

CZU: [613.3:663.85]:-053.7

CONSUMUL DE BĂUTURI ÎNDULCITE ÎN RÂNDUL TINERILOR – O PROBLEMĂ REALĂ A SECOLULUI XXI

Camelia OPREAN^{1,2,3*}, Szavu DEBORA¹, Angela CAUNII^{1,2}

¹Facultatea de Farmacie; ²Centrul pentru analiza datelor medicamentelor, chiminformatică și internetul lucrurilor medicale, Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” Timișoara, România; ³Centrul de Terapii Genice și Celulare în Tratatamentul Cancerului – OncoGen, Spitalul Clinic Județean de Urgență „Pius Brînzeu”, Timișoara, România

Autor corespondent*: camelia.oprean@umft.ro

Introducere. Tot mai mulți oameni consumă zahăr în exces, devenind dependenți și fiind expuși la riscul dezvoltării de boli precum obezitate, diabet, boli cardiovasculare, carii dentare și apariția stresului.

Scopul lucrării. Analiza cererii de către populația tânără și a ofertei pieței de băuturi dulci în ce privește conținutul de zahăr sau îndulcitori.

Material și metode. Pentru analiza ofertei de piață, s-au studiat cele mai întâlnite băuturi carbogazoase, necarbogazoase și energizante pentru adulți și copii, alături de băuturi de tipul „zero” în privința conținutului de zahăr sau îndulcitor, calculându-se cantitatea de zahăr, tipul de îndulcitor și conținutul caloric. Analiza cererii de băuturi îndulcite cu zahăr și/sau îndulcitori s-a realizat prin chestionar, evaluându-se obiceiurile studenților promoției 2023, de la Facultatea de Farmacie, din cadrul Universității de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” din Timișoara.

Rezultate. În rândul băuturilor destinate copiilor, Tedi Go! Ana are cu gust de mere și afine, Capri-Sun Fun Alarm și Tedy Play! – o porție (200 ml) depășește limita zilnică recomandată copiilor și femeilor. Băuturile carbogazoase și necarbogazoase care depășesc limita zilnică recomandată pentru femei într-o porție de 250 ml sunt: Schweppes bitter lemon, Pepsi, Pepsi Twist, Coca Cola, Fanta de portocale, Giusto Natura, Prigat - gust de căpșuni și banane, Tymbarck - gust de măr verde, Prigat - gust de piersică, Granini - gust de vișine, în timp ce băuturile energizante sunt: Burn Original, Rock Star Energy Drink, Red Bull, Red Bul Tropical, Burn cu gust de măr și kiwi, Monster, Monster Juiced, Hell. Aproape un sfert dintre studenți (21.4%) consumă zilnic băuturi îndulcite, depășind cu mai mult decât dublu statistica europeană. Peste 75% consumă mai mult decât o porție/zi, majoritatea alegând de fiecare dată variantele îndulcite cu zahăr. Peste 90% dintre consumatorii zilnici depășesc cantitatea de zahăr recomandată pentru o zi.

Concluzii. Rezultatele acestui studiu sunt alarmante, ținând cont că această categorie de populație este considerată o categorie educată, la finalul celor 5 ani de studii într-un domeniu legat de sănătate, care a fost expusă pe parcursul anilor de studiu la informații din domeniul nutriției, referitoare la riscurile consumului unui exces de zahăr și îndulcitori, iar așteptarea pertinentă a fost de a observa o tendință de responsabilizare în ce privește consumul băuturilor dulci. Totodată, o mare parte dintre băuturile foarte cunoscute și utilizate frecvent, depășesc cantitatea recomandată de zahăr pentru o zi, într-o porție.

Cuvinte cheie: zahăr, îndulcitori, băuturi, tineri.

Bibliografie.

(1) Rippe JM, Angelopoulos TJ. Sugars, obesity, and cardiovascular disease: results from recent randomized control trials. Eur J Nutr. 2016 Nov

SCZU: [613.3:663.85]:-053.7

CONSUMPTION OF SWEETENED BEVERAGES AMONG YOUNG PEOPLE - A REAL PROBLEM OF THE 21st CENTURYCamelia OPREAN^{1,2,3*}, Szavu DEBORA¹, Angela CAUNII^{1,2}

¹Facultatea de Farmacie; ²Centrul pentru analiza datelor medicamentelor, chiminformatică și internetul lucrurilor medicale, Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” Timișoara, România; ³Centrul de Terapii Genice și Celulare în Tratamentul Cancerului – OncoGen, Spitalul Clinic Județean de Urgență „Pius Brînzeu”, Timișoara, România

Corresponding author*: camelia.oprean@umft.ro

Introduction. More and more people consume sugar in excess, becoming addicted and being exposed to the risk of developing diseases such as obesity, diabetes, cardiovascular disease, tooth decay, and stress.

Aim of the study. To analyze the demand by the young population and the market supply of sweetened beverages in terms of sugar or sweetener content.

Material and methods. To analyze the market offer, the most common carbonated, non-carbonated, and energy drinks for adults and children were studied, regarding the content of sugar or sweetener used, calculating the amount of sugar and the caloric content. The study of drinks containing sugar substitutes, „zero” drinks, tracked the types of sweeteners used and the caloric content provided. The analysis of the request was carried out using the questionnaire method, evaluating the habits of students from the Vth year, promotion 2023, from the Faculty of Pharmacy, within the „Victor Babeș” University of Medicine and Pharmacy in Timișoara regarding the consumption of sugar-sweetened beverages and those with sweeteners.

Results. Among the children's drinks, Tedi Go!, Ana has, apple and blueberry flavors, Capri-Sun Fun Alarm, and Tedy Play! – one portion (200 ml) exceeds the recommended daily limit for children and women. Carbonated and non-carbonated drinks that exceed the recommended daily limit for women in a 250 ml glass are Schweppes bitter lemon, Pepsi, Pepsi Twist, Coca Cola, Orange Fanta, Giusto Natura, Prigat - strawberry and banana flavor, Tymbark - flavor Green Apple, Peach Prigat, Cherry Granini, while the energy drinks are: Burn Original, Rock Star Energy Drink, Red Bull, Red Bull Tropical, Apple Kiwi Burn, Monster, Monster Juiced Hell. Almost a quarter of students (21.4%) consume sugary drinks daily, this percentage more than doubles the European statistics. Over 75% of students consume more than one serving/day, with most choosing the sugar-sweetened options every time. More than 90% of daily consumers exceed the recommended amount of sugar daily.

Conclusions: The results of this study are alarming, taking into account that this category of population is considered an educated category, at the end of 5 years of studies in a field related to health, which was exposed during the years of study to information in the field of nutrition, regarding the risks of consuming an excess of sugar and sweeteners, and the pertinent expectation was to observe a trend towards responsibility regarding the consumption of sweetened beverages. At the same time, a large part of the well-known and frequently used drinks exceed the recommended amount of sugar for a day, in one portion.

Key words: sugar, sweeteners, drinks, young people

Bibliography.

1. Rippe JM, Angelopoulos TJ. Sugars, obesity, and cardiovascular disease: results from recent randomized control trials. Eur J Nutr. 2016 Nov.

Authors' ORCID

Camelia Oprean

<https://orcid.org/0000-0003-0862-7791>

Angela Caunii

<https://orcid.org/0000-0001-8575-0131>