Problem Behaviors Among College Students. In: Journal of Adolescent Health 43 (2008) 490–497

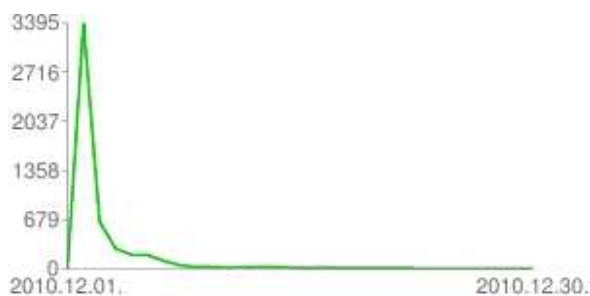
A kutatás bemutatása

Online, önkitöltős kérdőívet készítettünk, a Google Dokumentumok ingyenes szoftverének segítségével (<https://spreadsheets.google.com>). Az online kérdőív több oldalas volt, lapozható, és olyan szűrőket építettünk be a kérdőívbe, melynek segítségével a hallgató válaszai alapján csak a rá vonatkozó kérdéseket látta, csak azokat kellett kitöltenie. Ennek köszönhetően a kérdőív gyorsan, egyszerűen kitölthető volt.

A kérdőív linkjét és a felhívást a Debreceni Egyetem elektronikus tanulmányi rendszerén keresztül juttattuk el az összes egyetemi hallgatóhoz, tehát teljeskörű mintavételről beszélhetünk. Kutatásunk időpontjában a Debreceni Egyetem hallgatói létszáma az egyetemi statisztikák szerint 31160 fő volt, tehát ennyi fős a populációnk. 5123-an töltötték ki a kérdőívet, ami 16,44%-os visszaküldési arány jelent, gyakorlatilag minden hatodik hallgató kitöltötte a kérdőívet. Az önkitöltős kérdőívek egyik fontos korlátja, hogy csak azok a megkérdezettek küldik vissza, akik intenzívebb véleménnyel vannak az adott témával kapcsolatban, így ennek tudatában pedig különösen értékes az 5123 fős minta.

A reprezentativitás a mintavételből adódóan nem biztosított, így mélyebb statisztikai összefüggések elemzésére nem alkalmasak adataink, azonban az energiákkal kapcsolatos jelenségekre és trendekre felhívják a figyelmet az eredmények.

A 2010. december 2. - 2010. december 30. között érkezett 5123 darab kérdőív eredményeit ismerhetik meg jelen tanulmányból.



A kérdőív 30 kérdést tartalmazott. A kitöltés anonim módon történt.

A kérdőív alapvetően 4 fő kérdéscsoportra osztható:

- I. Általános demográfiai adatok (nem, születési év)
- II. Tanulmányokra vonatkozó adatok (szak, kar)

- III. Energiaital-fogyasztással kapcsolatos kérdések (fogyasztott-e valaha, az első kipróbálásakor milyen tapasztalatai voltak, mikor próbálta ki először, mennyire volt elégedett az ízével-árával-hatásával, hogyan hatott rá, észlelt-e negatív mellékhatást, fogyasztott-e újra, milyen alkalmakkor fogyaszt, milyen célból, kikkel, milyen napszakban, mekkora mennyiségben stb.)
- IV. Attitűdök (mit gondol az energiaital fogyasztásról, “menőnek tartja-e?”, mennyit költ rá, milyen márkákat fogyaszt, fontos-e számára a márka, milyen szempontok szerint választ, mit gondol mennyire egészséges vagy káros, mit gondol hány kortársa iszik rendszeresen energiaitalt, mivel keverik, miért lehet elterjedt a fiatalok körében stb.)

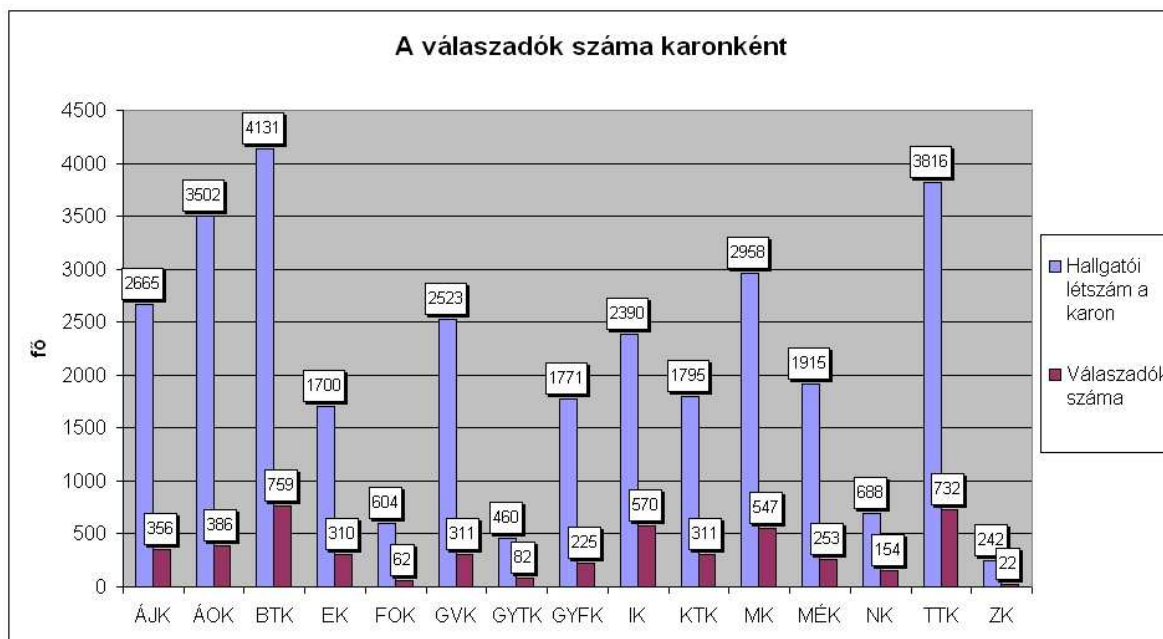


A válaszadók 59%-a (3006 fő) nő volt, és 41%-uk (2076 fő) férfi.

Az első energiaitalfogyasztáskor a válaszadók átlagos életkora 23,12 év volt. A születési korukból és az energiaital első kipróbálására megadott életkoruk alapján kiszámoltuk, hogy a válaszadók melyik évben próbálták ki az energiaitalt először. Ahogy az alábbi ábrán is látható, a 2000. év után figyelhető meg egy robbanásszerű növekedés, a legtöbben 2004-2006 közt ittak először energiaitalt.

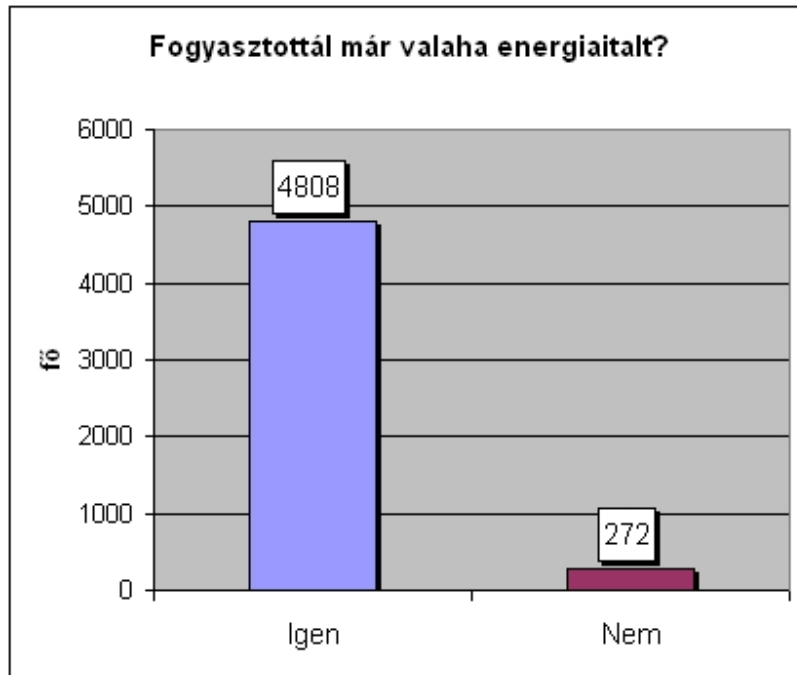


A válaszadók száma különösen magas volt a BTK-n és a TTK-n, de ez nem meglepő, hiszen ezek a karok rendelkeznek a legnagyobb hallgatói létszámmal. Az alábbi ábra szemlélteti, hogy karonként hányan töltötték ki a kérdőívünket, a kar hallgatói létszámához viszonyítva.

