

A KOFFEIN TARTALMÚ ITALOK FOGYASZTÁSA SERDÜLŐKORBAN

Szerző: Kasza Enikő, Népegészségügyi MsC (egészségfejlesztési szakirány) II. évfolyam Pécs

Bevezetés: Egyre intenzívebb életet élünk, amely sokszor alvásmegvonással jár. Az emberek koffein bevitellel próbálják az elvesztett energiát pótolni. A serdülőkorúak körében is gyakoribb a koffein tartalmú italok fogyasztása. Ezért is vizsgáltuk ezen italokkal kapcsolatos fogyasztási szokásaikat, fogyasztási szokásaikat befolyásoló faktorokat.

Vizsgálati anyag és módszer: Keresztmetszeti kutatást végeztünk 2016. február és június között. A kényelmi mintavétel a 20. életévét be nem töltött középiskolások körében történt Baranya megyében. Kizárási kritérium volt a koffeintartalmú italok tiltott fogyasztása. 250 db anonim módon kitöltött kérdőív került elemzésre. Leírói statisztikai elemzést, Spearman - féle korreláció és χ^2 próbát végeztünk 95%-os valószínűségi szinten SPSS program használatával.

Eredmények: A serdülők naponta legalább egyszer legnagyobb részben kávé, colát, energiatalt fogyasztanak. A minta 79,6%-a próbálta ki a kávé, átlagban 10,8 évesen, míg energiatalt 89,6%-uk, átlagban 11,46 évesen első alkalommal. E szerek újrafogyasztásának indoka elsősorban az álmoság volt. Az energiatalt az estek 25,2%-ában inkább nem fogadnák el serdülők, ha a legjobb barátjuk kínálná. A 4-esnél rosszabb félévi átlaggal rendelkező diákok közül szignifikánsan ($p=0,009$) többen fogyasztanak legalább napi egyszer energiatalt, mint a jobb átlaggal rendelkezők. A rendszeresen cigarettát szívók körében szignifikánsan ($p=0,000$) többen fogyasztanak energiatalt naponta, mint akik ritkábban szívják.

Következtetések: Fontos lenne a serdülők figyelmét felhívni a koffein bevitel lehetséges formáira – hatásaira. A társas helyzetekben történő asszertív viselkedést is szükséges lenne megtanítani számukra, amely prevenció programok keretében is történhetne.

Kulcsszavak: koffein, energiatalt, kávé, védőfaktor, rizikófaktor
Témavezető: Dr. Tigyi Zoltánné Pusztafalvi Henriette, PhD, adjunktus