

2015 -01- 08

Nr. S-113



## NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

Biudžetinė įstaiga, Šv. Stepono g. 27, 01312 Vilnius, tel. 8 7066 80 60,  
faks. 8 7066 80 95, el. p.: ntakd@ntakd.lt  
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 302610311

Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo  
ministerijai

2015-01-07

Nr. S-(4.3-8)-048

### DĖL DRAUDIMO MOKYKLOJE IR JOS TERITORIJOJE VARTOTI, TURĖTI AR KITAIP PERDUOTI ENERGINIUS GĖRIMUS ĮTRAUKIMO Į MOKYKLŲ VIDAUS TVARKOS DOKUMENTUS BEI MOKYMO SUTARTIS

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (toliau – Departamentas), atsižvelgdamas į Lietuvoje nuo 2014 m. lapkričio 1 d. įsigaliojusį draudimą jaunesniems kaip 18 metų asmenims parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti energinius gėrimus, siūlo rekomenduoti mokykloms į mokyklos vidaus tvarkos dokumentus bei mokymo sutartis įtraukti draudimą vartoti energinius gėrimus bei jų turėti ar kitaip perduoti mokykloje ir jos teritorijoje. Tikslinga būtų informuoti ir mokinių tėvus apie energinių gėrimų vartojimo keliamą pavojų vaikų sveikatai.

Lietuvos Respublikos maisto įstatymo 2 straipsnio 20 punkte apibrėžta, kad energinis gėrimas – tai nealkoholinis gėrimas, kuriame yra daugiau kaip 150 mg/l kofeino, nesvarbu, iš kokio šaltinio, arba kuriame yra daugiau kaip 150 mg/l kofeino ir vienos ar kelių kitų centrinę nervų sistemą stimuliuojančių medžiagų (gliukurono laktono, inozitolio, guaranino, ginsenozidų, ginkmedžių ekstrakto, taurino ar kt.).

Energiniai gėrimai yra pavojingi dėl didelės kofeino, kuris yra psichoaktyvioji medžiaga, koncentracijos. Suvartotas per didelis kofeino kiekis gali neigiamai atsiliiepti sveikatai. Vartojant kofeiną pastoviai ir didesniais kiekiais gali išsivystyti priklausomybė, o nutraukus jo vartojimą – pasireikšti abstinencijos simptomai. Kofeino poveikiui jautresni vaikai, vyresnio amžiaus asmenys, moterys (ypač nėščiosios), sergantieji širdies ir kraujagyslių ligomis. Suaugusiems pavojinga iš karto suvartoti daugiau nei 200–500 mg kofeino, o vaikams – daugiau nei 75 mg.

Energinuose gėrimuose nemažai ne tik kofeino, bet ir kitų, tonizuojamųjų poveikiu pasižyminčių sudedamųjų dalių (pvz., taurino, B grupės vitaminų, gvaraninių paulinijų, kampuotųjų pupenių ar ženšenio ekstrakto ir kt.), kurių kiekiai gali smarkiai viršyti rekomenduojamą dienos normą. Energinuose gėrimuose esančios stimuliuojančios medžiagos gali ne tik padidinti ir taip didesni vaikų bei paauglių aktyvumą, bet ir sukelti agresiją ar net smurto protrūkius.

JAV apsinuodijimų kontrolės centrų asociacijos duomenimis, šioje šalyje nuo 2010 m. spalio iki 2013 m. rugsėjo mėnesio buvo užfiksuoti 5156 apsinuodijimo energiniais gėrimais atvejai. Net 40 proc. apsinuodijusiųjų energiniais gėrimais buvo vaikai iki 6 m. amžiaus. Dalis energiniais gėrimais apsinuodijusių vaikų patyrė rimtus širdies ir nervų sistemos sutrikimus.

Ypač pavojinga maišyti energinius gėrimus su alkoholiu, nes alkoholis nervų sistemos veiklą slopina, o kofeinas – stimuliuoja. Tokiais pavojingais mišiniais galima labai stipriai apsinuodyti, jie labai kenkia širdžiai, sutrikdo miegą. Be to, energinių gėrimų nereikėtų maišyti su kitais kofeino turinčiais gėrimais (pvz., kava, arbata).

