

Középiskolai koffeinfogyasztási szokások

Caffeinated beverages consumption habits among high school students

Szerzők: Bornemisza Ágnes^a ✉, Csővári Melinda^b, Varga Bernadett^a
a: Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Kaposvári Képzési Központ, Kaposvár,
b: védőnő, Kiskőrös

Beküldve: 2020. 02. 14.
doi: 10.24365/ef.v61i4.564

Összefoglaló:

Háttér: Az utóbbi évtizedben a fiatalok körében egyre jobban elterjedőben van a magas koffeintartalmú italok fogyasztása. A középiskolás korosztály gyakran nincs tudatában kockázatkereső magatartásának veszélyeivel, ezt állíthatjuk a koffeintartalmú italok fogyasztása terén is. Jelen kutatás céljaként felmérésre kerültek a különböző iskolatípusba járó diákok közötti eltérő koffein- és energitalfogyasztási szokások.

Módszertan: A kutatás módszere saját szerkesztésű, önkitöltős kérdőív, melyben szociodemográfiai adatok, koffeintartalmú italok fogyasztására vonatkozó adatok, e termékekkel kapcsolatos vásárlási szokások és életmódot érintő kérdések voltak. Az adatok feldolgozása leíró statisztikai elemzés mellett Khi-négyzet próba segítségével történt.

Eredmények: A megkérdezett 180 diák átlagéletkora 18,2 év, a lányok aránya 61% volt. A válaszoló szakközépiskolában tanuló diákok nagyobb arányban és gyakrabban fogyasztottak energitalt, és szívesebben próbálták ki az újonnan megjelenő, különböző márkájú energitalokat, mint a gimnáziumi tanulók. A kisebb településen élő válaszadókra jellemző volt a túlzott energital-bevitel, és kevésbé tartották fontosnak a koffeines termék élénkítő hatását, ehelyett náluk inkább az íz dominált. A válaszoló városi diákok nagyobb arányban tartották kedvenc italnak a kávé, mint a faluból, községből jött társaik. A lányok között sokkal közkedveltebb ital volt a kávé, mint a fiúknál. A kérdőívet kitöltött lányokra jellemzőbb volt, hogy állításuk szerint gyorsabban elfáradnak, ha nem isznak koffeines terméket.

Következtetések: Szükséges lenne már gyermekkorban elkezdni az egészséges életmódra nevelést, hiszen a kutatásból kitűnik, hogy a fiatalok nincsenek tudatában a koffeintartalmú élvezeti cikkek egészségre káros hatásaival.

Kulcsszavak: koffein; energital-fogyasztás; életmód; szakközépiskolai és gimnáziumi diákok

Summary:

Background: The new trends in consumer behaviour are aligning to the tendency of the radically accelerated things. One of this kind of trend is the appreciation of the time saving products. The purpose of our research was to assess the different types of caffeine consumption and the frequency of use of energy drinks among high school and vocational secondary school students.

Method: The research took place in January and February 2019. As a first step, it was requested the permission from the school directors to allocate the questionnaire. The different question groups of the self-made self-filled questionnaire are socio-

demographic data, data on caffeine consumption, purchasing habits and lifestyle issues of these products. In addition to descriptive statistical analysis Chi-square test was performed using SPSS.

Results: The average age of the interviewed 180 students was 18.2 years. In terms of gender, girls appeared to be 61%. Based on the responses, it turned out that students in vocational secondary schools consumed more energy drink and much often than high school students. In addition, it also turned out that they were more likely to try new branded energy drinks. In terms of residence, young people living in smaller settlements are characterized by excessive energy drink intake and they are less likely to consider the effects caused by caffeine. Instead, the taste is the main factor that dominates them. Urban students consider coffee as their favourite product in higher rate than their village counterparts do. In case of genders, after processing the data, it can be stated that coffee is more popular among females than males. It is more typical for female gender to get tired faster if they do not drink caffeinated product.

Conclusions: It would be necessary to start educating young people for a healthy lifestyle as early as childhood, as the research shows that adolescents are unaware of the harmful health effects of caffeinated-containing enjoyment items.

Keywords: caffeine; energy drink consumption; lifestyle; vocational secondary school and high school students

BEVEZETÉS

Az új fogyasztói magatartástrendek igazodnak a gyorsuló események tendenciájához. Az egyik ilyen trend az aktivitást serkentő termékek felértékelődése.¹ A koncentráció és a teljesítőképesség növeléséhez a mindennapokban leggyakrabban a kávé, a fekete teát, a különböző táplálékkiegészítőket és az energiatait használják. Ezeknek a fogyasztása a statisztikák szerint növekvő tendenciát mutat: a Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint Magyarországon a kávé fogyasztása az elmúlt 45 év alatt 1,6-ról 2,3 kg/fő-re növekedett.² Ennek köszönhető, hogy a piacon újabbnál újabb márkák jelennek meg. A koffein megtalálható számos növényben és termékben is, mint például a tealevéiben, csokoládéban, kakaóbabban és a kávébabban is. A világszerte használt pszichostimulánsok közül az egyik legismertebb a koffein, amely nagyon gyorsan felszívódik a szervezetben, és hatása az elfogyasztás után 1 órával tetőzik. Ez a vegyület felelős elsősorban e termékek képességfokozó tulajdonságért. Ahsan és Bashir kutatása szerint a fiatal felnőttek körében a kávé tekinthető az elsődleges koffeinbeviteli forrásnak. Számos előnyének elismerése mellett felhívják a figyelmet a kávéfogyasztás veszélyeire is: lipidtartalma miatt növeli a szívbetegségek,

agyvérzés, szívritmuszavarok és a magas vérnyomás kialakulásának kockázatát. A vizsgálatuk szerint legfeljebb napi 2-3 csésze kávé rendszeres fogyasztása még nem okoz egészségkárosodást.³

A fiatal nemzedékek számára az egészséges étkezés és az egészséges életmód oktatása mellett ezzel a témával is foglalkozni kellene, hiszen ha nincsenek tisztában a diákok az élvezeti cikkek hatásaival, nem fogják megtanulni a mértékletességet, és emellett az egészségkockázatok elkerülését sem. Bármilyen koffeintartalmú energiafokozó ételt, italt fogyasztanak, figyelniük kell arra, hogy az egészséges felnőtt szervezet számára 300 mg/nap a maximális ajánlott koffeinmennyiség. Ez körülbelül három csésze kávé, vagy egy doboz energiataitnak felel meg.⁴ Rendszeres használatuk felnőtteknek sem ajánlott, fejlődő szervezetnek pedig különösen nem.⁵ Ezen kívül fontos foglalkozni a túlzott cukorbevitellel is, hiszen e termékek nagy mennyiségben tartalmaznak cukrot, amely hozzájárul a túlzott kalóriabevitelhez, ez pedig növeli az elhízás kockázatát.

A vizsgálat célja a középiskolás diákok körében tapasztalt koffeintartalmú italok fogyasztási szokásainak feltárása. A tanulmány a megkérdezett tanulók koffeintartalmú italokkal kapcsolatos ismeretszintjét is vizsgálta, valamint az egészségre gyakorolt negatív hatások ismeretét is feltérképezte.

A cikk szerzői továbbá rákérdeztek arra, hogy a rendszeres fogyasztók milyen célból isszák ezeket a termékeket, illetve jellemző-e rájuk a márkahűség.