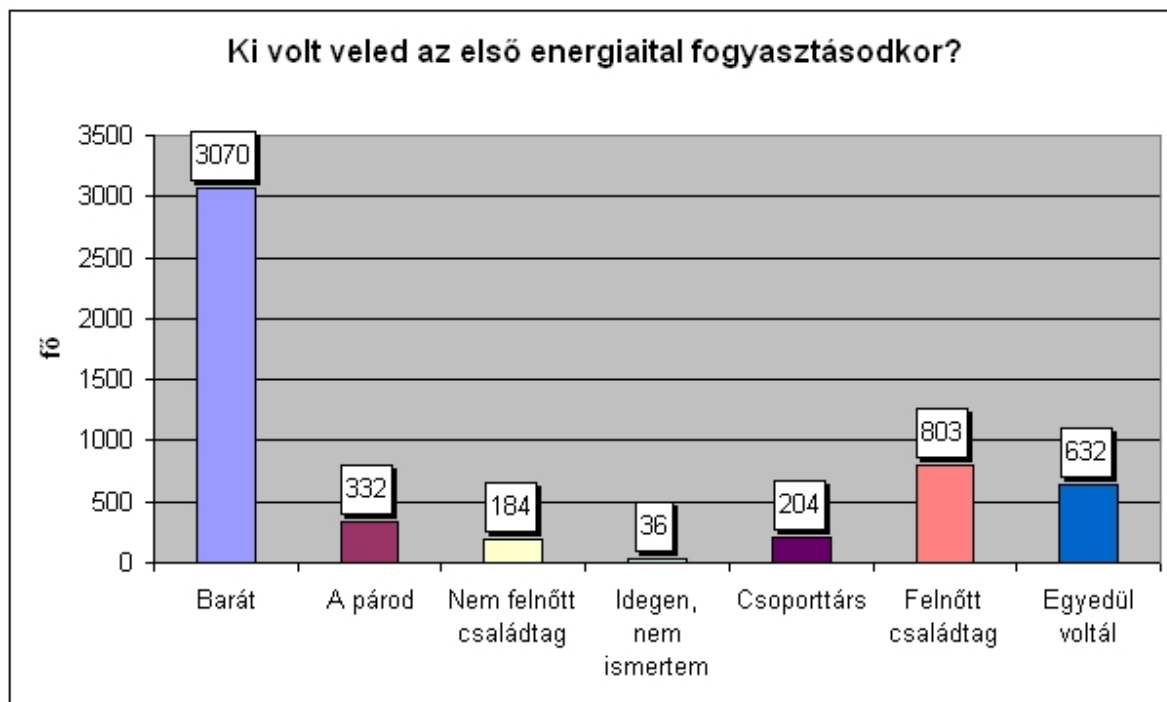


Arra a kérdésünkre, hogy fogyasztott-e valaha energiaitalt, a válaszadók közül 5080-an válaszoltak, közülük 4808 hallgató (94,64%) már fogyasztott és mindössze a válaszadók közül

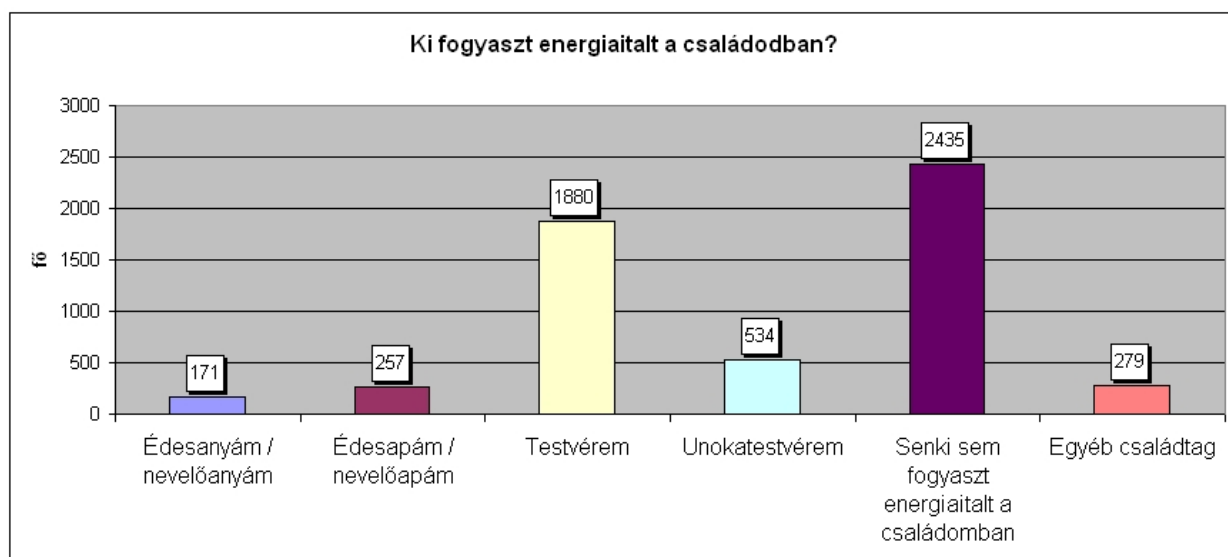
272 fő (5,35%) mondta, hogy még soha nem fogyasztott energiatalt. Számunkra is meglepő volt, hogy milyen sokan ittak már energiatalt, úgy gondoljuk, hogy némiképp magyarázza ezt az eredményt, hogy azok töltötték ki többet a kérdőívünket akik érintettek a kérdésben, másrészt mivel online, név megadása nélkül lehetett válaszolni (továbbá társadalmilag elfogadott dolog energiatalt inni), ezért vállalták ennyien energiatal fogyasztásukat.



Kíváncsiak voltunk, hogy az energiatal fogyasztása társas tevékenység-e, egyedül vagy közösségben fogyasztják általában. Megkérdeztük, hogy ki volt a fiatalokkal első energiatal fogyasztásukkor. Több választ is megjelölhettek a hallgatók az alábbiak közül: barát, a párod, nem felnőtt családtag, idegen akit nem ismert, csoporttárs, felnőtt családtag, vagy egyedül volt. Az alábbi válaszokat kaptuk:

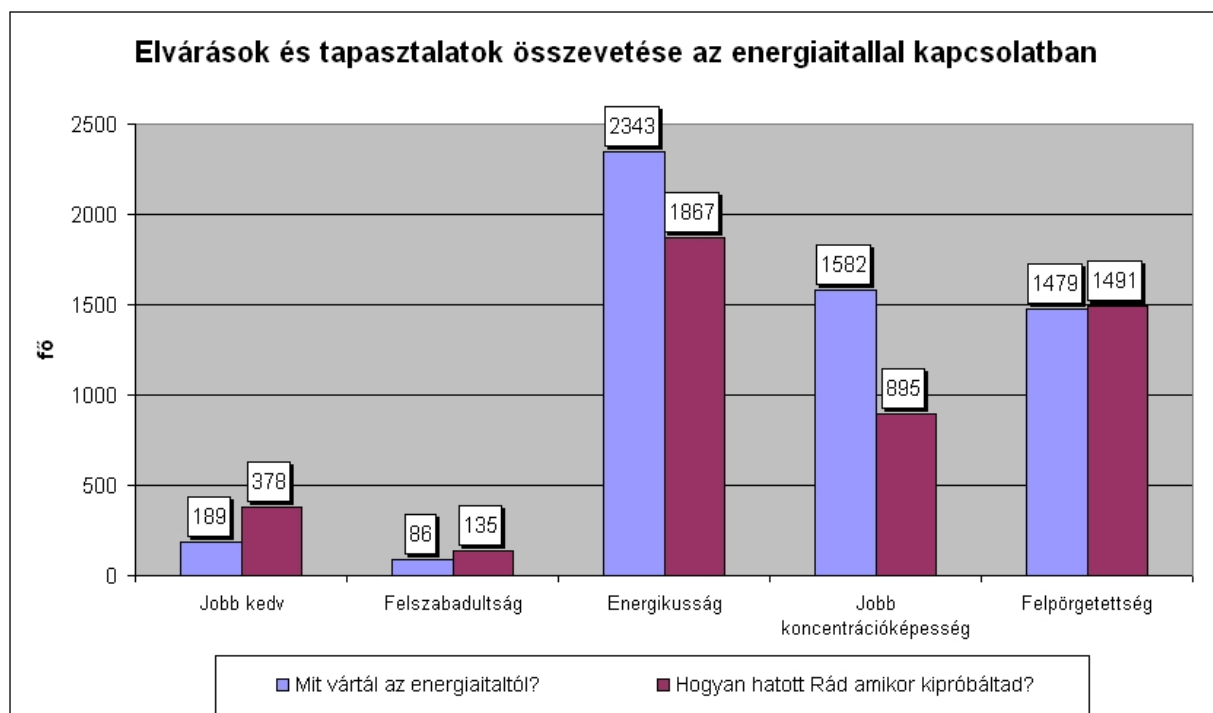


Ahogy az a fenti ábrán is látható a válaszadók nagy többsége első energiital fogyasztásakor nem volt egyedül, a legtöbben barátjukkal (3070 fő) vagy felnőtt családjukkal volt (803 fő). Mindez azt jelzi, hogy társas tevékenységről van szó.



Arra vonatkozóan is kérdeztük a fiatalokat, hogy a családjukban fogyaszt-e valaki energiitalt. Több választ is megjelölhettek. A kérdésre válaszolók közel fele (49%) mondta, hogy senki nem fogyaszt a családjában energiitalt. A válaszadók további 38%-a pedig a testvérét, 11%-uk pedig

az unokatestvérét nevezte meg fogyasztóként, míg a szülők, egyéb családtagok aránya alacsony. Mindez összecseng az előző kérdésre kapott válaszokkal, arra utal, hogy az energiatital fogyasztásában a szülői minta szerepe csekély, míg a kortárs csoport, barátok, fiatal hozzátartozók (testvérek, unokatestvérek) hatása meghatározó.