2014-2015 m. Departamentas parengė ir savo interneto svetainėje patalpino informaciją visuomenei apie energinius gėrimus „Nuo 2014-11-01 energiniai gėrimai nepilnamečiams yra



draudžiami“ (2014-11-19 pranešimas spaudai: <http://ntakd.lt/index.php/naujienos/pranesimai-spaudai/1387-nuo-2014-11-01-energiniai-gerimai-nepilnameciams-yra-draudziami>), informaciją jaunimui apie kofeino poveikį sveikatai ([http://ntakd.lt/files/informacine\\_medzega/Kofeinas.pdf](http://ntakd.lt/files/informacine_medzega/Kofeinas.pdf)) bei parengė ir išleido lipdukus dėl draudimo vartoti, turėti ar kitaip perduoti energinius gėrimus mokykloje ir jos teritorijoje. Šiuos lipdukus rekomenduojama naudoti mokykloms, kurios į mokyklos vidaus tvarkos dokumentus / taisykles bei mokymo sutartis yra įtraukusios minėtą draudimą. Mokyklos, pageidaujanti gauti lipdukus, turėtų kreiptis į Departamentą. Maloniai prašome informuoti mokyklas ir mokytojus apie šią informaciją bei rekomenduoti mokytojams pasidalinti šia informacija su mokinių tėvais per informacinę sistemą „Tavo mokykla“ („Tamo“) skiltyje „Pranešimai“.

PRIDEDAMA:

1. Lipduko pavyzdys, 1 lapas.
2. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento 2014-11-19 pranešimas spaudai, 1 lapas.
3. Informacija jaunimui apie kofeino poveikį sveikatai, 2 lapai.

Direktorius



Zenius Martinkus

Originalas nebus siunčiamas

Rūta Gedminienė, 8 7066 31 96, [ruta.gedminiene@ntakd.lt](mailto:ruta.gedminiene@ntakd.lt)



**Mokykloje ir jos teritorijoje vartoti, turėti  
ar kitaip perduoti energinius gėrimus  
draudžiama!**

**NTAKD**

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO  
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

[www.ntakd.lt](http://www.ntakd.lt)

[www.visuomene.ntakd.lt](http://www.visuomene.ntakd.lt)

Daugiau informacijos:

- jaunimui
- tėvams
- specialistams

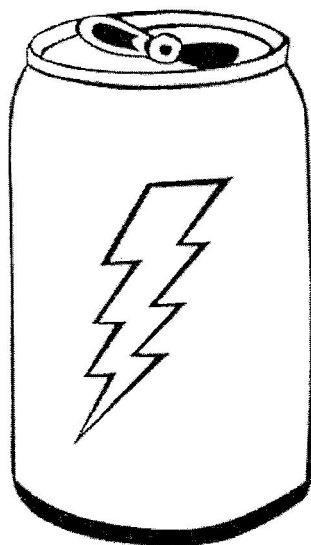
## Nuo 2014-11-01 energiniai gėrimai nepilnamečiams draudžiami



### Informacija

Atnaujinta: Trečiadienis, 2014 lapkričio 19 13:01

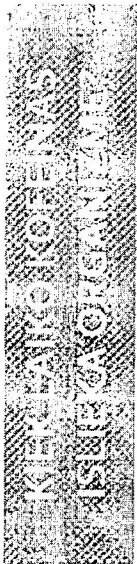
Nuo 2014 m. lapkričio 1 d. Lietuvoje įsigaliojo draudimas jaunesniems kaip 18 metų asmenims parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti energinius gėrimus. Seimas šių metų gegužės mėnesį priėmė Lietuvos Respublikos Seimo sveikatos reikalų komiteto pirmininkės D. Mikutienės inicijuotas Lietuvos Respublikos maisto įstatymo pataisas, kuriomis uždrausta Lietuvoje parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti energinius gėrimus jaunesniems kaip 18 metų asmenims. Lietuvos Respublikos maisto įstatymo 61 straipsnyje nustatyta, kad energinių gėrimų pardavėjai turi teisę, o kai kyla abejonių, kad asmuo yra jaunesnis kaip 18 metų, privalo iš perkančio energinius gėrimus asmens reikalauti pateikti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą. Jeigu toks asmuo nepateikia jo tapatybę patvirtinančio dokumento, energinių gėrimų pardavėjai privalo atsisakyti parduoti jam energinius gėrimus.



Lietuva tapo pirmąja šalimi Europos Sąjungoje, kurioje galioja tokie grieži draudimai, nes kitose Europos Sąjungos šalyse kol kas taikomi tik rekomendaciniai ribojimai. Nuostatos nepardavinėti šių gėrimų nepilnamečiams taip pat laikosi Jungtinės Amerikos Valstijos. Norvegijoje, Belgijoje, Danijoje ir Prancūzijoje energiniais gėrimais prekiaujama tik vaistinėse.

Energiniai gėrimai yra pavojingi vaikams dėl didelės kofeino, kuris yra psichoaktyvioji medžiaga, koncentracijos. Lietuvos Respublikos maisto įstatymo 2 straipsnio 20 punkte apibrėžta, kad energinis gėrimas - tai nealkoholinis gėrimas, kuriame yra daugiau kaip 150 mg/l kofeino, nesvarbu, iš kokio šaltinio, arba kuriame yra daugiau kaip 150 mg/l kofeino ir vienos ar kelių kitų centrinę nervų sistemą stimuliuojančių medžiagų (gliukurono laktono, inozitolio, guaranino, ginsenozidų, ginkmedžių ekstrakto, taurino ar kt.). Energiniame gėrime gali būti ir angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų, aminorūgščių, maisto priedų, vaisių sulčių ar augalų ekstraktų.