MÓDSZERTAN

A keresztmetszeti kutatáshoz önkéntes, saját készítésű kérdőíveket osztottunk ki, melyet a diákok anonim módon töltöttek ki. Mivel a diákok névtelenül töltötték ki a kérdőívet, vélhetően őszinték voltak. A kérdőív hat szociodemográfiai kérdést tartalmazott, a 7.-11. kérdések az általános koffeinfogyasztás felől tudakozódtak. A 12.-26. kérdések azoknak szóltak, akik rendszeresen fogyasztanak koffeintartalmú italokat, s itt az ő személyes koffeinfogyasztásukra voltunk kíváncsiak. Az utóbbi kérdéscsoport egyaránt tartalmazott nyitott és zárt kérdéseket. A vizsgálati célcsoportot középfokú oktatási intézményekben, gimnáziumban, szakközépiskolában, szakközépiskolában, szakközépiskolában tanuló 9., 10., 11., 12., 13. osztályos diákok alkották. Az iskolák kiválasztásánál szempont volt, hogy olyan iskolatípust válasszunk, ahol 14 évesnél idősebb fiatalok tanulnak szakmát is adó képzésen. A beválasztási kritériumok közé tartozott, hogy a tanulók középfokú oktatási intézményben, nappali tagozaton 9.-13. évfolyamba járjanak, valamint 14-23 év közöttiek legyenek. A vizsgálat során kizárásra kerültek azok a fiatalok, akik magántanulók, illetve egészségügyi probléma miatt nem fogyaszthatnak koffeintartalmú készítményeket. Ilyenek például a magas vérnyomásban szenvedők, koffeinszenvedők és a szívbetegek. Khi-négyzet próbával és Fisher's Exact teszt segítségével elemeztük a változók közötti kapcsolatokat. Szignifikánsnak tekintettük az eredményeket, amennyiben $p \leq 0,05$.

A kereskedelemben leggyakrabban előforduló termékek nevét zárt kérdés formájában felsoroltuk, amelyek közül a tanulók többet is bejelölhettek. A cikkben ismertetett eredmények csak a fenti két iskolában tanuló és a kérdőívet kitöltő diákok koffeintartalmú italok fogyasztását mutatja be, az eredmények a hazai középiskolásokra nem általánosíthatók. A kérdőív segítségével választ kaptunk arra is, hogy a diákok mit gondolnak a koffeines italok hatásáról. A kérdés során azt a választ kellett bejelölniük, amely szerintük a leginkább igaz.

A kutatásban érintett oktatási intézmények:

- a Kiskőrösi Petőfi Sándor Evangélikus Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium és Szakközépiskola;
- a kaposvári Kinizsi Pál Élelmiszeripari Szakközépiskola és Szakképző Iskola volt.

Az adatgyűjtést 2019. január és február hónapban végeztük.

A feltett kérdések száma összesen 26, melyből 24 kérdés volt zárt, és 2 kérdés nyitott. A főbb kérdéscsoportok az alábbiak voltak:

- személyes adatok (nem, életkor, lakhely, iskolatípus, évfolyam, szülők iskolai végzettsége);
- koffein-fogyasztással kapcsolatos kérdések (fogyaszt-e koffeintartalmú italokat, milyen típusokat, mely napszakban, fogyasztás gyakorisága, tapasztalt hatásuk, tudásszint-felmérés a túladagolás lehetőségéről, valamint a napi biztonságosan fogyasztható mennyiségről);
- koffeines termékekkel kapcsolatos vásárlási szokások;
- életmódra vonatkozó kérdések.

Az eredmények feldolgozásánál a diákokat iskolatípus szerint két csoportba osztottuk:

- szakmai képzést adó középiskolák (szakközépiskola, szakközépiskola, szakközépiskola, szakközépiskola): a továbbiakban az egyszerűség kedvéért „szakközépiskola”;
- szakmai képzést nem adó középiskola: a továbbiakban „gimnázium”.

A korcsoportok felosztásánál a különböző iskolatípusokra jellemző végzős életkorokat tekintettük felső határnak.

EREDMÉNYEK

Az kitöltött kérdőívek száma összesen 208 volt. Az értékelhetetlen vagy hiányos válaszok kizárása után 180 db kérdőív adatai kerültek elemzésre, ebből 110 lány és 70 fiú volt. A kutatás azon pontjáig minden kitöltő válaszait figyelembe vettük, amíg a diákok a saját koffeinfogyasztásukról nem nyilatkoztak. Ezután értelemszerűen már csak azok a fiatalok válaszait dolgoztuk fel, akik úgy nyilatkoztak, hogy fogyasztanak koffeines italokat. A továbbiakban

szereplő százalék-értékek tehát a 170 fős mintára vonatkoznak.

A kérdőívek kitöltése során a nemek hasonló arányban oszlottak meg: a kitöltők 61%-a volt lány, 39%-a pedig fiú. A legfiatalabb válaszadó 14 éves, a legidősebb 23 éves. Az átlagéletkoruk 18,2 év. [1. ábra]

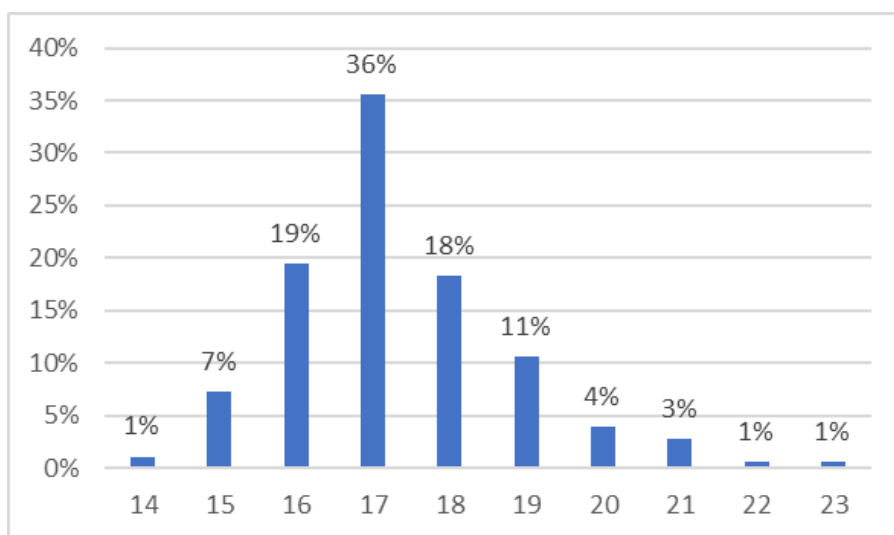
A válaszadók 28%-a 14-16 év közötti, 54%-a 17-18 év közötti, 18%-a pedig 19-23 év közötti volt. [2. ábra]

A megkérdezett tanulók 59%-a szakközépiskolában, 41%-a gimnáziumban végezte tanulmányait.

Lakhely szerinti megoszlás a következő volt: a kérdőívet kitöltők 41%-a városban, míg 59%-a községben vagy faluban él.