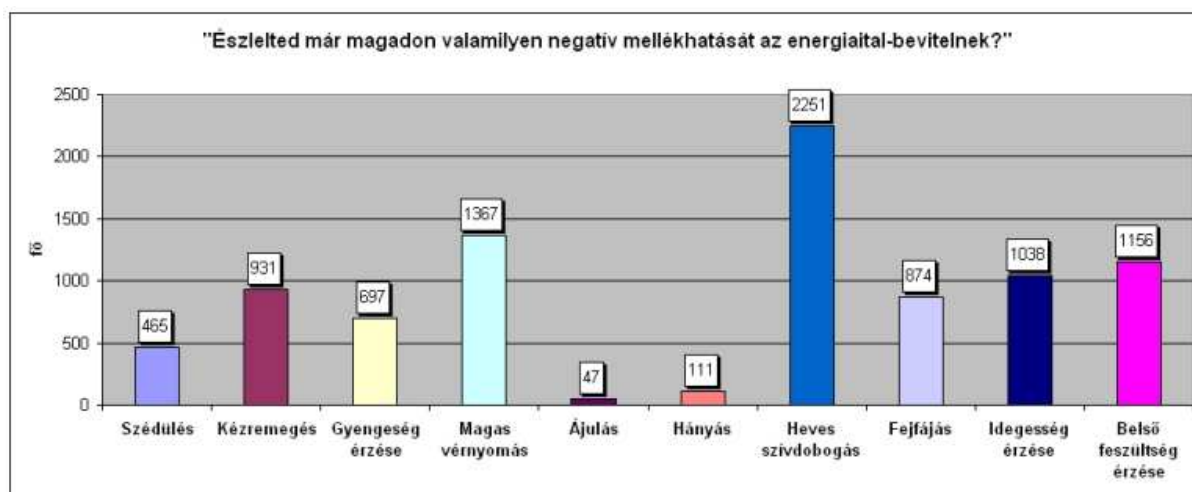


Az energiatital ivástól legtöbben azt várják, hogy energikusabbak legyenek, “felpörögjenek”, jobban tudjanak koncentrálni.

Nyitott kérdést is feltettünk arra vonatkozóan, hogy mit vártak az energiatital fogyasztástól. Meglepő eredmény volt, hogy nagyon sokan semmit nem vártak az energiatital fogyasztástól, egyszerűen csak az ízére voltak kíváncsiak, vagy pusztán szomjoltásra használják. Ez amiatt is lehet, mert egyes energiatitalok ma már olcsóbbak, mint a legtöbb üdítő, másrészt ilyen különleges “tuttifrutti” ízű üdítőket nem is árulnak. “Még annyira sem káros, mint a kóla. Tudományosan bizonyított.”

A másik meglepő eredmény az volt számunkra, hogy sokan azért isszák, hogy egészségesebbek legyenek, a csomagoláson feltüntetett vitamintartalom miatt sokan úgy gondolják, hogy kifejezetten egészségesekek az energiatitalok.

Érdekes, hogy sokan azt várják, hogy sportteljesítményük fokozódjon, és kifejezetten sportoláskor fogyasztják az energiatalt. A tanulás segítése, a másnaposság és fáradtság elűzése, a magasabb vérnyomás elérése (alacsony vérnyomású embereknél) is gyakori elvárásuk az energiatallal szemben, ill. a kávé helyetti fogyasztás sok esetben előfordult válaszok között.



A válaszadók között tehát a leggyakoribb negatív mellékhatás a heves szívdobogás (43,9%), a magas vérnyomás (26,6%), a belső feszültség érzése (22,5%) és az idegesség érzése (20,2%). Ez érdekes eredmény, hisz a hallgatóknak legalább a fele észlelt magán valamilyen negatív mellékhatás - mégis fogyasztja.

Érdekes az is, hogy milyen egyéb negatív mellékhatást észleltek. A **leggyakrabban említett tünetek**: a fogyasztást követően, éjszaka nem tudtak aludni, még akkor sem, ha az energiatalt délelőtt fogyasztották. Sokan említettek különböző gyomor bántalmakat, mint a gyomorégés, vagy éppen a puffadás. A hatás elmúltával a fokozott kimerültség, fejfájás, dehidratáltság, izzadás jelentkezett leggyakrabban. **Néhányszor említett tünet**, a gyomorra gyakorolt hatást illetően: fokozott éhség, vagy éppen étvágytalanság, teltségérzet, illetve hasmenés. Érdekes, de megjelent egy új dimenzió is: sokan írták, hogy függőség alakult ki náluk az energiatallal szemben! Ezeken kívül a következőket említették még: a koncentráció képesség romlott, levertség, belső feszültség érzése, a testrészek zsibbadása. **Ritkán**, de említették a légszomjat, bőr irritációt (pl. pattanás), izomrángást, kreativitás csökkenését, empátia csökkenését, mellkasi fájdalmat, arcizom rángatózását, kábultságot, ájulást.

Volt aki azt említette: „Ha napi több energiatalt is elfogyasztok, tanulás közben betűket hagyok ki szavakból azok leírásánál.”

Érkeztek olyan válaszok is, melyekre nem számítottunk: “olcsóbb, mint a szénsavas üdítő, sokan üdítőital helyett fogyasztják.”

Valamint nagyon sokan számoltak be arról, hogy az energiaital hatást a placebo hatásnak tulajdonítják: hisznek benne, hogy hat, ezért hat.

A következő nyitott kérdésünk a következő volt: **Próbáld megfogalmazni, ha energiaitalt iszol, hogyan hat rád!** A válaszokat két csoportra osztottuk:

1. Mikor az energiaital “jótékony”, pozitív hatással van a szervezetre (Melynek háttérében az lehet, hogy mértéket tartott az illető)
2. Valamint mikor az energiaital negatív hatással van a szervezetre (Melynek háttérében az lehet, hogy túl sok energiaitalt fogyasztott az illető.)

Pozitív hatás	Negatív hatás
Jobb koncentráció	Ingerültség
Jobb kedv	Belső feszültség
Energikusság	Szédülés
Teljesítmény fokozás	Heves szívverés
Felszabadult, feldobott hangulat	Kényszeres mozgás
Kiegyensúlyozottság	Fejfájás
Összeszedettség	Remegés
Frissesség, élénkség	Fokozott izzadás
Nyugtató hatás	Hőhullámok
Elmúlik a fáradtság érzete	Zsibbadás
Jobb közérzet	Fokozott érzékenység (testi - lelki)
Bátorság	Kapkodás
	Gondolkodási nehézség
	Gyors légzés
	Gyomor bántalmak
	Gyengeség

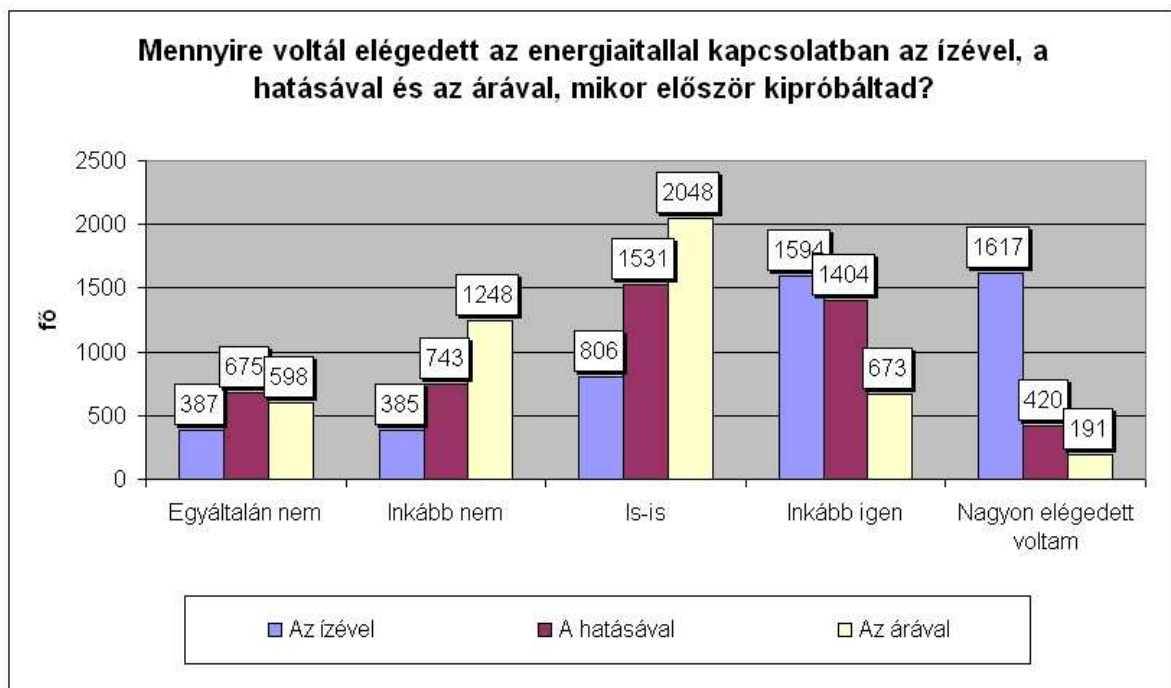
Itt is sokan beszámoltak a placebo-hatásról, illetve arról, hogy nem is “használ” náluk az energiaital, csak szomjoltóként használják.

