

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Napoje energetyczne mogą sprzyjać udarom

**Codziennie spożywanie napojów energetycznych o silnym działaniu może stwarzać poważne ryzyko udaru mózgu - ostrzega pismo „BMJ Case Reports”.**

Napoje energetyczne zawierają ponad 150 mg kofeiny na litr i zazwyczaj charakteryzują się bardzo wysoką zawartością cukru oraz zróżnicowaną zawartością innych substancji chemicznych. Deklarowana ilość kofeiny to „czysta kofeina”, ale zdarza się także „ukryta kofeina” – na przykład guarana zawiera kofeinę w stężeniu dwukrotnie wyższym niż ziarno kawy.

Autorzy - Martha Coyle i Sunil Munshi z brytyjskiego Nottingham University - opisują ze swojej praktyki przypadek sprawnego i zdrowego mężczyzny po 50. roku życia, który wypijał 8 puszek napojów energetycznych dziennie. Rozwinęło się u niego skrajnie wysokie ciśnienie krwi (<https://doi.org/10.1136/bcr-2025-267441>).

Mężczyzna, o którym mowa, doznał udaru we wzgórzu – części mózgu odpowiedzialnej za odbieranie, przetwarzanie i interpretację bodźców odbieranych przez zmysły oraz za ruch. Objawy udaru obejmowały osłabienie lewej półkuli mózgu, drętwienie, a także trudności z równowagą, chodzeniem, połykaniem i mówieniem – zbiorczo określane jako ataksja.

W chwili przyjęcia do szpitala ciśnienie tętnicze krwi wynosiło 254/150 mm Hg, co uważa się za skrajnie wysokie. Po podaniu leków obniżających ciśnienie, ciśnienie skurczowe spadło z 254 do 170 mm Hg.

Niestety, po powrocie pacjenta do domu ciśnienie krwi ponownie wzrosło i utrzymywało się na wysokim poziomie pomimo leczenia farmakologicznego. Jak udało się wyjaśnić podczas dalszych rozmów, pacjent wypijał codziennie średnio 8 napojów energetycznych, z których każdy zawierał 160 mg kofeiny, co łącznie dawało dzienne spożycie 1200-1300 mg kofeiny (maksymalne zalecane dzienne spożycie to 400 mg).

Mężczyzna został poproszony o zaprzestanie tego codziennego nawyku, po czym ciśnienie krwi wróciło do normy i leki obniżające ciśnienie krwi nie były już potrzebne. Pomimo poprawy pacjent nie odzyskał pełnego czucia po lewej stronie ciała.

Komentując to doświadczenie pacjent powiedział: „Oczywiście nie zdawałem sobie sprawy z zagrożeń, jakie niesie ze sobą picie napojów energetycznych. Odczuwam drętwienie lewej ręki, palców, stopy i palców u rąk i nóg, nawet po 8 latach (od udaru)”.

Jak podkreślają cytowani w materiałach prasowych autorzy raportu, zgłaszany przez mężczyznę brak świadomości na temat potencjalnych zagrożeń sercowo-naczyniowych związanych z nadmiernym spożyciem napojów energetycznych raczej nie jest zaskakujący. Popularne i szeroko reklamowane „energetyki” na ogół nie są postrzegane jako niosące ze sobą potencjalne ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Autorzy raportu wzywają do zaostrzenia regulacji sprzedaży i reklamy napojów energetycznych, zwłaszcza biorąc pod uwagę ich popularność wśród młodych ludzi.

„W 2018 roku duże brytyjskie supermarkety wprowadziły dobrowolny zakaz sprzedaży (tych napojów) osobom poniżej 16. roku życia, aby walczyć z otyłością, cukrzycą i próchnicą zębów. Mniej zbadano jednak potencjalne zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, w tym udarów niedokrwienych (ograniczenia przepływu krwi lub zakrzepów krwi) i krwotocznych (wylewów krwi do mózgu), szczególnie u młodszych grup demograficznych, u których w przeciwnym razie ryzyko udaru jest niższe” – podkreślają.

„Hipoteza jest taka, że interakcja innych (niż kofeina) składników, w tym tauryny, guarany, żeń-szenia i glukuronolaktonu, potęguje działanie kofeiny, zwiększając ryzyko udaru poprzez liczne mechanizmy” – wyjaśniają.

Podkreślono też, że przeciętny napój energetyczny zawiera około 80 mg kofeiny na porcję 250 ml,

w porównaniu z 30 mg w herbacie i 90 mg w kawie, ale w niektórych przypadkach może zawierać nawet 500 mg w pojedynczej porcji.

Choć zamieszczony raport przedstawia tylko jeden przypadek, autorzy mimo to konkludują: „Chociaż obecne dowody nie są rozstrzygające, biorąc pod uwagę gromadzącą się literaturę, wysoką zachorowalność i śmiertelność związaną z udarem oraz dobrze udokumentowane negatywne skutki zdrowotne napojów o wysokiej zawartości cukru, uważamy, że wzmożone regulacje dotyczące sprzedaży (napojów energetycznych) i kampanii reklamowych mogą być korzystne dla przyszłego zdrowia mózgowo-naczyniowego i sercowo-naczyniowego naszego społeczeństwa”.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32701.html>



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## **Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki**

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

# Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

# Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

# Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

# Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od

# wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**