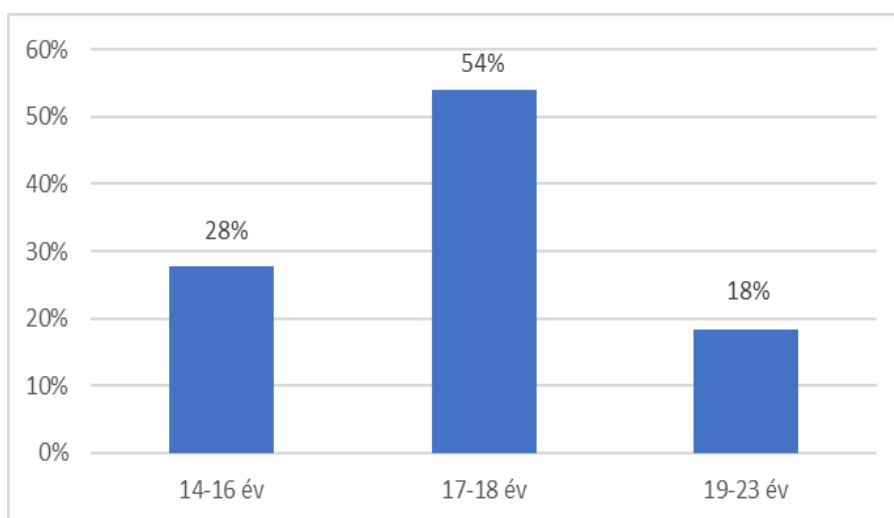
A szülők iskolai végzettségét nézve a legnagyobb arányban azok a diákok szerepeltek, akiknek a szülei érettségivel vagy felsőfokú szakképzéssel rendelkeznek, de főiskolával, illetve egyetemmel nem. [3. ábra]

1. ábra: A válaszadók életkor szerinti megoszlása (n=180)



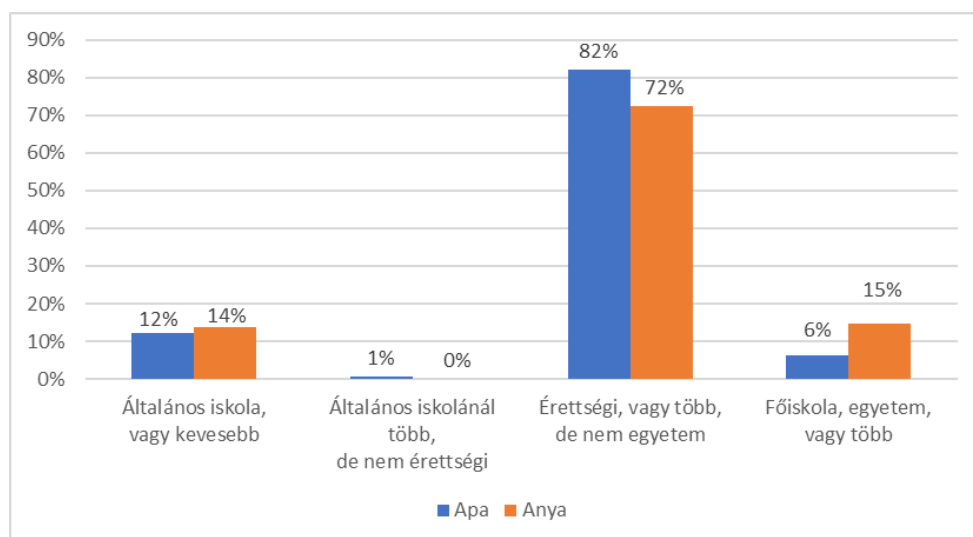
Forrás: saját szerkesztés

2. ábra: A válaszadók korcsoport szerinti megoszlása (n=180)



Forrás: saját szerkesztés

3. ábra: A szülők iskolai végzettségének megoszlása (n=180)



Forrás: saját szerkesztés

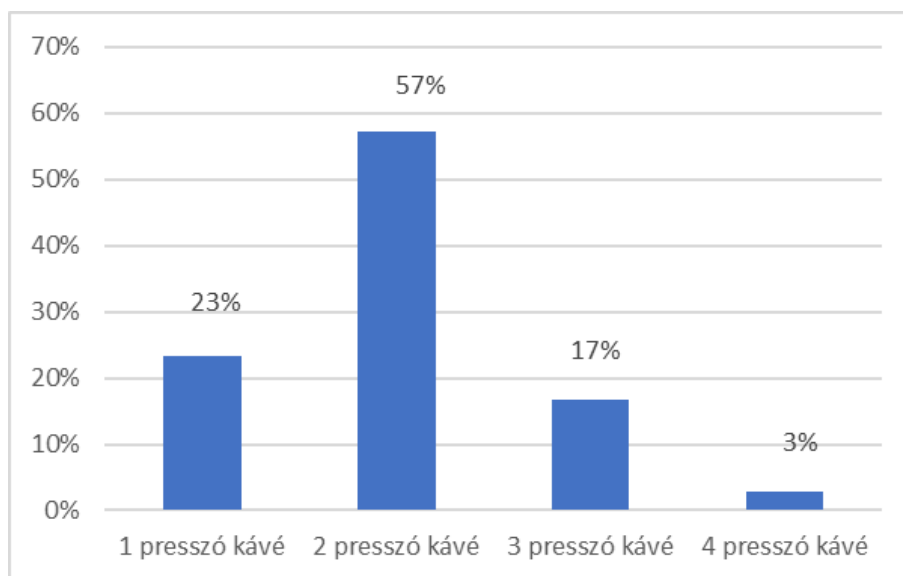
A mintában részt vevők viszonya a koffeintartalmú italokhoz

Arra a kérdésre, hogy fogyasztottak-e valaha koffeintartalmú italokat, a diákok túlnyomó része (94%) válaszolt igennel. A nemmel válaszolók száma 6%-ot tett ki, ez 10 főt jelentett a teljes mintából. Ezeket a diákokat a koffeines italok tudatos kerülésének okáról is kérdeztük. 2 fő válaszolta, hogy ő nem kedveli az ilyen italok ízét, míg 7 fő szerint egyáltalán

nincsen szükségük e termékek fogyasztására. Mindössze 1 válaszadó jelezte, hogy fél a túlzott fogyasztás okozta egészségügyi következményektől.

A vizsgálat során feltérképeztük, hogy a megkérdezettek mit tudnak a még biztonságosan fogyasztható napi koffein mennyiségről. A tanulók több mint a fele (57%) vélte úgy, hogy ha elfogyaszt 2 presszó kávé naponta, az még nem ártalmas a szervezet számára. A minta másik része (43%) pedig teljesen megosztott ebben a témában. [4. ábra]

4. ábra: Szerinted mennyi a napi még biztonságosan fogyasztható mennyiség? (n=180)



Forrás: saját szerkesztés

További kérdésként a vizsgálatban részt vevők arra a kérdésre válaszoltak, hogy szerintük túl lehet-e adagolni a koffeint. A fiatalok túlnyomó része (83%) nyilatkozta, hogy igen, túlzásba lehet vinni a koffeinfogyasztást. Ezzel szemben a 6%-uk gondolta úgy, hogy ez nem lehetséges, 11%-uk pedig a „nem tudom” választ jelölte be.

A mintának csupán a 37%-a vélte úgy, hogy nagymértékben káros a szervezetükre, ezzel szemben 58% jelölte a kevésbé káros választ. A nemmel válaszolók aránya 5% volt.

