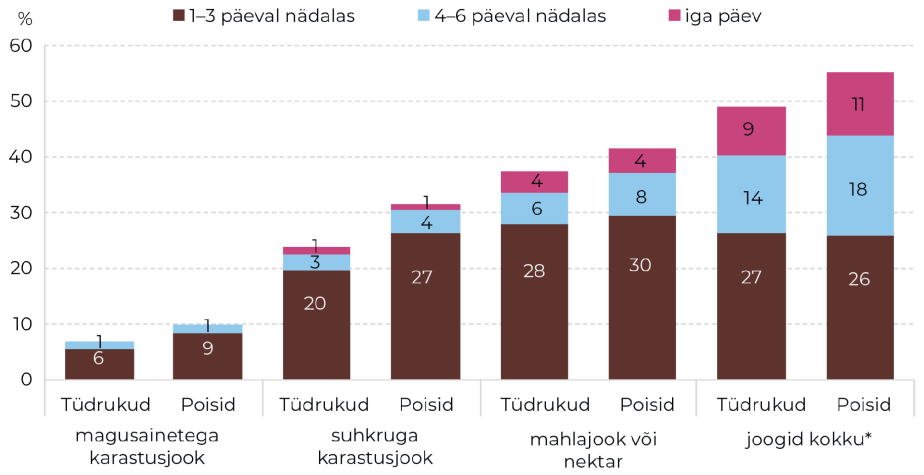
Paragraafid	Lehekülje nr.
3.3.1 Karastus- ja energiajoogid	1

3.3.1 Karastus- Ja Energiajoogid

Magustatud joogid on üks peamisi vabade suhkrute allikaid inimeste toidulaual ning annavad sageli märkimisväärse osa päevasest energiatarbimisest. Euroopa toiduohutusameti riskihinnangu järgi seostub nende jookide sage tarbimine mitme tervisemõjuga, sealhulgas rasvumise, II tüüpi diabeedi, südame-veresoonkonnahaiguste, maksahaiguste ja hambakaariesega [133]. Seetõttu soovitatakse piirata magustatud jookide tarbimist igas vanuses.

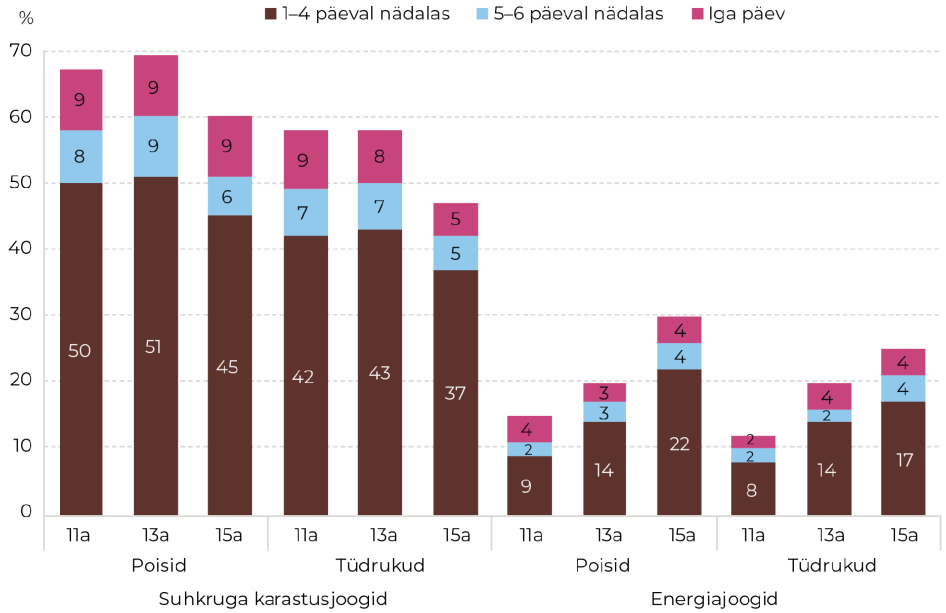
Eesti õpilaste kasvu uuringu (COSI) 2022. aasta andmetel jõi **7–8-aastastest lastest** vähemalt kord nädalas magustatud jooke üle poole (52%) ning iga kümnes laps tarbis neid iga päev (joonis 71). Poiste seas oli sagedane tarbimine levinum kui tüdrukute hulgas. Selles vanuses joodi kõige rohkem mahlajooke ja nektareid (40%), mõnevõrra vähem suhkruga karastusjooke (28%). Energiajooke esimeses klassis veel ei tarbitud.



