

**Кому:** Министерству здравоохранения Республики Казахстан  
**ФИО и должность автора:** Маратов С.М., Руководитель управления статистики аграрного сектора Департамента статистики сельского хозяйства и национальных переписей Бюро национальной статистики АСПиР РК  
**Дата:** 12.11.2024 г.

## АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЗАПИСКА

**Тема:** Здоровая нация: Скажем «нет» энергетическим напиткам, выбираем здоровый образ жизни.

**Цель:** Проанализировать влияние энергетических напитков на здоровье населения и предложить меры для популяризации здорового образа жизни.

### Введение

В последние годы в Казахстане и во всем мире наблюдается рост потребления энергетических напитков, особенно среди молодежи. Энергетические напитки, содержащие высокий уровень кофеина, сахара и других стимулирующих веществ, стали доступным способом получения временного заряда энергии. Однако их частое употребление сопряжено с серьезными рисками для здоровья. Сформулированные в данной записке предложения направлены на популяризацию здорового образа жизни и снижение негативного влияния энергетических напитков на население.

Также по мнению американских ученых, энергетические напитки содержат значительное количество стимулирующих веществ, которые могут вызывать беспокойство, влиять на центральную нервную систему, провоцировать бессонницу, раздражение пищеварительной системы и учащенное сердцебиение.

*В Казахстане мы часто наблюдаем, что эти напитки в чрезмерных количествах употребляют люди, работающие круглосуточно, такие как водители, работники строительной сферы, занимающиеся ремонтом, актеры и особенно молодежь. В социальных сетях также появляются сообщения о том, что из-за этих напитков молодые люди массово попадают в больницы. Это тревожная ситуация. Как говорится в казахской поговорке «Вместо того чтобы искать лечение болезни, лучше искать способы ее профилактики».*

### Актуальность проблемы

Энергетические напитки представляют серьезную угрозу для здоровья из-за следующих факторов:

1. Чрезмерное потребление кофеина и сахара может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету, ожирению и зависимостям;
2. Чрезмерный стимуляторный эффект на нервную систему, особенно у подростков и молодых людей, может привести к бессоннице, тревожности и повышенной возбудимости;
3. Исследования показывают, что энергетические напитки увеличивают риск гипертонии, аритмии и других сердечно-сосудистых заболеваний;

4. Регулярное употребление энергетических напитков может привести к привыканию (зависимости), что усиливает вред для организма.

Другие факторы:

- у молодых людей, чей организм еще развивается, энергетические напитки могут вызвать необратимые изменения в нервной и сердечно-сосудистой системах;
- постоянное употребление энергетиков приводит к усталости, нервному истощению, снижению концентрации и трудоспособности, что негативно сказывается на производительности труда;
- для здоровья нации в целом: Повышенные риски сердечно-сосудистых и других заболеваний приводят к росту затрат на здравоохранение и снижению общего уровня здоровья нации.

### *Анализ тенденций потребления*

Согласно статистике, основными потребителями энергетических напитков являются подростки и молодые люди в возрасте от **15 до 35 лет**. Некоторые исследования и опросы также показывают, что даже подростки младше 15 лет могут употреблять энергетические напитки, несмотря на возможные возрастные ограничения на их продажу. Существует также растущая группа потребителей среди людей в возрасте 35-45 лет, которые употребляют энергетики для поддержания бодрости и преодоления усталости, особенно в условиях интенсивного рабочего графика. Продажи энергетиков стабильно росли в Казахстане как минимум последние шесть-семь лет. Если в 2017 году, по оценке исследовательской компании Euromonitor, объем казахстанского рынка энергетических напитков был равен 61,7 млн тонн, то в 2022 году объем вырос втрое – до 184 млн тонн.

*Причинами популярности этих напитков среди молодежи являются:*

- легкий доступ к напиткам в торговых сетях;
- активная реклама, создающая ложное представление о «бодрости» и «энергии»;
- давление со стороны сверстников и желание быть «в тренде»;
- риски для здоровья и долгосрочные последствия.



Источник: по данным Министерства здравоохранения Республики Казахстан.

Как мы наблюдаем в диаграмме за последние 5 лет наблюдается рост числа случаев заболеваний нервной системы, что также вызывает беспокойство.

## **Предложения по улучшению ситуации**

### *1. Усиление государственного регулирования:*

- введение возрастных ограничений на продажу энергетических напитков (например, запрет продажи лицам до 18 лет);
- ограничение рекламы энергетических напитков, особенно направленной на молодежь;
- обязательное информирование потребителей о рисках для здоровья, связанного с употреблением энергетических напитков, на упаковке.

### *2. Образовательные и информационные кампании:*

- проведение информационных кампаний в школах, колледжах и университетах о вреде энергетических напитков и пользе здорового образа жизни;
- включение в школьную программу уроков, направленных на формирование здоровых привычек и отказ от вредных продуктов.

### *3. Популяризация здоровых альтернатив:*

- развитие инфраструктуры для спорта и активного отдыха, что даст молодежи альтернативу энергетическим напиткам для поддержания энергии и бодрости;
- поддержка производителей натуральных и полезных напитков, таких как травяные чаи, соки без добавленного сахара и витаминные комплексы.

### *4. Стимулирование здорового образа жизни:*

- введение программ на уровне работодателей для поддержки здорового образа жизни работников, таких как перерывы на физическую активность, доступ к полезной пище и напиткам на рабочем месте.

## **Заключение**

Для того чтобы Казахстан стал страной *со здоровым и продуктивным населением*, необходимо обратить внимание на проблему употребления энергетических напитков и их влияния на здоровье. Осуществление предложенных мер позволит уменьшить негативное воздействие энергетических напитков на здоровье и популяризировать здоровый образ жизни среди молодежи и всего населения. Это, в свою очередь, приведет к улучшению общественного здоровья и снижению нагрузки на систему здравоохранения страны.