Koffeintartalmú italok fogyasztása

A leggyakoribb fogyasztási cikk helyén a kóla szerepel 92%-kal. A második helyet a kávé foglalta el 85%-os válaszaránnyal, majd ezeket szorosan követte az energiatital 78%-kal. A fekete tea esetében kiderült, hogy a diákok nagyobb része (63%) nem fogyasztotta rendszeresen. A lista legalján szerepelt a koffein tabletta, melynek fogyasztása nem volt jellemző a diákok körében. A válaszadók közül csupán 3 személy (2%) fogyasztotta már élete során. [1. táblázat]

1. táblázat: Koffeintartalmú italok fogyasztása (n=180)

	Kávé	Fekete tea	Energiaital	Kóla	Sportital	Koffein tabletta
A válaszadók hány %-a fogyasztotta	85%	37%	78%	92%	27%	2%

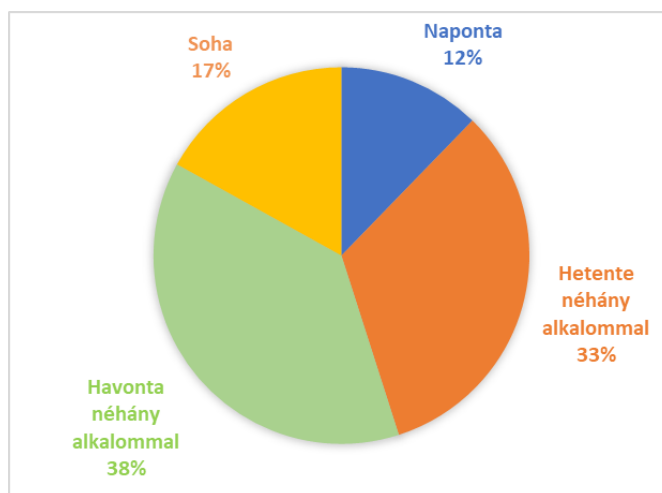
Forrás: saját szerkesztés

A résztvevők válaszoltak azon kérdésre is, hogy a koffeintartalmú italok elfogyasztása után tapasztaltak-e pozitív, illetve negatív hatást. Vizsgálatunk során a koffeines italokat fogyasztó válaszadók 69%-ánál jelentek meg a kellemetlen tünetek. Rákérdeztünk az elfogyasztás után kialakult fokozott energianövekedésre is. A diákok válaszai közel fele-fele arányban oszlottak meg, 53% vélte úgy, hogy tapasztalta már ezt az érzést, míg 47%-uk nem érzett ilyen problémát.

Negatív hatásként megemlíthető a fokozott szívdobogás-érzés, de a válaszok alapján mindössze 46 fő (27%) tapasztalta ezt az élete folyamán. A remegés előfordulása csak minimálisnak volt tekinthető a 9%-kal. A minta 26%-a érzett kialvatlanságot az elfogyasztást követően. A gyomorfájdalom érzésére adott válaszok száma nem volt számottevő.

Az energiatital esetében teljesen más arányokat tapasztaltunk. A nem fogyasztók aránya 17%, magasabb volt, mint a kávénál. A heti, illetve havi fogyasztás mértékét az alábbi diagram mutatja be. [5. ábra]

5. ábra: Milyen gyakran fogyasztasz energiatalt? (n=170)



Forrás: saját szerkesztés

A különféle élvezeti cikkek fogyasztását vizsgálva észrevehető volt, hogy minden termék esetében a „hetente 1-2 alkalommal”, illetve a „havonta 2-3-szor vagy ritkábban” kategória vezetett. A kóla-fogyasztást tovább vizsgálva azt tapasztaltuk, hogy a diákok 24%-a napi szinten megvásárolta, míg 2%-a soha nem fogyasztott ilyen terméket. Az a 3 fő (1%), aki használt koffein tablettát, egységesen azt válaszolta, hogy havonta 2-3 alkalommal, vagy még

annál is ritkábban élt vele. [2. táblázat]

Arra a kérdésre, hogy mely napszakban szokták fogyasztani a koffeines termékeket, elég egybehangzó válasz született. 95%-ban napközben használták ezen italokat, amely magába foglalta a délelőtti és délutáni fogyasztást is. 2%-ban kizárólag az esti fogyasztás volt jellemző, illetve 3%-uk szerint a nap bármely szakaszában megesett egy-egy ital elfogyasztása.

2. táblázat: Koffeintartalmú termékek fogyasztási gyakorisága

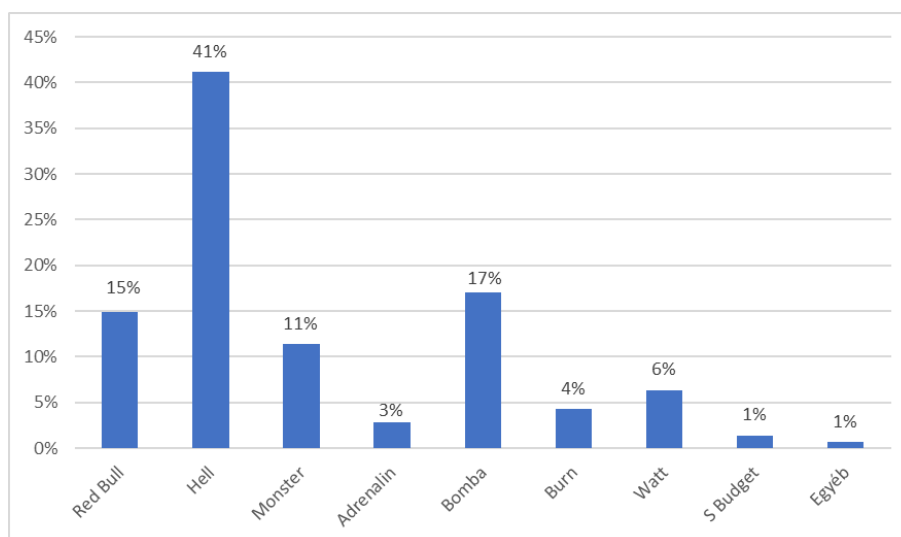
	Kávé	Energiaital	Kóla	Sportital	Koffein tableta
Naponta	32%	12%	14%	1%	0%
Hetente néhány alkalommal	25%	32%	39%	5%	0%
Havonta néhány alkalommal, vagy ritkábban	35%	38%	45%	23%	2%
Soha	9%	17%	2%	71%	98%

Forrás: saját szerkesztés

A kérdőív során kitértünk az energiaital márkákra is. Ezt a kérdést csak azok a személyek töltötték ki, akik fogyasztanak ilyen italokat. Vizsgáltuk, hogy van-e olyan márka, amelyet kimagaslóan sokan választanak, vagy egyenletes az eloszlási arány. Az eredmények alapján látható, hogy kimagaslóan vezetett a Hell márka, 41%-kal. Így maga mögé

utasította mind a Red Bullt, mind a Monstert. A válaszadók második kedvenc márkának jelölték a Bombát, 17%-kal. A többi márkatípus esetében nem tapasztaltunk jelentős eltérést. 1 személy (0,7%) választotta az egyéb kategóriát, neki a Rock star nevezetű energiaital volt a kedvence. [6. ábra]

6. ábra: Melyik energiaitalt fogyasztod leggyakrabban? (n=141)

