

# A vesék halálos ellensége: energiaital plusz alkohol

## A vesék halálos ellensége: energiaital plusz alkohol

Számos tanulmány foglalkozott már az energiaitalokkal, azok vélt hasznával vagy esetleges veszélyeivel, és bár sok a bizonytalanság, egy mégis biztos: a vesebetegeknek szigorúan kerülniük kell ezt az élelmiszert!

Egy 17 éves fiú majdnem meghalt az alkoholos energiaitaltól – számoltak be a lapok pár hónapja a szokatlan esetről. A német fiú összesen három liter energiaitalt és egy liter vodkát ivott meg, emiatt átmenetileg teljesen leállt a fiú veseműködése. A kamaszt tíz napig kezelték kórházban akut veseelégtelenséggel. Tettét azzal indokolta, hogy az iskolai 100 méteres futóversenyre szeretne volna felfokozni a teljesítőképességét. Az ital elfogyasztása után azonban hamarosan hányni kezdett, valamint émelygést és erős szédülést érzett, és a mentők azonnal a kórházba szállították.

Az orvosok magyarázata szerint az energiaitalok és az alkohol kombinálása azért különösen veszélyes, mert az ember eleinte egyáltalán nem érzi az alkohol hatását, és emiatt sokkal többet lehet inni belőle,

mint a nem kevert alkoholból. Ha a fiú nem ivott volna energiasírt, akkor nem lett volna képes 22 kupicányi vodka elfogyasztására, így viszont egyáltalán nem érezte magát részegnek, így további ivott. A fiatalember összesen 380 gramm tömény alkoholt, 780 milligramm koffeint és 4600 milligramm taurint fogyasztott el a 4 liternyi koktéllal. A taurin egy aminosav, melynek fő funkciója a vérben lévő víz és az ásványi sók szintjének szabályzása, ilyen óriási mennyiségben azonban túlterhelte a vesét. A fiút ezért dializálni kellett – áll a Pediatrics című folyóirat esettanulmányában.

### **...és a tanulságok.**

Floridai gyermekorvosok korábban szintén szakmai publikációban hívták fel a figyelmet arra, hogy rohamokat, érzékszálódásokat, szívproblémákat, vese- és májkárosodásokat okozhat az energiasírt és alkohol kombinációja. Az esetek alacsony száma miatt nem tekinthető bizonyítottnak az ilyen káros hatás, ám a szakemberek szeretnék, ha mindenki tisztában lenne a lehetséges veszélyekkel, és elsősorban azok a gyerekek tartózkodjanak az energiasírtok fogyasztásától, akik valamilyen gyógyszeres kezelés alatt állnak.

Egy jelentés szerint már napi 3 doboz energiasírt taurinmennyisége képes neurológiai tüneteket okozni, ám ezek a tünetek enyhék, gyorsan eltűnnek. Főleg vesebetegek számára lehet veszélyforrás ilyen mennyiség. Magának a koffeinnek is vannak káros hatásai a vesebetegekre: ha gyakran és sokat fogyasztanak belőle, akkor feszültté és ingerlékenyvé tesz, és vízhajtó hatása miatt a vesét arra készíti, hogy extra mennyiségű folyadékot válasszon ki a szervezetből. Ha ráadásul olyankor fogyasztunk energiasírt, amikor egyébként is fokozottan izzadunk (melegtől vagy sporttól), akkor ezek a hatások különösen veszélyesek

lehetnek, mert gyorsan kiszáradáshoz vezetnek.

## Hogyan?

A vese szerepe, hogy szűrő legyen, kimossa a felesleges mérgeket és anyagokat a szervezetből. Hogy ezt megtehesse, legalább 2 liter folyadékra (lehetőleg vízre) van szüksége. Az energiaszűrt italok és némely sportital magas koffeintartalma a vízhajtó hatás miatt nagyobb vízvesztést okoz a szervezetnek, ráadásul gyorsan. Emiatt a vesének nem marad elég „víz”, hogy jól végezze a méregtelenítést.

A veszély tovább növekszik, ha ezeket a koffeintartalmú üdítőitalokat alkohollal keverik, márpedig ez (főleg a fiatalabb korosztályban) általános szokássá vált. A kombinálás nagy folyadékvesztést okoz, és az energiaszűrt italok súlyos és hirtelen kiszáradást okozhatnak.

Összességében az energiaszűrt italok felborítják a szervezet belső folyadékháztartását, illetve hátráltatják a természetes méregtelenítő folyamatokat, súlyosabb esetben veseelégtelenséget okozhatnak. A túlzott energiaszűrt ital-fogyasztás során felhalmozódott (felesleges) vitaminok, ásványi anyagok és gyógynövények hatalmas mennyiségét még a dialízis sem távolítja el teljesen.