Voltak olyan felsorolt hatások, melyek mindkét kategóriába egyaránt sorolhatók, hisz nem tudjuk, az illető életére az milyen hatással volt. Ilyenek: álmatlanság éjjel (nem tudhatjuk, hogy ez volt az elérendő cél, vagy az energiaital fogyasztás miatt nem tudott éjjel aludni);

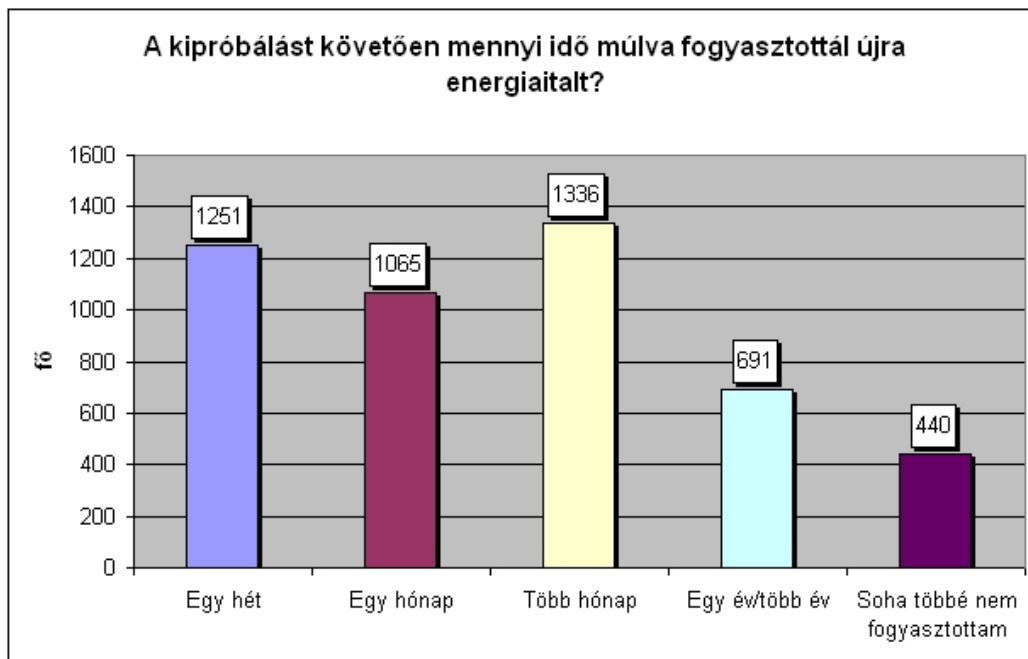
megnövekedett vérnyomás (ez lehet pozitív hatás alacsony vérnyomású embereknél, és negatív normál vagy magas vérnyomású embereknél); testsúly változás (fogyásról és hízásról egyaránt beszámoltak)

Voltak válaszok, melyeket nem lehet egyértelműen értelmezni. Pl az “önkontroll gyengülése” lehet az alkohollal együttes hatása az energiatálnak, ez nem derült ki egyértelműen.

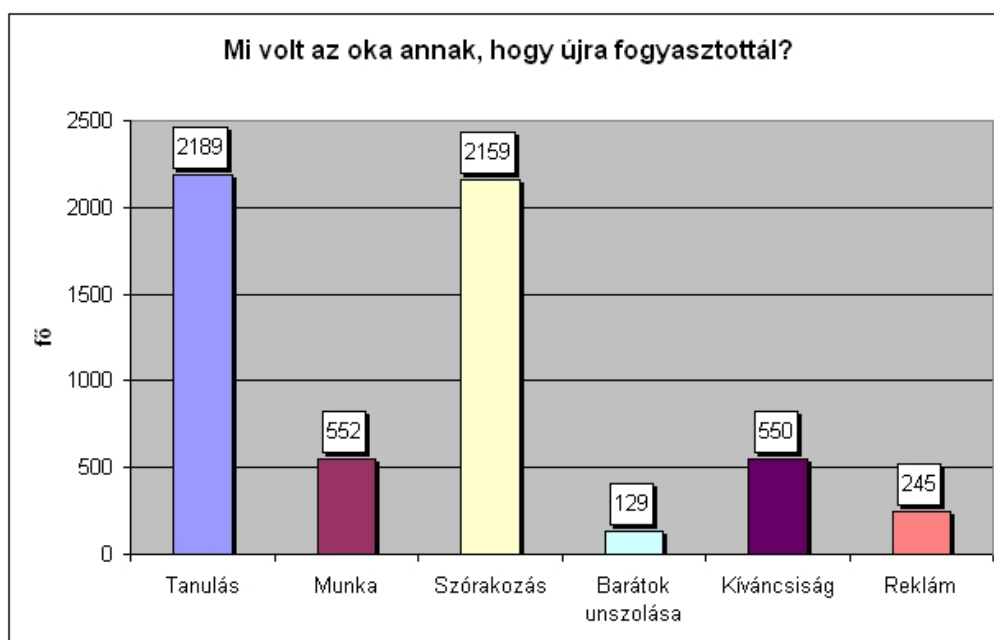
Végül egy érdekes idézetet is kiemelnénk, mely véleményünk szerint szintén összefügg a felgyorsult élettempóval, annak pozitív hatását emeli ki. Fiatalok, akik életük minden percét élvezni szeretnék: „általában olyan alkalmakkor fogyasztom, amire már rég várok, és minden percét ki akarom élvezni.”



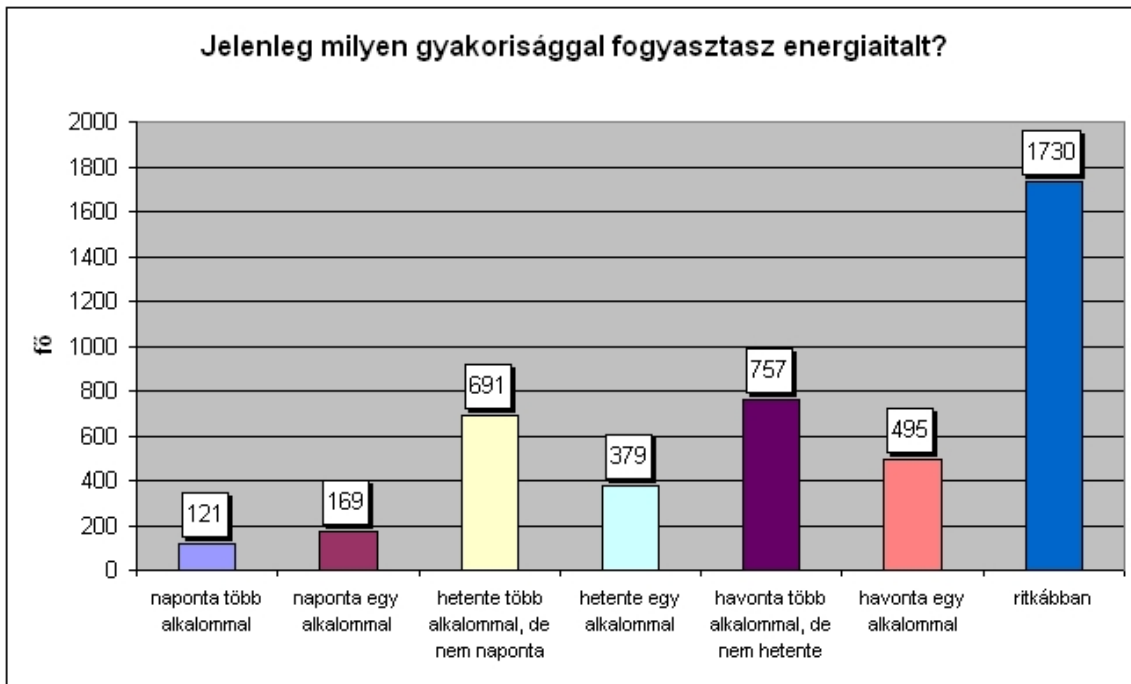
Érdekes, hogy mennyire voltak elégedettek a fiatalok az energiatállal első kipróbálás után. Külön kértük, hogy értékeljék mennyire tetszett nekik az íze, a hatása és az ára. Ahogy az ábrán is látható az energiatál ízével a többség elégedett volt, az árával inkább nem voltak elégedettek, a hatásával kapcsolatban pedig teljesen megoszlanak a vélemények.



Mindössze 440 válaszadó (9%) mondta, hogy egyszer próbálta ki az energiaitalt és utána soha többé nem fogyasztotta. Igen magas azoknak az aránya, akik egy héten (24%) vagy egy hónapon (21%) belül újra ittak energiaitalt.

