

BĄDŹ NA BIEŻĄCO ODURZENIE I RYZYKO



Temat: Alkohol

Substancja	• Związek potocznie nazywany „alkoholem” to etanol; inne alkohole, takie jak metanol czy glikol, już w niewielkich ilościach są wysoce toksyczne • Etanol jest przezroczystą cieczą, otrzymywaną w procesie fermentacji cukrów pochodzących z różnych surowców • Etanol jest substancją psychoaktywną, toksyczną dla układu nerwowego, wykazującą działanie rakotwórcze
Sposób spożycia i działanie	• <u>Sposób spożycia</u>: Etanol występuje w napojach w różnych stężeniach (podawanych w procentach objętościowych, % obj.) • Piwo (4–8 % obj.), wino i szampan (10–13 % obj.), wódka (30–45 % obj.) • Odczuwany <u>efekt</u> zależy głównie od ilości spożytego alkoholu, ale także od stanu fizycznego i psychicznego oraz od przyzwyczajenia do spożywania alkoholu. • W małych ilościach alkohol rozluźnia zahamowania, zwykle zwiększając towarzyskość. • Spożycie większych ilości prowadzi do poważnych zaburzeń percepcji i koncentracji, a także stopniowego pogorszenia koordynacji ruchowej i mowy. • Ostatecznie alkohol wywołuje senność i oszołomienie, a w wysokich dawkach może powodować utratę przytomności.
Stosowanie mieszane	• Interakcje z lekami • Silne skutki uboczne mogą wystąpić przy jednoczesnym spożywaniu alkoholu i konopi indyjskich • Alkohol nie powinien być łączony z napojami energetycznymi, ponieważ kofeina maskuje efekt senności wywołany alkoholem. W rezultacie może to prowadzić do przeceniania swojej sprawności fizycznej i większej skłonności do podejmowania ryzyka. Ponadto mogą wystąpić dodatkowe upośledzenia niektórych funkcji mózgu, takich jak wyobraźnia wzrokowo-przestrzenna czy zdolność mowy.
Klasyfikacja prawna	• Podawanie alkoholu osobom poniżej 16. roku życia oraz jego spożywanie w miejscach publicznych jest zabronione zgodnie z § 9 ustawy o ochronie młodzieży. • W obecności opiekuna prawnego młodzi ludzie od 14. roku życia mogą spożywać w lokalach gastronomicznych napoje alkoholowe warzone. • Powyżej 16. roku życia można nabywać i spożywać w miejscach publicznych napoje warzone (piwo, napoje piwne, wino, szampan). • Od 18. roku życia dozwolony jest zakup i spożywanie napojów wysokoprocentowych oraz napojów mieszanych zawierających alkohol destylowany (różnego rodzaju wódki, koktajle itp.). • W ruchu drogowym dla młodych kierowców do 21. roku życia obowiązuje limit 0,0 promili alkoholu we krwi; limit ten obowiązuje również w okresie próbnym prawa jazdy. • Dla rowerzystów granica całkowitej niezdolności do jazdy wynosi 1,6 promili. Ponieważ rower nie jest pojazdem silnikowym, limit 0,0 promili nie obowiązuje tutaj młodych osób. • Uwaga: dla hulajnóg elektrycznych obowiązują te same przepisy co dla prowadzenia pojazdów silnikowych – u osób poniżej 21. roku życia 0,0 promili alkoholu we krwi.



Langenhagen

Niniejsza ulotka informacyjna została wydana przy wsparciu Rady ds. Profilaktyki w Langenhagen.