## Személyes tapasztalat

A <http://www.cholinergicurticaria.net> oldalon olvasható az alábbi személyes történet. A húszas éveiben járó fiatalember szerette a kólát és az energiaszűrt italokat, főleg nagyobb evészetek után ivott ilyeneket. „Sajnos az alkalmi üdítőital-fogyasztásom egyre gyakoribbá, végül rendszeressé vált: előbb csak hetente néhányszor, végül naponta többször ittam. Az idáig vezető út nyolc hónapig tartott – ekkorra már nem is voltam képes

ezek nélkül meglenni. Tudtam, hogy mindez nem jó a szervezetem számára, de én továbbra is letoltam egyet-egyet minden kajálás után. Mindez tartott egészen 2 héttel ezelőttig, amikor is úgy éreztem, hogy a veséim megölnék engem.

Azt vettem észre, hogy az alsó háttáji oldalon nagyon erős fájdalom alakult ki, a húgyhólyagom feszült, állandóan pisilnem kellett, de nem hozott igazi megkönnyebbülést, ha kiürítettem a hólyagom.

A fájdalom naponta erősödött, míg aztán elviselhetetlenné vált, nem tudtam, hogy vajon hólyagfertőzésem van-e, vagy vesegyulladásom? Ágyba kényszerültem, csupán annyi időre keltem fel, hogy egyek és wc-re menjek.

Lázam nem volt, de nagyon gyenge voltam.

A feleségem viselte a gondomat. Ő egyébként nővér, és valahogy sejtette, hogy a rengeteg energiaital lehet a problémák hátterében.

Orvoshoz most nem mentem el, mert egyszer 18 évesen már átéltem egy ilyen periódust, és az akkori dokim szerint nem az üdítők lehettek a fájdalom okozói, mert – ahogy fogalmazott – „az üdítők a gyomrodba mennek, nem a vesédbe”. Akkor csináltatott teszteket, de nem találta nyomát fertőzésnek.

Én mindenesetre akkor is, és most is azonnal leálltam az energiaitalokkal, és mindkét esetben 1-2 hét alatt visszatért az egészségem. Vettem rengeteg áfonyalét, és ezen kívül még rengeteg vizet is megittam, másfél hétig ezen a kétféle folyadékon kívül másféle folyadékot nem is vettem magamhoz.

Utólag visszanézve nem vitatható, hogy a kóla és az energiaitalok okozhatták a fájdalmaimat, mert ez volt az egyetlen dolog, amin

változtattam.,,

## **Vesekövet is okozhat?**

Igen, egyes tapasztalatok szerint olyannyira, hogy energiasílt fogyasztó 5 éveseknél (!) is találtak már olyan vesekövet, ami egyébként csak 30 éven felül szokott előfordulni.

A Pediatrics folyóiratban publikált tanulmány szerint a gyerek és fiatal felnőttek 30-50 százaléka fogyaszt energiasílt, a cukorral megtömött üdítők magas szénsavtartalma hibáztatható a gyerekkori vesekövességért. Egyébként a kiszáradás is hozzájárul a vesekőképződéshez: 500 mg vagy annál több koffein már vízhajtó hatású, márpedig 2 adag energiasíltban már van is ennyi koffein.

Növeli a kőképződés esélyét, ha az illető az átlagosnál több csokoládét, szénsavas italt, diót, mogyorót (magvakat), kávé, teát, spenótot fogyaszt, illetve kevés vizet iszik.

## **Mi van az energiasíltokban?**

Ginzeng – Segíti csökkenteni a stresszt, emeli a szervezet energiaszintjét.

Karnitin – Olyan aminosav, amely segít a zsírsavak metabolizálásában.

Gingko Biloba – A gingko fa magjából készítik, azt állítják róla, hogy javítja a memóriát.

Taurin – Természetes aminosav, amelyet az emberi test is termel, segít szabályozni a normális szívritmust, az izom-összehúzódásokat.

Inozitol – B-komplex vitaminok közé tartozik, közreműködik a sejtek

közötti információ-továbbításban. Önmagában nem vitamin.

Guarana mag – Brazíliában és Venezuelában termő mag, és olyan stimuláns, melynek a kávénál is magasabb a koffeintartalma.

Felhasznált irodalom:

<http://ndt.oxfordjournals.org/content/17/3/528.full>

<http://www.globalhealingcenter.com/natural-health/the-health-dangers-of-energy-drinks/>

<http://www.blurtit.com/q757804.html>

<http://www.livestrong.com/article/529293-can-energy-drinks-cause-kidney-stones/>

Kéky Kira

---