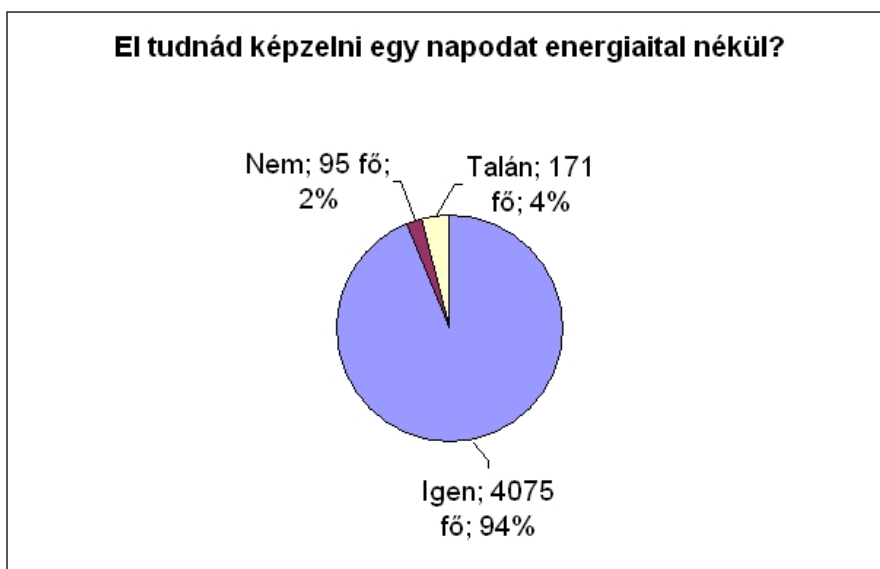


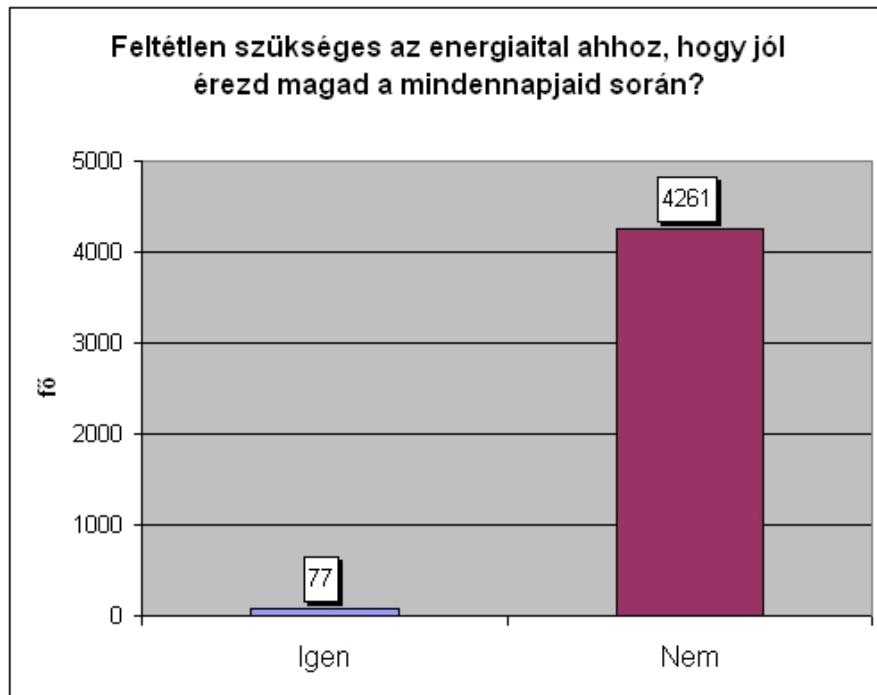
Az újbóli fogyasztás oka közt legtöbbször a tanulást (60%) és a szórakozást (54%) jelölték meg.



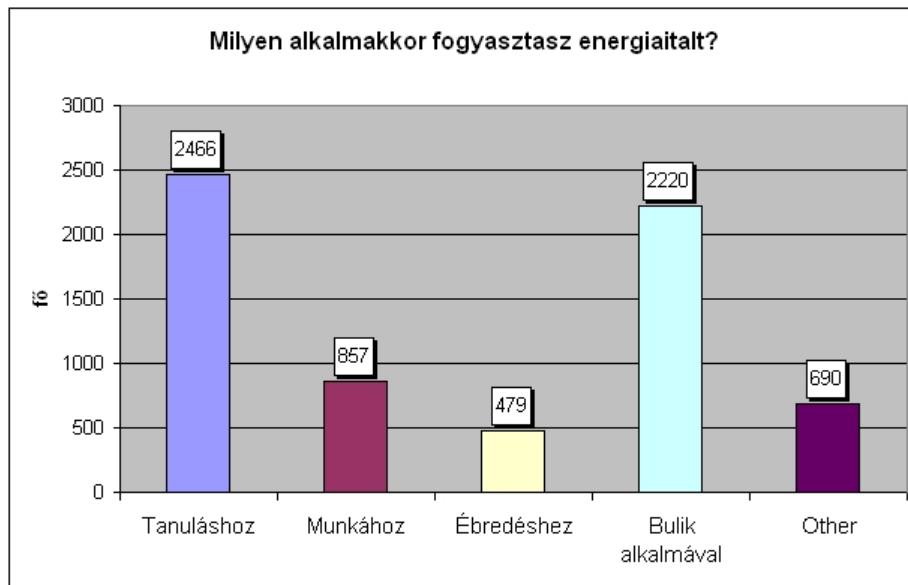
Napi egy vagy több alkalommal mintegy 300 válaszadó (5%) iszik energiatalt, heti rendszerességgel 1070-an (20%), havi több alkalommal 757-en (15%).

Tehát legalább heti rendszerességgel a válaszadók 25%-a, 1370 fő fogyaszt energiatalt.

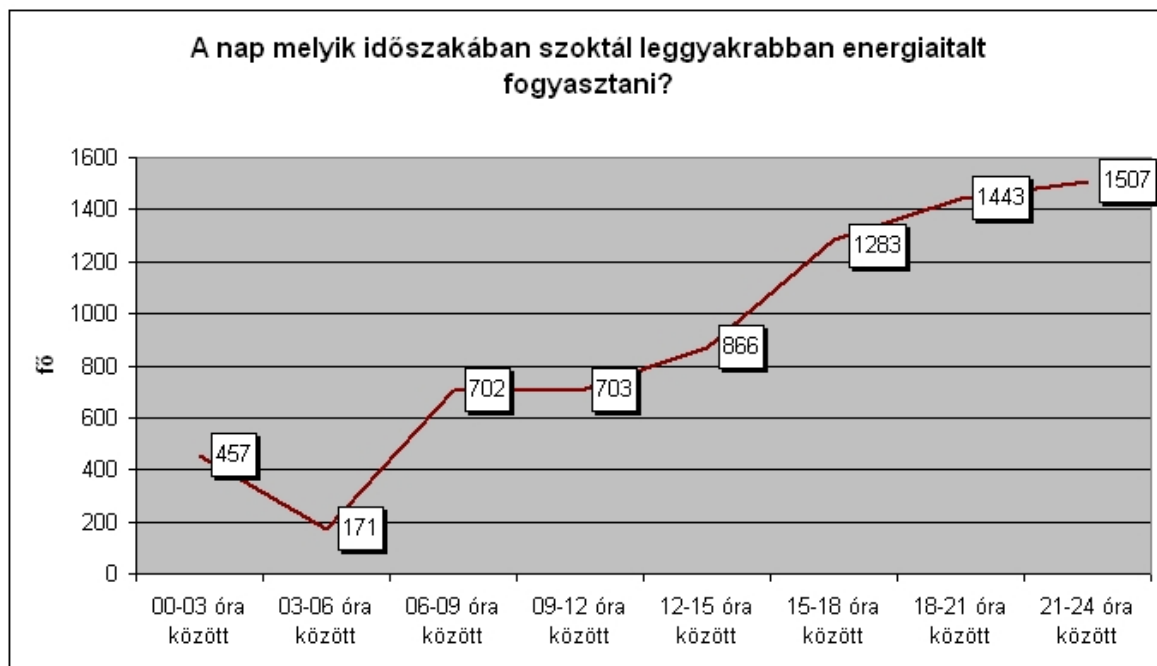




95 fő nem tudja elképzelni a napját energiaital nélkül, 171-en mondták, hogy talán. Mindössze 77 fő, a válaszadók 2%-a mondta, hogy feltétlenül szükséges az energiaital ahhoz, hogy jól érezze magát a mindennapjai, ehhez képes több, mint 300-an minden nap isznak energiaitalt, a válaszadók negyede pedig legalább heti rendszerességgel fogyasztja. Ennek a látszólagos ellentmondásnak az lehet az oka, hogy talán maguknak sem merik bevallani, hogy ennyire hozzászoktak az energiaitalhoz. /Másképpen fontos megjegyeznünk, hogy ennél a két kérdésnél volt a legmagasabb a válaszhiány, 7-800 fő ezekre a kérdésekre nem válaszolt./