Už energinių gėrimų pardavimą jaunesniems kaip 18 metų asmenims gresia 200 - 400 litų bauda. Jei kiti asmenys nupirkę energinių gėrimų nepilnamečiams, jie būtų baudžiami 50 - 200 litų bauda.



Kofeinas yra pasisavinimas per virškinimo traktą, o vėliau patenka į kraują. Tai užtrunka, todėl kofeino poveikis yra stipriausias ne iš karto po vartojimo, bet po pusvalandžio ar valandos.

Per 5 valandas iš organizmo yra pašalinama tik pusė suvartoto kofeino, o prabėgus 10 valandų organizme vis dar lieka ketvirtis kofeino.

po 5 val.



po 10 val.



po 15 val.



Rekomenduojama kofeino nevartoti likus 6 valandoms iki miego. Vis dėlto, jei anksti ryte išgėrėte puodelį kavos ar skardinę energinio gėrimo, vakare vis tiek gali būti sunkiau užmigti, nes būsite veikiami 1/8 suvartoto kofeino.

Kofeino pasisavinimas, pašalinimas iš organizmo ir poveikis kiekvienam žmogui gali būti skirtingi, nes priklauso nuo suvartoto produkto, vartojimo būdo ir įpročių, asmens fiziologinių ypatumų ir sveikatos būklės. Todėl vartoti produktus, kurių sudėtyje yra kofeino, reikia atsargiai!



Suvertotas per didelį kofeino kiekis gali neigiamai atsileipti sveikatai. Saugausiems pavojinga iš karto suvartoti daugiau nei 200-500 mg kofeino, o vaikams — daugiau nei 75 mg.

**Centrinė nervų sistema:**

- dirglumas, irzlumas
- nerimas
- nekantrumas
- kliesčiai
- galvos skausmas
- nemiga

**Akys:**  
- blyksėjimai

**Ausys:**  
- spengimas ausyse

**Oda:** padidėjęs jautrumas prisilietimams

**Plaučiai:** padažnėjęs kvėpavimas

**Širdis:**  
- nereguliarus, pagreitinėjęs širdies ritmas

**Skrandis:**  
- pilvo skausmai  
- pykinimas  
- vėmimas

**Raumenys:**  
- traukuliai  
- drebulys

**Inkstai:**  
- dažnas šlapinimasis  
- dehidratacija



**NTAKD**

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO  
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

www.ntakd.lt










visuomenės sveikata

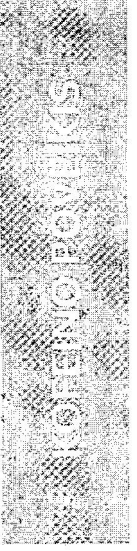


Ar žinojote, kad kofeinas yra priskiriamas psichoaktyviosioms medžiagoms?

**Psichoaktyviosios medžiagos** – tai medžiagos, kurios sukelia psichikos ir elgesio sutrikimus, klasifikuojamus pagal Tarptautinę statistinę ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikaciją (TLK–10–AM).

Psichoaktyviosioms medžiagoms priskiriama:

-  alkoholis
  -  opioidai
  -  narkotinės medžiagos iš kanapių
  -  raminamieji ir migdomieji vaistai
  -  kokainas ir kokamedžio preparatai
  -  stimulatoriai ir kofeinas
  -  haliucinogenai
  -  tabakas
  -  lakios medžiagos
- keli narkotikai ir kitos psichoaktyviosios medžiagos sumaišytos vienu metu



Kofeinas stimuliuoja centrinę ir periferinę nervų sistemą. Jis suteikia žvalumo, padeda lengviau sutelkti dėmesį, gerina trumpalaikę atmintį, didina fizinę aktyvumą.

Kofeinas taip nei įprastos maisto medžiagos neturi energetinės vertės (kalorijų), todėl negali pakeisti organizmui reikalingų maisto medžiagų.

Vartojant kofeiną pastoviai ir didesniais kiekiais gali išsivystyti priklausomybė, o nutraukus jo vartojimą — pasireikšti abstinencijos simptomai.

Kofeino poveikiui jautresni vaikai, vyresnio amžiaus asmenys, moterys (ypač nėščiosios), sergantieji širdies ir kraujagyslių ligomis.



Kofeinas gali būti natūralus, išgaunamas iš įvairių augalų, arba sintetinis.

Kofeino yra ne tik kavoje ar energiniuose gėrimuose, bet ir šokolade, kai kuriose arbatose, gėrimuose, bet ir šokolade, kai kuriose arbatose, gėrimuose gėrimuose. Kofeino yra ir kai kurių vaistų bei maisto papildų sudėtyje.