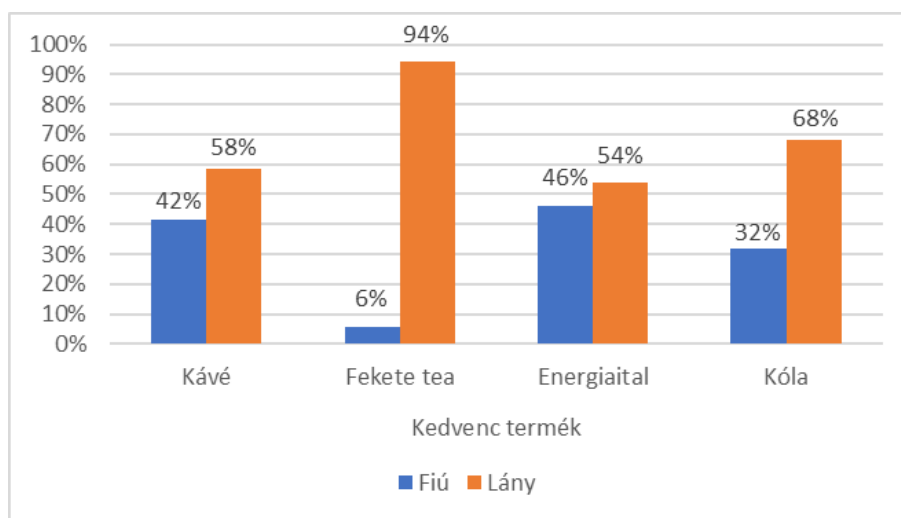


Forrás: saját szerkesztés

A termékválasztás vizsgálata során kimutattuk, hogy szignifikáns ($p=0,003$) kapcsolat állt fenn a nemek és a preferált koffeines termékek között. A lányok 58%-a jelölte meg a kávéát kedvenc koffeines terméknek, míg a fiúknak csak 42%-a. A fekete tea esetében számottevő különbséget lehetett

megfigyelni a nemek között. A válaszadók közül a lányok 94%-kal vezettek, a fiúk alig 6%-kal követték őket. Az energiatalt szintén a lányok itták szívesebben, bár a különbség csak 8%. A kóla esetében közel kétszeres volt az eltérés, a lány diákok 68%-kal túlnyomó többségben voltak.⁶ [7. ábra]

7. ábra: Melyik koffeintartalmú italt kedveled? (n=166)



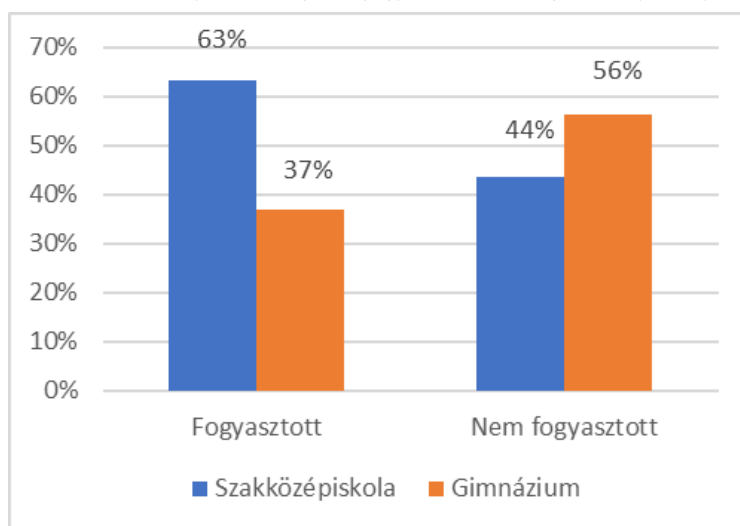
Forrás: saját szerkesztés

Koffeintartalmú italok vásárlási szokásai

A felmérésben részt vett tanulók 29%-a saját bevallása szerint havi szinten 500,- Ft-ot vagy kevesebbet költött energiatalra, kávéra, kólára. A legtöbben (34%) az 500 és 1.000,- Ft közötti csoportba sorolták

magukat. Azon fiatalok, akik nagyobb mennyiségben éltek e cikkekkel, ők 1.000-2.000,- Ft-ot szántak erre minden hónapban, a rendszeresen fogyasztók pedig akár 2.000,- Ft feletti összeget is fordítottak erre.

8. ábra: Iskolatípusok energiatal fogyasztásának megoszlása (n=180)



Forrás: saját szerkesztés

A kitöltők 33%-a nyilatkozott úgy, hogy ha a piacra kerül valamilyen új márkájú energiatalt, szívesen megkóstolná. A 64%-uk nem gondolt arra, hogy otthonra tartalékba vegyen energiatalt. A maradék 3%-nál pedig a lista első helyén szerepelt ez a termék.

A két eltérő iskolatípus – gimnázium és szakközépiskola – diákjai között felmértük az energiatalt fogyasztási szokásokat. Az adatokat összehasonlítva szignifikáns kapcsolat mutatkozott ($p=0,042$). Jól kirajzolódott, hogy a szakközépiskolás tanulók jóval nagyobb arányban (84%) fogyasztották e terméket. A gimnáziumban ezzel szemben csak a 70%-uk élt ilyen élvezeti cikkel.⁷[8. ábra]

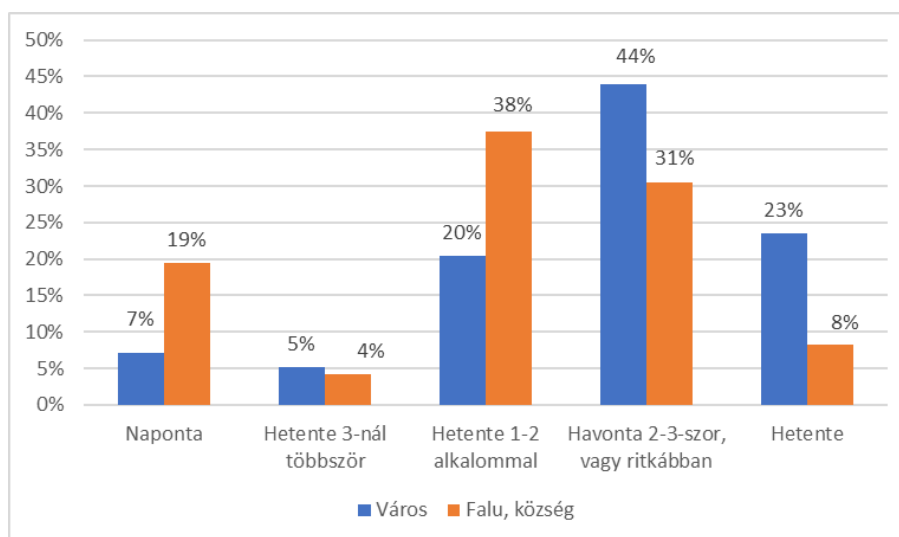
Koffeinfüggőség felmérése

Arra a kérdésre, hogy saját bevallás alapján koffeinfüggőnek tartja-e magát, jelentős eltérés volt megfigyelhető. A kitöltők 5%-a a „nem tudom” választ jelölte be, 4% pedig függőnek ítélte magát, ők nem tudják elképzelni a napjaikat koffein nélkül. 19%-uk szerint ők nem függők, bármikor abba tudták volna hagyni a fogyasztást, de nem akarták. A megkérdezettek 66% -a pedig bármikor tudta volna nélkülözni a koffeint.