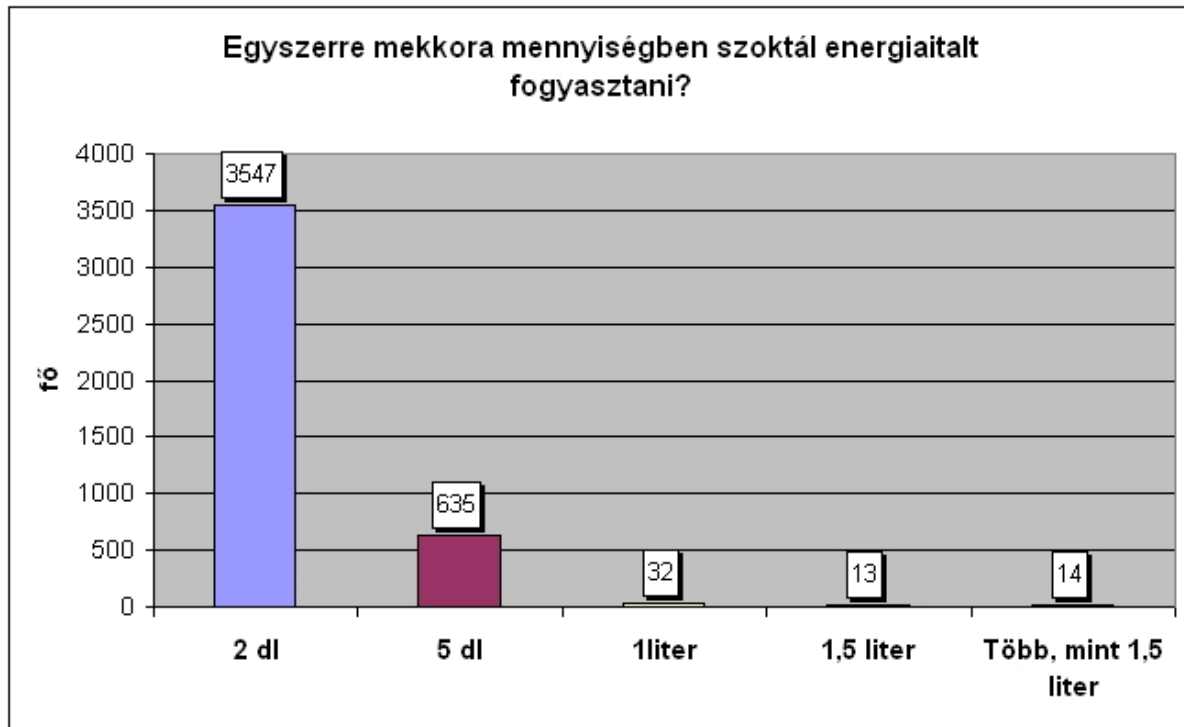


A legtöbben tanuláshoz (2466 fő) és a bulik alkalmával (2220 fő) fogyasztanak energiáit, a fogyasztás okaiként is ezt a két opciót jelölték meg a legtöbben. 479 fő ébredéshez, gyakorlatilag a reggeli kávé helyett isznak energiáit, 857-en pedig a munkához.



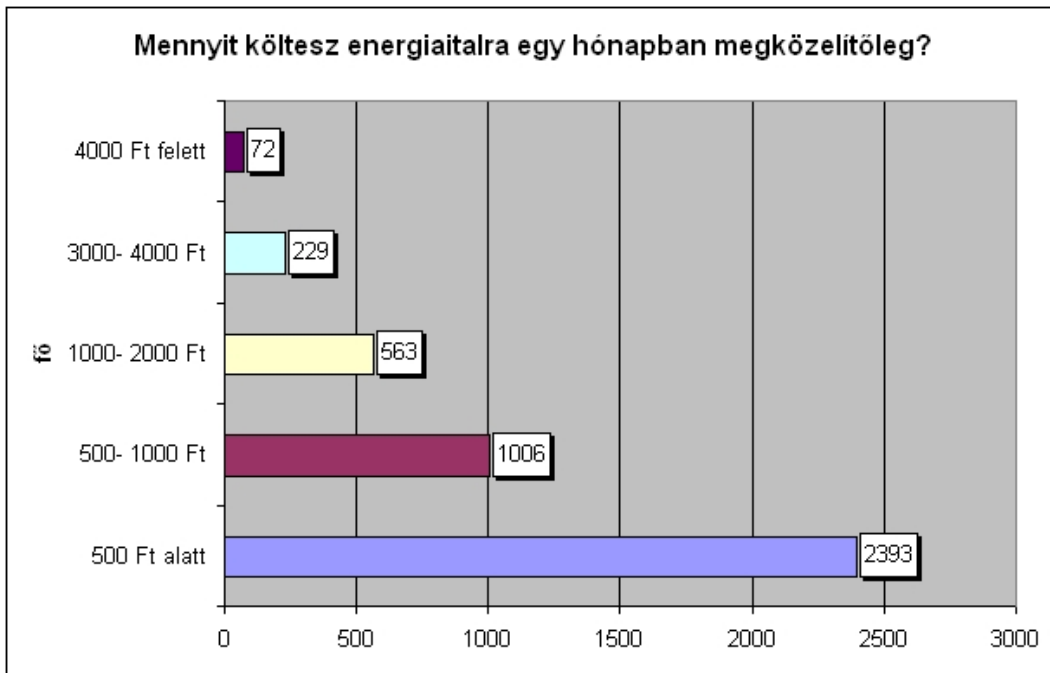
A napszakot illetően legtöbben, 1507-en 21-24 óra között fogyasztanak energiáit, 1443-an 18-21 óra között, 1283-an pedig 15-18 óra között. Ebből az következik, hogy 15-24 óra között 4233 fő, azaz a kérdőívet kitöltők 82,6%-a használ energiáit. Ebből arra következtettünk, hogy az energiáit

fogyasztás a hallgatók körében egy délutáni-esti tevékenységnek számít, ami visszaüt arra, hogy leginkább tanuláshoz és bulizáshoz használják az energiatalt.

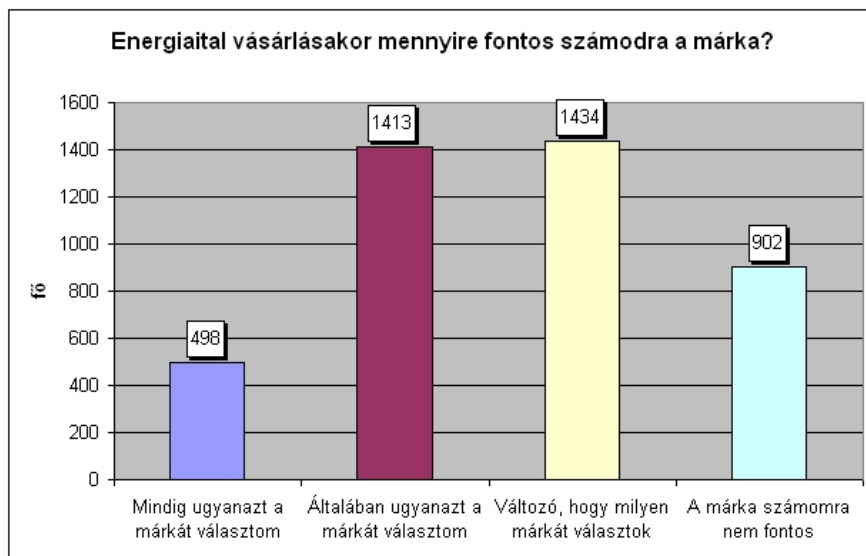


Az energiatalt fogyasztás mennyisége általában, a válaszadók közel 70%-ánál 2 dl alatt marad, 12%-uk válaszolta, hogy fél litert fogyaszt egy alkalommal. Statisztikailag nem sokan, a válaszadók kevesebb, mint 1%-a mondta, hogy 1,5 liter, vagy több mint 1,5 liter energiatalt fogyaszt alkalmanként, azonban ez is közel 30 főt jelent, ami elgondolkodtató.

A 2 dl-es fogyasztás alkalmanként - ha nem más szerekkel használják - még egészségesnek tekinthető, az energiatalt "jótékony" hatásai érvényesülnek, illetve arra utal, hogy még tudja tartani a mértéket a fogyasztó. Ami nagyon elgondolkodtató, hogy több mint 50 válaszadó alkalmanként 1 liternyi vagy még több energiatalt iszik meg. Ilyen mennyiségnél már jelentkeznek a fentiekben bemutatott negatív hatások, mint a remegés, erős szívdobogás, gyomorbántalmak, szédülés, ingerlékenység.



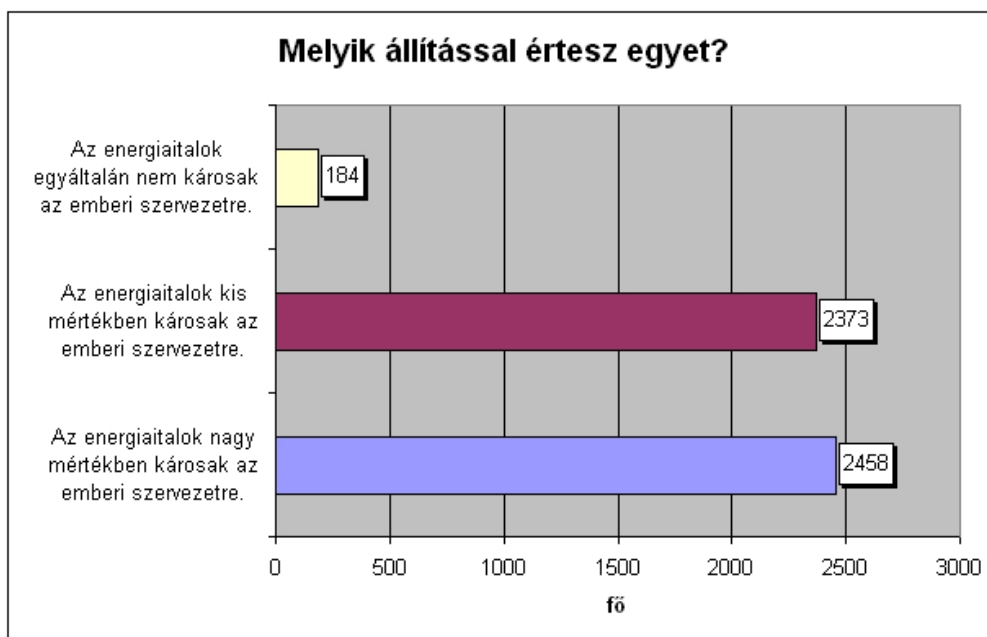
Energiáitadra a válaszadók közel fele, 2393 fő egy hónapban 500 Ft alatti összeget költ, 500-1000 Ft közötti összeget 1006 fő, 563-an 1000 és 2000 közötti összegért vásárolnak havonta energiáitalt, 3000 Ft-ot, vagy annál többet pedig 301 fő költ.