BĄDŹ NA BIEŻĄCO ODURZENIE I RYZYKO

Temat: Alkohol

Ryzyko ostrych powikłań i skutki długoterminowe	• <u>Ryzyko</u> ostrych powikłań pojawia się przede wszystkim przy większych ilościach spożytego alkoholu, przy stężeniu od ok. 1 promila we krwi mówi się o stanie upojenia alkoholowego. • W stanie upojenia zaburzone jest widzenie przestrzenne i orientacja, znacznie pogarsza się też zdolność reakcji. Skutkuje to większym prawdopodobieństwem wypadków, do czego przyczyniają się również lekkomyślne zachowania wynikające z upojenia. • Picie alkoholu w nadmiarze często wiąże się z zachowaniami agresywnymi. • Spożywanie alkoholu w młodym wieku zwiększa ryzyko zaburzeń psychicznych i uzależnienia: u osób, które zaczynają przed 15. rokiem życia, ryzyko uzależnienia jest około czterokrotnie większe. • Długotrwałe uszkodzenie rozwijającego się mózgu (np. hipokampu). • <u>Skutki długoterminowe</u>: Ponieważ alkohol rozprzestrzenia się po całym ciele poprzez krwioobieg, przewlekłe nadużywanie może uszkodzić prawie wszystkie narządy. • Długotrwałe nadużywanie alkoholu może pogarszać zdolności koncentracji i pamięć.
Profilaktyka i zalecenia	• Nie istnieje bezpieczna ilość spożywanego alkoholu, a Niemieckie Towarzystwo Żywnościowe zaleca całkowitą rezygnację z picia alkoholu. Osoby, które mimo to chcą spożywać alkohol, powinny przede wszystkim unikać dużych ilości i picia do upojenia. • Wszechobecność alkoholu w społeczeństwie często skutkuje bezkrytycznym podejściem do jego spożywania. Warto rozmawiać z młodymi ludźmi, prowadząc otwartą dyskusję i wspólnie wypracowując krytyczne nastawienie oraz zasady dotyczące konsumpcji. • HaLT to gminny program profilaktyki alkoholowej, realizowany w ponad 150 miejscowościach w Niemczech.
Statystyka	• W 2023 roku 6,9% dziewcząt i 12,4% chłopców w wieku 12–17 lat spożywało alkohol regularnie (przynajmniej raz w tygodniu). W porównaniu z rokiem 2004 wartości te zmniejszyły się ponad dwukrotnie.

Źródła

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-a/alkohol/> (dostęp: 14.10.2025)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/jugendliche-und-alkohol/> (dostęp: 14.10.2025)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/informationen-fuer-eltern/jugendschutzgesetz-alkohol/> (dostęp: 14.10.2025)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-am-steuer/> (dostęp: 14.10.2025)

<https://www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/promillegrenze-fahrrad/> (dostęp: 14.10.2025)

<https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/elektromobilitaet/e-kleinstfahrzeuge/e-scooter/> (dostęp: 14.10.2025)

<https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/dge-positions-papier-zu-alkohol/> (dostęp: 14.10.2025) <https://www.bioeg.de/aktuelles/2024-11-04-neue-bzga-daten-zum-alkoholkonsum-12-bis-25-jaehriger-rauschtrinken-bei-jugendlichen-steigt-auf-vor-corona-niveau/> (dostęp: 14.10.2025)

<https://www.bioeg.de/aktuelles/2024-11-04-neue-bzga-daten-zum-alkoholkonsum-12-bis-25-jaehriger-rauschtrinken-bei-jugendlichen-steigt-auf-vor-corona-niveau/> (dostęp: 14.10.2025)



Niniejsza ulotka informacyjna została wydana przy wsparciu Rady ds. Profilaktyki w Langenhagen.