A statisztikai próba elvégzése után egyértelművé vált, hogy a tényezők közötti kapcsolat szignifikáns

volt ($p=0,001$), a kisebb települések vizsgált fiataljai inkább energiatalt fogyasztottak, a városokban inkább jellemző volt a kávéfogyasztás. A kisebb településen élő, általunk vizsgált középiskolás diákoknak több mint a 90%-a nyilatkozta azt, hogy rendszeresen fogyasztja az energiatalt. Mindösszesen 6 fő volt (a falun élő diákok 6%-a), aki elmondása szerint soha nem nyúlt ehhez az élvezeti cikkhez. A városban is nagy arányban találtunk energiatalt fogyasztókat, de e településtípuson már nagyobb arányban vezetett a soha nem fogyasztó diákok csoportja. A gyakoriság mértékét tovább taglalva megfigyeltük, hogy azok a megkérdezett személyek, akik a városban laknak, jellemzően havonta 2-3 alkalommal, vagy még annál is ritkábban éltek ezzel az itallal, amely alapján kijelenthető, hogy nem tartoztak a gyakori fogyasztók körébe. A kisebb településen élő, általunk megkérdezett fiatalokról ezt már nem lehetett állítani, hiszen a legnagyobb arányban azt válaszolták a kérdőívben, hogy ők hetente 1-2 alkalommal megvették maguknak ezeket az italokat. A hetente 3-nál többszöri fogyasztók közel azonos arányban oszlottak meg a két településtípus fiataljai között. A városi diákok közel 7%-a napi rendszerességgel fogyasztotta az energiatalt, ezzel szemben a vidéken élők csaknem háromszor annyian (19%) nyilatkoztak hasonlóképpen. [9. ábra]

9. ábra: Lakhely és az energiatalt fogyasztásának gyakorisága közötti összefüggés ($n=170$)

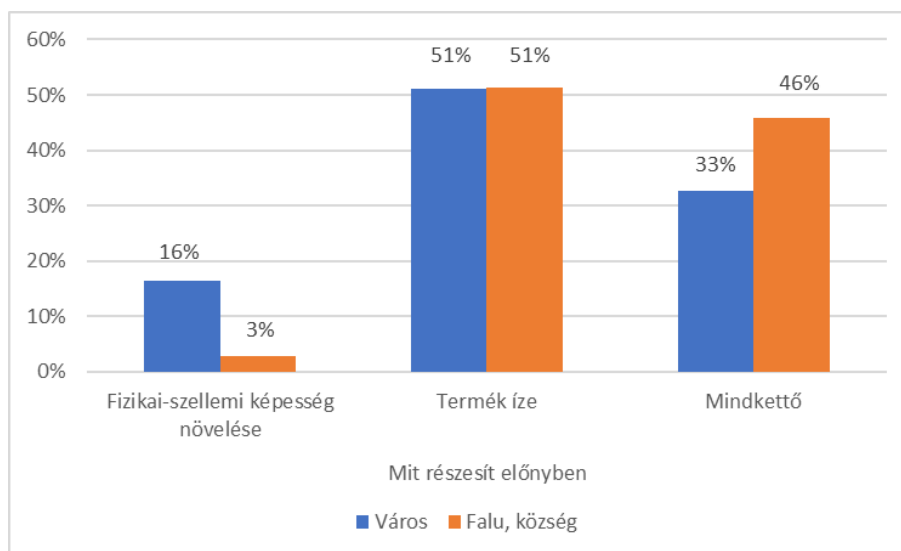


Forrás: saját szerkesztés

Szignifikáns kapcsolat mutatkozott abban is, hogy a városban lakók nagyobb arányban részesítik előnyben a koffeines italok fizikai-szellemi képességnövelésének hatását, mint a falun élő fiatalok. A termék íze esetében különbséget nem lehetett felfedezni, hiszen a két településtípus lakói megegyező arányban, 51%-ban fogyasztották az íze miatt (is) a termékeket. [10. ábra]

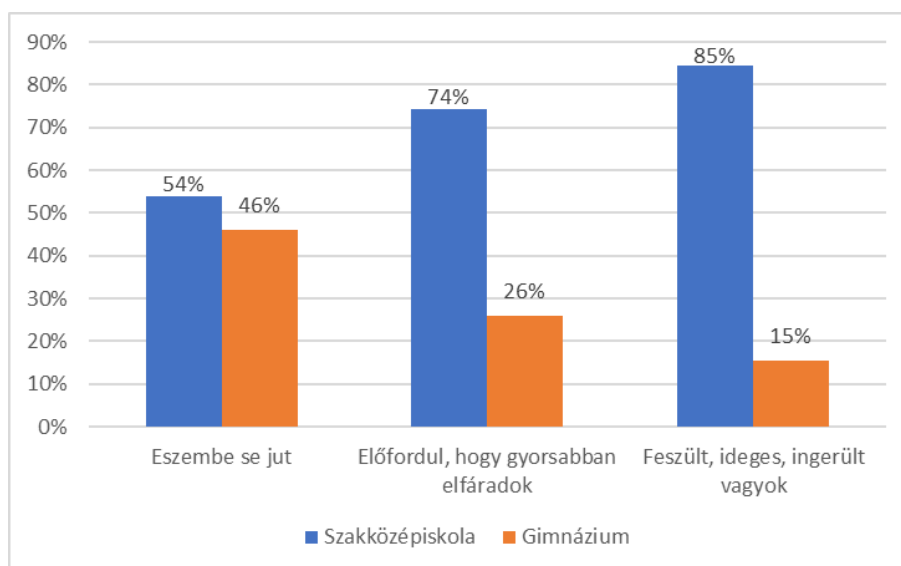
Kutatásunk során bebizonyosodott ($p=0,02$), hogy azok a tanulók, akik feszültek, idegesek és ingerültek voltak, ha nem volt koffeines termék a közelükben, jellemzően (85%) szakközépiskolába jártak. A két iskola tanulói között nem volt számottevő eltérés (54% - 46%) abban a kategóriában, ahol a bevallásuk szerint eszükbe sem jutott a fogyasztás, ha ez véletlenül elmaradt valamilyen okból. [11. ábra]

10. ábra: Miért fogyasztod elsősorban a koffeintartalmú italokat? (n=170)



Forrás: saját szerkesztés

11. ábra: Mit érzel, ha nem fogyasztottál koffeines terméket? (n=170)