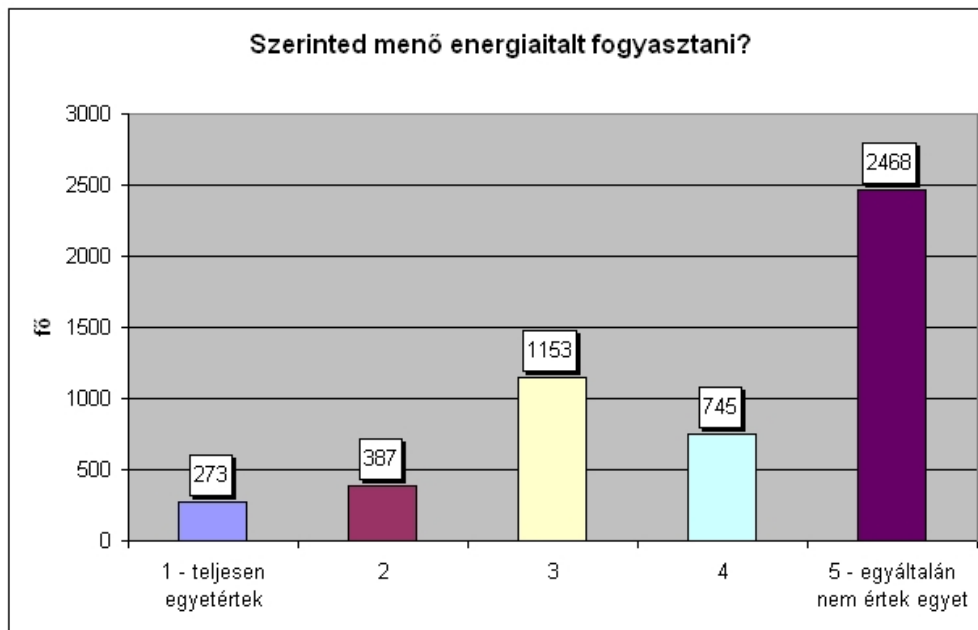
Nem mondhatjuk egyértelműen, hogy a márka alapján választanának, ahogy a fenti ábrán is látszik, közel fele-fele arányban vannak a márka-hűek és azok akik nem ez alapján választanak. Úgy gondoljuk, hogy mivel fiatalokról van szó, akiknek a többsége még nem

rendelkezik munkából származó jövedelemmel, számukra a kedvező ár is fontos szempont a választásnál.

Arról is kérdeztük a hallgatókat, hogy milyen márkájú energitalt fogyasztanak. Több, mint 30-féle márkát is megneveztek, a tíz leggyakoribb - ebben a sorrendben - az alábbiak voltak: Bomba, Hell, Red Bull, Burn, Monster, Kobra, Watt, Adrenalin, XL és Tesco.



Úgy tűnik, hogy a hallgatók tisztában vannak az energital hatásaival. Mindössze 184-an válaszolták, hogy az energitalok egyáltalán nem károsak az emberi szervezetre. 2373-an mondták, hogy kis mértékben káros, 2458-an, hogy nagy mértékben károsak az emberi szervezetre. Ennek ellenére mégis nagyon sokan fogyasztanak energitalokat, ami meglepő.



A válaszadók közel fele, 2468 fő (48%) véleménye szerint egyáltalán nem menő energiáitalt fogyasztani, furcsa, hogy ennek ellenére mégis sokan fogyasztják, ráadásul kortársaik körében.

Az ellentmondást magyarázhatják a **“Szerinted miért ilyen elterjedt napjainkban az energiáitalt fogyasztása?”** nyitott kérdésre adott válaszok, melyek közül a leggyakoribbak az alábbiak voltak:

1. Divatos, jó a marketingje

“Lassan aki nem iszik, az nem menő. Olyanná kezd válni, mint a cigaretta.”

2. Megfizethető és elterjedt, ezért könnyű hozzájutni (A szórakozóhelyek italkínálatában is rendszeresen szerepel.)

3. A felgyorsult élettempó, a túlhajszolt élet miatt szükség van valamire, ami segít tartani a tempót, felpörget

“Az elvárások lassan meghaladják az átlag emberi teljesítményt.”

“Mert teljesíteni kell, ha nem csinálod, lesz más a helyedre. Mindenki pótolható, senki sem fontos.”

4. Kellemes íz.

5. “A hat óránál több alvás már nagyon ritka”, a fáradtság leküzdéséhez, az ébren maradáshoz fogyasztják sokan.

6. Fokozza az alkohol hatását.

7. Különböző kiserelésekben kapható, a legtöbb fajtája kis helyen lefér, mégis könnyebben hordozható és tárolható mint a kávé.

8. Korhatár nélkül vásárolható.

9. Sokan függővé váltak, "engedélyezett drog".

10. A negatív hatásairól nincs elég információ; a doboz felületén feltüntetett "vitamin-áradat" is a pozitív hatást hangsúlyozza, "az emberek vitaminforrásnak gondolják".

Az egyetemisták véleménye szerint a legtöbben alkohollal (ezt a válaszadók több, mint fele említette), könnyű drogokkal, kávéval teával egyszerre fogyasztják az energitalokat. A kérdést szándékosan általánosságban tettük fel. Néhányat kiemelünk a tipikus és érdekes válaszok közül:

"VBK: Vodka Bomba Kataflam, és ez nem vicc."

"- Egyéb koffein tartalmú italokkal, koffeintablettával kombinálva,

- különböző alkohol termékek /whiskey, vodka/ keverve /illetve már gyárilag keverve/,

- nagyobb diszkókban a lassító drogok ezen hatását kiegyenlítő."

"Nem tudom, de vannak, akik gyógyszer szedése mellett is isszák."

"Sokan gondolom gyógyszerrel és pezsgővel pl buliban. Én ezek nélkül."

"Hát bulikban tudatmódosító szerekkel szokták együtt fogyasztani."

"Alkohol, gyógyszer, étrendkiegészítővel, kábítószerekkel (főleg tudatmódosító hatása miatt)."

"Cigarettaival, pezsgővel és más alkoholos italokkal, esetleg könnyű drogokkal."

"Alkoholos italokkal (többnyire whisky-vel, rummal, vodkával)."

"Alkohollal ugye nem javasolt fogyasztani, de úgy jobban "üt", ezért mindenki kihasználja ezt."

A legtöbb energitalon feltüntetik, hogy szigorúan tilos alkohollal együtt fogyasztani. De ahogy a fenti idézetben is utal rá az egyik hallgató, megjelentek az olyan termékek, melyekben már gyárilag keverve fordul elő az alkohol és az energital, így azok erősítik egymás negatív hatását. (Például a Go Wodka Energy tubusos italban vodkát és energitalt kevernek, a termék alkoholtartalma 10,5%, 100 mg-onként 24 mg koffeintartalommal).

A legtöbb energital 100 ml-enként 400 gramm taurint, és 30-32 gramm koffeint tartalmaz. Bizonyos termékek jellegzetessége, hogy az átlagosnál is magasabb koffeintartalmúak, például a Red Bull Shot, a Burn Shot és az Adrenalin Power Shot. (A <http://energiaital.regelek.hu/> adatai szerint.)

Az egyik legnépszerűbb termék a Kobra nevű energiatital, mely átlagos energiatartalmú, 1,5 literes kiszerelésben is kapható. Így a 1,5 literes palacknyi energiatital (27 fő válaszolta, hogy alkalmanként legalább 1,5 litert fogyaszt) 6000 gramm taurint és 480 gramm koffeint tartalmaz. Ez koffein szempontjából kb. 4-6 csésze kávé elfogyasztásának felel meg. 400 mg felett a koffein szorongás, a hányinger, a nyugtalanság és idegesség érzéseire vezet. (Garrett és Griffiths, 1997 - hivatkozta Jennifer L. Temple).

“A koffein túladagolás hányingert, émelygést, hányingert, hasmenést, szédülést, és gyakori vizelési ingert okoz. A koffein függőséget okoz, oly mértékben, hogy mérsékelt fogyasztás utáni megvonás is fejfájással, émelygéssel, ingerlékenységgel, csökkent koncentrációs képességgel és akár depresszióval is járhat. Ezek a tünetek az első 20-48 órában a legerősebbek, de akár egy hétig is tarthatnak. A koffein túladagolás emésztési és szív-és légzési zavarokat okozhat. Ez azért is veszélyes, mert számos sportital igen magas dózisban tartalmaz koffeint (egyeseknél az ajánlott napi bevétel által több mint 500mg koffeint juttatunk a szervezetbe!)”⁴

Az eredmények összefoglalása

A Debreceni Egyetem hallgatói közül 5123-an töltötték ki az energiafogyasztással kapcsolatos kérdőívünket, ez 16,44%-os válaszadói arányt jelent.

4808 hallgató (94,64%) már fogyasztott és mindössze a válaszadók közül 272 fő (5,35%) mondta, hogy még soha nem fogyasztott energiatitalt. A válaszadók nagy többsége első energiatital fogyasztásakor nem volt egyedül, a legtöbben barátjukkal (3070 fő) vagy felnőtt családjukkal volt (803 fő). Mindez azt jelzi, hogy társas tevékenységről van szó.

Az energiatital fogyasztásában a szülői minta szerepe csekély, míg a kortárs csoport, barátok, fiatal hozzátartozók (testvérek, unokatestvérek) hatása meghatározó.