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN
bewegt



BĄDŹ NA BIEŻĄCO ODURZENIE I RYZYKO

Temat: Napoje energetyzujące



Substancja	- Napoje energetyzujące to napoje gazowane zawierające kofeinę - Zawierają dużo kofeiny (~80 mg w puszcze o pojemności 250 ml), cukier, taurynę, glukuronolakton, inozyt - Dla dzieci i młodzieży limit wynosi 3 mg kofeiny na kilogram masy ciała dziennie. Najnowsze badania sugerują jednak, że ta wartość wymagałaby krytycznej weryfikacji. - Dla zdrowych osób dorosłych limit dzienny to 400 mg. - Maksymalna zawartość kofeiny w napojach energetyzujących wynosi 32 mg na 100 ml.
Sposób spożycia i działanie	<u>Działanie</u>: Efekt pobudzający i ożywczy wynika głównie z wysokiej zawartości kofeiny i cukru oraz dodatkowych substancji. - Niepożądane skutki uboczne spożycia kofeiny mogą obejmować: przyspieszone bicie serca, zaburzenia rytmu serca, nerwowość, bezsenność, bóle głowy, nudności, pocenie się, zaburzenia percepcji. - Puszka o pojemności 250 ml zawiera około 80 mg kofeiny, co odpowiada mniej więcej jednej filiżance - kawy. Często jednak spożywa się kilka puszek w krótkim czasie, co zwiększa ryzyko wystąpienia działań niepożądanych.
Stosowanie mieszane	- Napoje energetyzujące nie powinny być łączone z alkoholem, ponieważ kofeina maskuje efekt senności wywołany alkoholem. W rezultacie może to prowadzić do przeceniania swojej sprawności fizycznej i większej skłonności do podejmowania ryzyka. Ponadto mogą wystąpić dodatkowe upośledzenia niektórych funkcji mózgu, takich jak wyobraźnia wzrokowo-przestrzenna czy zdolność mowy. - W połączeniu z innymi narkotykami stosowanymi na imprezach może dojść do ciężkich zaburzeń rytmu serca.
Klasyfikacja prawna	- W przypadku zawartości kofeiny powyżej 150 mg na litr napój musi być oznaczony ostrzeżeniem: „Zwiększona zawartość kofeiny. Niezalecane dla dzieci oraz kobiet w ciąży lub karmiących piersią”. - W Niemczech nie obowiązuje obecnie zakaz sprzedaży niepełnoletnim, w innych krajach wprowadzono ograniczenia wiekowe od 15 do 18 lat. - Wiele punktów sprzedaży wprowadziło wewnętrzne ograniczenia wiekowe dotyczące sprzedaży napojów energetyzujących.

BĄDŹ NA BIEŻĄCO ODURZENIE I RYZYKO

Temat: Napoje energetyzujące

Ryzyko ostrych powikłań i skutki długoterminowe	- Nadmierne spożycie powoduje negatywne skutki dla układu sercowo-naczyniowego: nieprawidłowości rytmu serca, podwyższone ciśnienie krwi, zaburzenia rytmu serca, niewydolność nerek. - Osoby z predyspozycjami do niektórych chorób serca mogą być bardziej wrażliwe na spożycie kofeiny.
Profilaktyka i zalecenia	- WHO, BfR (Federalny Instytut ds. Oceny Ryzyka) oraz organizacje konsumenckie zalecają wprowadzenie ograniczeń wiekowych i lepszego oznakowania. - Osoby niepełnoletnie z rozpoznanymi zaburzeniami rytmu serca powinny całkowicie zrezygnować ze spożywania takich napojów.
Statystyka	Blisko dwie trzecie wszystkich nastolatków miało już doświadczenia ze spożywaniem napojów energetyzujących.

Źródła

<https://herzstiftung.de/herzforschung/forschungsprojekte/kinder-energy-drinks> (dostęp: 14.10.2025)

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-e/energydrinks/> (dostęp: 14.10.2025)

<https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/getranke/energydrinks-120384.html> (dostęp: 28.10.2025)

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212> (dostęp: 28.10.2025)

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/kinderkardiologie-und-toxikologie-energydrinks-loesen-kardiale-symptomatik-aus-15ae947b-f141-44d7-b605-cacb7be9c41b> (dostęp: 07.11.2025)



Langenhagen

Niniejsza ulotka informacyjna została wydana przy wsparciu Rady ds. Profilaktyki w Langenhagen.

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN
bewegt