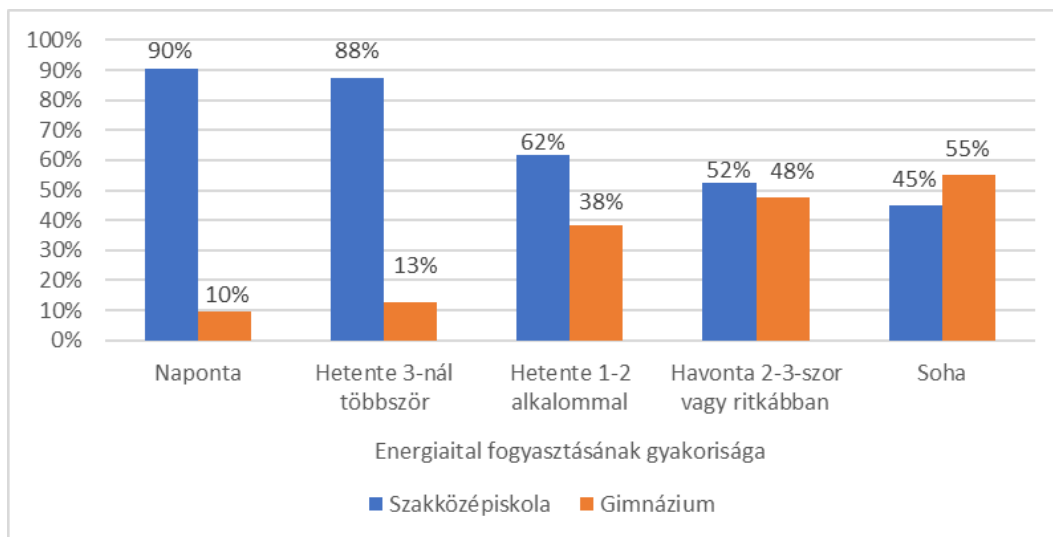


Forrás: saját szerkesztés

Eredményeink azt mutatják, hogy a szakközépiskolába járó diákok gyakrabban fogyasztottak energiatalt ($p=0,004$), mint a gimnáziumba járók. Azon diákok, akik napi szinten magukhoz vették az energiatalokat, nagy része szakközépiskolába járt. A hetente 3-nál több alkalommal fogyasztók esetében is hasonló arányt találtunk. A hetente 1-2 alkalommal kategória már nagyobb mértékben

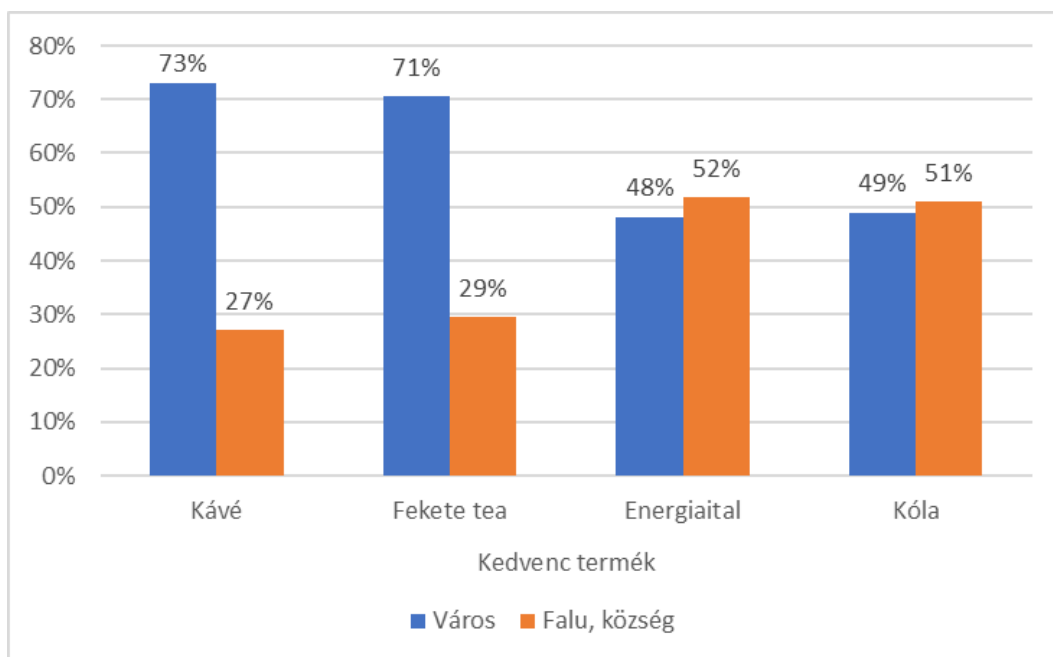
osztotta meg a mintát, míg a havonta 2-3-szor vagy ritkábban válasz esetében szinte kiegyenlítették az arányok a diákok között. A gimnáziumi fiatalok 48%-ban jelölték be válaszként, míg a szakközépiskolások 52%-ban. Az energiatalt soha nem fogyasztó válaszolók megoszlását tekintve 55% volt gimnazista, míg 45% szakközépiskolás diák. [12. ábra]

12. ábra: Milyen gyakran fogyasztasz energiatalt? (n=170)



Forrás: saját szerkesztés

13. ábra: Településtípusok és a kedvenc termékek közötti összefüggések (n=166)



Forrás: saját szerkesztés

Egyértelmű szignifikáns kapcsolat volt kimutatható a településtípus és a kávéválasztás között ($p=0,041$). Szembetűnő volt, hogy a városi diákok jóval nagyobb arányban (73%-ban) választották azt, hogy a kávé tartották kedvenc koffeines terméknek. A falvakban élőknek csupán a 27%-a nyilatkozott hasonlóan. Ezzel szemben az energiatalt tekintve inkább a vidéki fiatalok kedvelték ezt a terméket.

Százalékos eloszlását nézve nem volt látható olyan nagymértékű eltérés a két településtípus között. Hasonló volt a helyzet a kóla esetében is, hiszen mindössze 2%-kal voltak lemaradva a városi fiatalok a vidékiektől. A fekete tea esetében már nagyobb eltérés volt látható a diagramon is. A nagyobb településen élő tanulók jóval többen választották kedvenc koffeines terméként a fekete teát.⁸ [13. ábra]

MEGBESZÉLÉS

Eredmények összefoglalása

Kutatásunk során két eltérő iskolatípus tanulói között mértük fel a koffeintartalmú italokkal kapcsolatos fogyasztási szokásokat. A vizsgálat célja az volt, hogy képet kapjunk a diákok koffeinfogyasztásáról. Szerettük volna megtudni, hogy a rendszeres koffeinfogyasztók mi alapján döntenek a vásárlások alkalmával, illetve jellemző-e rájuk a márkahűség. A kutatás alapján megállapítottuk, hogy a megkérdezett fiatalok többsége napi szinten fogyasztotta energiatalt. Az ital íze fontos fogyasztási tényező, 51%-uk ezért is vásárol ilyen terméket. Emellett az ital hatása, a fizikai-szellemi képesség serkentése is számít 11%-uknál. Ha mindkét említett tényezőt figyelembe vesszük, a vizsgált fiatalok 38%-a ezen okok miatt vásárol energiatalt. Ez azért is sajnálatos, mert az energiatalok voltaképpen cukros üdítőitalnak számítanak, amelyek nem az egészséges táplálkozást támogatják.

A magyar mintában a rendszeres fogyasztó fiatalok aránya (napi ill. heti három napnál gyakrabban) 17% volt. A fiatalok gyakran nem ismerik az általuk fogyasztott élvezeti cikkek veszélyeit, egészségkárosító hatásait. A vizsgált diákok többsége akkor is fogyasztja a terméket, ha annak használata nem kívánt tüneteket okoz.

A vizsgálat korlátai – limitációk

A kutatás korlátjának tekinthető az a tény, hogy a kérdőívet az általunk választott iskolák tanulói töltötték ki, a minta beválasztási kritériumai tehát irányított módon kerültek meghatározásra, amely alapján általánosításra nem volt használható.