Az energiatital ivástól legtöbben azt várják, hogy energikusabbak legyenek, “felpörögjenek”, jobban tudjanak koncentrálni.. fokozódjon, és kifejezetten sportoláskor fogyasztják az energiatitalt. A tanulás segítése, a másnaposság és fáradtság elűzése, a magasabb vérnyomás elérése (alacsony vérnyomású embereknél) is gyakori elvárásuk az energiatitallal szemben, ill. a kávé helyetti fogyasztás sok esetben előfordult válaszok között.

⁴ <http://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/8310/koffein---mertek-es-a-koffeinmergezes->

Született néhány meglepő eredmény, melyre a kutatás elején nem számítottunk:

- Nagyon sokan semmit nem vártak az energiatál fogyasztástól, egyszerűen csak az ízére voltak kíváncsiak, vagy pusztán szomjoltásra használják. Ez amiatt is lehet, mert egyes energiatalok ma már olcsóbbak, mint a legtöbb üdítő, másrészt ilyen különleges "tutti-frutti" ízű üdítőket nem is árulnak. "Még annyira sem káros, mint a kóla. Tudományosan bizonyított."

- Sokan azért isszák, hogy egészségesebbek legyenek, a csomagoláson feltüntetett vitamintartalom miatt sokan úgy gondolják, hogy kifejezetten egészségesek az energiatalok. Érdekes, hogy sokan azt várják, hogy sportteljesítményük fokozódjon.

Az energiatál fogyasztás negatív mellékhatásai közül az alábbiakat tapasztalták a leggyakrabban a válaszadók: a fogyasztást követően, éjszaka nem tudtak aludni, még akkor sem, ha az energiatált délelőtt fogyasztották. Sokan említettek különböző gyomor bántalmakat, mint a gyomorégés, vagy éppen a puffadás. A hatás elmúltával a fokozott kimerültség, fejfájás, dehidratáltság, izzadás jelentkezett leggyakrabban. Néhányszor említett tünet, a gyomorra gyakorolt hatást illetően: fokozott éhség, vagy éppen étvágytalanság, teltségérzet, illetve hasmenés.

Érdekes, de megjelent egy új dimenzió is: sokan írták, hogy függőség alakult ki náluk az energiatállal szemben! Ezeken kívül a következőket említették még: a koncentráció képesség romlott, levertség, belső feszültség érzése, a testrészek zsibbadása. Ritkán, de említették a légszomjat, bőr irritációt (pl. pattanás), izomrángást, kreativitás csökkenését, empátia csökkenését, mellkasi fájdalmat, arcizom rángatózását, kábultságot, ájulást.

Volt aki azt említette: „Ha napi több energiatált is elfogyasztok, tanulás közben betűket hagyok ki szavakból azok leírásánál.” Érkeztek olyan válaszok is, melyekre nem számítottunk: "olcsóbb, mint a szénsavas üdítő, sokan üdítőital helyett fogyasztják."

Valamint nagyon sokan számoltak be arról, hogy az energiatál hatást a placebo hatásnak tulajdonítják: hisznek benne, hogy hat, ezért hat. Illetve azt is sokan mondták, hogy nem is "használ" náluk az energiatál, csak szomjoltóként használják.

Az energiatál ízével a válaszadók többsége elégedett volt, az árával inkább nem voltak elégedettek, a hatásával kapcsolatban pedig teljesen megoszlanak a vélemények.

Mindössze 440 válaszadó (9%) mondta, hogy egyszer próbálta ki az energiatált és utána soha többé nem fogyasztotta. Igen magas azoknak az aránya, akik egy héten (24%) vagy egy hónapon

(21%) belül újra ittak energiaszállítót. Az újbóli fogyasztás oka közt legtöbbször a tanulást (60%) és a szórakozást (54%) jelölték meg. A legtöbbször tanuláshoz (2466 fő) és a bulik alkalmával (2220 fő) fogyasztanak energiaszállítót, a fogyasztás okaiként is ezt a két opciót jelölték meg a legtöbbször. 479 fő ébredéshez, gyakorlatilag a reggeli kávé helyett isznak energiaszállítót, 857-en pedig a munkához.

Napi egy vagy több alkalommal mintegy 300 válaszadó (5%) iszik energiaszállítót, heti rendszerességgel 1070-an (20%), havi több alkalommal 757-en (15%). Tehát legalább heti rendszerességgel a válaszadók 25%-a, 1370 fő fogyaszt energiaszállítót.

Úgy tűnik, hogy a hallgatók tisztában vannak az energiaszállító hatásaival. Mindössze 184-an válaszolták, hogy az energiaszállítók egyáltalán nem károsak az emberi szervezetre. 2373-an mondták, hogy kis mértékben káros, 2458-an, hogy nagy mértékben károsak az emberi szervezetre. A válaszadók közel fele, 2468 fő (48%) véleménye szerint egyáltalán nem menő energiaszállítót fogyasztani, furcsa, hogy mindezek ellenére mégis sokan fogyasztják, ráadásul kortársaik körében.

A hallgatók szerint az energiaszállítófogyasztás azért ennyire elterjedt, mert:

1. Divatos, jó a marketingje

“Lassan aki nem iszik, az nem menő. Olyanná kezd válni, mint a cigaretta.”

2. Megfizethető és elterjedt, ezért könnyű hozzájutni (A szórakozóhelyek italkínálatában is rendszeresen szerepel.)

3. A felgyorsult élettempó, a túlhajszolt élet miatt szükség van valamire, ami segít tartani a tempót, felpörget

“Az elvárások lassan meghaladják az átlag emberi teljesítményt.”

“Mert teljesíteni kell, ha nem csinálod, lesz más a helyedre. Mindenki pótolható, senki sem fontos.”

4. Kellemes íz

5. “A hat óránál több alvás már nagyon ritka”, a fáradtság leküzdéséhez, az ébren maradáshoz fogyasztják sokan

6. Fokozza az alkohol hatását

7. Különböző kiegészítésekben kapható, a legtöbb fajta kis helyen lefér, mégis könnyebben hordozható és tárolható mint a kávé

8. Korhatár nélkül vásárolható

9. Sokan függővé váltak, "engedélyezett drog"

10. A negatív hatásairól nincs elég információ; a doboz felületén feltüntetett "vitamin-áradat" is a pozitív hatást hangsúlyozza, "az emberek vitaminforrásnak gondolják."

Az egyetemisták véleménye szerint a legtöbben alkohollal (ezt a válaszadók több, mint fele említette), könnyű drogokkal, kávéval teával egyszerre fogyasztják az energitalokat.

Az energital fogyasztás mennyisége általában, a válaszadók közel 70%-ánál 2 dl alatt marad, 12%-uk válaszolta, hogy fél litert fogyaszt egy alkalommal. Statisztikailag nem sokan, a válaszadók kevesebb, mint 1%-a mondta, hogy 1,5 liter, vagy több mint 1,5 liter energitalt fogyaszt alkalomként, azonban egy is közel 30 főt jelent, ami elgondolkodtató, hiszen ilyen mennyiségnél a fogyasztás számos negatív mellékhatása tapasztalható, ill. kialakul a függőség.

Egyértelműen megállapíthatjuk, hogy az egyetemisták mindennapjaiban - közvetve vagy közvetlenül - de jelen van az energital. Sokan meg tudják tartani az egészséges mértéket, és csak ritkán nyúlnak az energitalhoz, mint segítséghez. A hozzászokás viszont már (korábban említett) problémákhoz vezethet, főként a hosszú távú használat esetén. A kutatásnak az is érdekessége, hogy a hallgatók többsége szerint nem menő energitalt fogyasztani, nem tartják egészségesnek, esetleg valamilyen gyakorisággal még rosszul is érzik magukat tőle, és mégis fogyasztják.

A debreceni középiskolások körében is felmérést végzünk az energital fogyasztási szokásokkal kapcsolatban.

Felhasznált irodalmak:

- Droghasználó party fiatalok kapcsolatháló elemzése Székesfehérváron. Kutatási beszámoló. 2006. június. Echo Survey Szociológiai Kutatóintézet
http://www.echosurvey.hu/user/downloads/kutatasi_beszamolo/t-partynet.pdf
- <http://energiaital.regelek.hu/>
- <http://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/8310/koffein---mertek-es-a-koffeinmergezes->
- Chad J. Reissiga - Eric C. Straina - Roland R. Griffithsa: Caffeinated energy drinks - A growing problem. In: Drug and Alcohol Dependence 99 (2009) 1-10
http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6T63-4TGY42N-1&_user=2073021&_coverDate=01%2F01%2F2009&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=gateway&_origin=gateway&_sort=d&_docanchor=&_view=c&_searchStrId=1668266584&_runOrigin=scholar.google&_acct=C000056082&_version=1&_urlVersion=0&_userid=2073021&_md5=8fb8ee914e806c87ad67a130407774ff&searchtype=a
- Jennifer L. Temple: Caffeine use in children: What we know, what we have left to learn, and why we should sorry. In: Neuroscience and Biobehavioral Reviews 33 (2009) 793–806
- Kavita M. Babu, Richard James Church, William Lewander: Energy Drinks: The New Eye-Opener For Adolescents. In: Clin Ped Emerg Med 9:35-42 C 2008 Published by Elsevier Inc.
- Kathleen E. Miller, Ph.D.:Energy Drinks, Race, and Problem Behaviors Among College Students. In: Journal of Adolescent Health 43 (2008) 490–497