Az eredmények értelmezése

Emond és munkatársainak kutatása alapján az amerikai 18-21 éves fiatalok körében 68%-os arányban a férfiak kedvelik jobban az energiatalokat. 61%-a preferálja a különböző márkájú termékek közül a Monster-t, míg a Red Bullt pedig az 57%-a. A fogyasztók több mint a fele azért választja ezeket a termékeket, mert élvezik az ízt. A másik 50%-a pedig azért használja, mert javítja a koncentráció képességüket. Többnyire 1 italnál kevesebbet isznak meg egy héten, míg a 29%-a 1-2-t fogyaszt hetente. Kutatásunkban az energiatalt a lányok fogyasztották szívesebben, az íz tekintetében azonban a vizsgált magyar fiatalok is hasonlóképpen vélekednek, többségük az íze miatt fogyasztja elsősorban a fenti termékeket.⁹

Costa, Hayley és Miller tanulmányában ausztrál fiatalok energiatal fogyasztását vizsgálta. A fogyasztók 53,2%-a számolt be arról, hogy legalább egy fiziológiás tünetet észleltek a felsoroltak közül az energiatal után. 25%-uk tapasztalta az „egyéb” tüneteket, melyek közé sorolták a szédülést, puffadást, fáradtságot, energiacsökkenést.⁵

Saját kutatásunk során eltérő eredményekre jutottunk. Az általunk vizsgált fiatalok körében az energiatalt a lányok isszák magasabb arányban (62%), míg a fiúk csupán 38%-ban.

Vas megyei 13-18 éves fiatalok ($n=197$) körében végzett kutatási eredmény alapján a tanulók napközben érzett fáradtsága és a koncentrációképesség csökkenése erőteljes (60,4%), ami indokoltá teheti a koffeintartalmú italok fogyasztását.¹⁰

Malinauskas és társai kutatásában a válaszadók 29%-a tapasztalt heti rendszerességgel gyomorpanaszokat, míg 19%-a erős szívdobogást a koffein hatása miatt. A fiatalok 65%-a érzi, hogy sokkal több energiája van tőle. Angol és francia nyelven beszélők között történt a felmérés. 2040 kérdőív került kitöltésre, ebből 21,8%-ukra lehet azt állítani, hogy

ők rendszeres fogyasztók. Nem volt nagy különbség az angol és a francia nyelven beszélők között. Az örökös fogyasztók közül 16%-a válaszolta azt, hogy naponta több mint kettő dobozzal iszik. Arra a kérdésre, hogy milyen ok áll az úgynevezett függőség hátterében, több válasz érkezett. Vannak, akik az íze miatt, a növekedett koncentráció képesség miatt, kíváncsiságból fogyasztják.⁶

Saját vizsgálatunkban a megfigyelt szempontok a következőképpen alakultak. Az energiatartalmú italok fogyasztó fiatalok közül 27%-uk szívdobogásról, 9%-uk szédülésről és remegésről, 8%-uk gyomorfájdalomról, 53%-uk pedig megnövekedett energiaszintről számolt be.

KÖVETKEZTETÉSEK

A kutatás új fogyasztási trendre hívja fel figyelmünket, mely a középiskolás diákok körében is elterjedni látszik. A koffeintartalmú italok, mint energiafokozók

túlzott fogyasztása egészségkárosító hatással bírhatnak, magas vérnyomás kialakulásához, szapora szívdobogáshoz, neurotikus túlérzékenységghez vezethetnek.

A fiatalok szívesen fogyasztják a koffeintartalmú italokat különböző céllal, napszaktól függetlenül. Szükséges lenne már gyermekkorban elkezdni a fiatalok egészséges életmódra nevelését, hiszen az iskoláskorban helytelenül kialakult szokásokon a gyerekek későbbiek során már nem, vagy csak nagyon nehezen tudnak változtatni. A családban elsajátított helyes minták mellett – mivel a kutatásunk alapján a serdülőkorúak nincsenek tudatában az élvezeti cikkek egészségre káros hatásaival – az iskolai védőnők, tanárok szerepe kiemelt fontosságú. Az iskolának, mint szervezetnek mindennapokba ágyazott feladata a tanulók egészségének fejlesztése, ami a veszélyek ismertetése mellett az ún. „egészségerőkre” – az egészség protektív faktóráira – is kell, hogy fókuszáljon, így segítve elő az egészség választását előmozdító tetteket.¹¹

HIVATKOZÁSOK

¹ Jasák H., Szente V. (2011). Mérlegen az energiatartalmú italok. *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing* 8 (1-2), old. 61-65.

² Központi Statisztikai Hivatal, KSH (2017). A rendelkezésre álló égetett szeszes italok, kávé, tea, dohány mennyisége. STADAT, [Online] 2017. június 1. [Hivatkozva: 2018. 10. 31.]

https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_hosszu/elm13.html

³ Ahsan F., Bashir S. (2019). Coffee Consumption: Health Perspectives and Drawbacks. *J Nutr Obes*. Volume 2 | Issue 1

⁴ Fekete K. (2011). A koffeinről. *Egészségfejlesztés*, 52(4), old. 32-35.

⁵ Costa, B. M., Hayley, A., Miller, P. (2016). Adolescent energy drink consumption: An Australian perspective. *Appetite*, [Online] 2016. október 1. 105, 638-642. [Hivatkozva: 2018. 11. 12.] <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666316302689>

⁶ Malinauskas, B. M., Aebly, V. G., Overton, R. F. et al. (2007). A survey of energy drink consumption patterns among college students. *Nutr J*. [Online] 2007. október 31. 6,35. [Hivatkozva: 2018. november 12.]

<https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-6-35>

⁷ Zsíros E., Balku E., Vitrai J. (2016). Egészségkommunikációs Felmérés Eredménye II.- iskolai felmérés. *Egészségfejlesztés*, [Online] 57(3), old. 21-40. [Hivatkozva: 2018. 11. 12.]

<http://folyoirat.nefi.hu/index.php?journal=Egeszsegfejlesztes&page=article&op=view&path%5B%5D=45>

⁸ Dojcsákné Kiss-Tóth É., Kiss-Tóth E. (2018). Energiatartalmú italok fogyasztási szokások és egészségtudatosság a felsőfokú képzésben részt vevő hallgatók körében, *Egészségfejlesztés*, 59(4), old. 17-26. [Hivatkozva: 2019. 03. 20.]

<http://folyoirat.nefi.hu/index.php?journal=Egeszsegfejlesztes&page=article&op=view&path%5B%5D=300>

⁹ Emond, J. A., Sargent, J. D., and D. Gilbert-Diamond, D. (2015). Patterns of Energy Drink Advertising over U.S. Television Networks. In: *J Nutr Educ Behav*. 2015 Mar-Apr; 47(2): 120–126.e1.

¹⁰ Óri R., Karácsony I. (2019). Az alvás mennyiségi és minőségi változásai tizenéves korban – okok és háttértényezők. In: Balogh E., Jávorné Erdei R. (szerk.) TDK (kor)határok nélkül. Nyíregyháza, Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar, old. 129-139.

¹¹ Karácsony I. (2018). Egészségről az iskolában - felvilágosítástól a fejlesztésig. In: *Képzés És Gyakorlat*. 16. évfolyam, 1. szám, old. 107-116.