* nektarid, mahlajoogid, suhkru või magusainetega karastusjoogid ning energiajoogid

Vanemate, **11–15-aastaste õpilaste** seas on karastusjookide joomine veelgi tavalisem. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi jõi 2022. aastal vähemalt kord nädalas suhkruga karastusjooke 60% õpilastest, poistest 65% ja tüdrukutest 54% (joonis 72). Kuigi Eesti noored joovad iga päev karastusjooke harvem kui paljude teiste riikide noored (8% võrreldes HBSC riikide keskmisega, mis on 15%), on tarbimine siiski suurem kui näiteks Skandinaavia riikides.

Teises ja kolmandas kooliastmes lisanduvad noorte joogivalikusse energiajoogid. Neid tarbis vähemalt kord nädalas viiendik 11–15-aastastest õpilastest. Vanuse kasvades suureneb tarbimine kiiresti: kui 11-aastaste seas jõi energiajooke iga nädal 13%, siis 15-aastaste seas juba 27% (joonis 72).

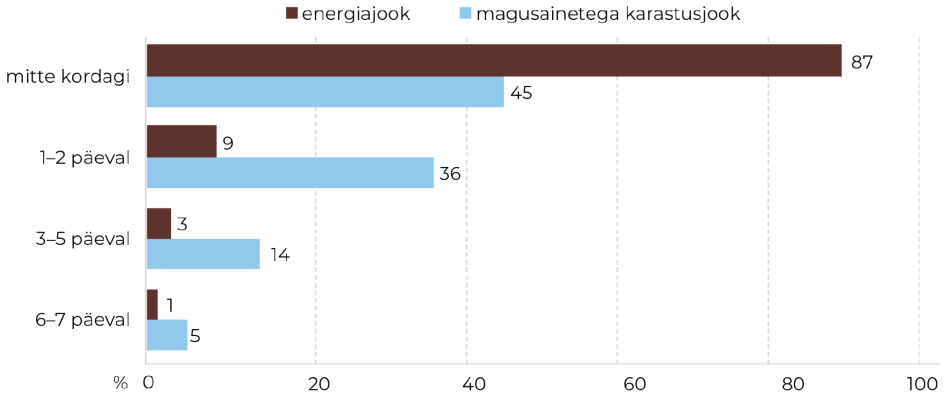


Kuigi **täiskasvanute seas** on magustatud jookide tarbimine väiksem kui lastel ja noortel, kuuluvad need siiski paljude inimeste igapäevasesse joogivalikusse. TKU 2024. aasta andmetel jõi Eesti 18–64-aastastest elanikest 55% magustatud karastusjooke ning 13% energiajooke vähemalt kord nädalas.

Väga sagedasi tarvitajaid on täiskasvanute hulgas küll vähe (joonis 73), kuid nooremate täiskasvanute seas on regulaarne tarbimine märksa tavalisem. Näiteks 18–24-aastastest jõi karastusjooke 6–7 päeval nädalas 18,2% ja energiajooke 6,5%.

Pikaajaline trend näitab, et väga sage tarbimine on võrreldes varasemate aastatega vähenenud. Kui 2006. aastal tarbis 25–64-aastastest karastus- või energiajooke 6–7 päeval nädalas 14%, siis 2018. aastaks oli see näitaja langenud 5,2%-ni. Alates 2020. aastast on aga sagedaste tarvitajate osakaal taas mõnevõrra kasvanud.

Magustatud jookide tarbimine ei jagune ühiskonnas ühtlaselt. Madalama haridustasemega täiskasvanute seas on sagedane tarbimine 2,8 korda levinum kui kõrgharidusega inimeste hulgas ning see erinevus on ajaga suurenenud [134].



2024. aastal läbi viidud koolitoidu rahulolu-uuringu (KTU) tulemused näitavad, et kooli müügikohtadest (puhvet, kohvik, müügiautomaat, koolisöökla) ostab jooke ja näkse 34% 3. klassi õpilastest ning vastavalt 36%, 29% ja 39% 6., 9. ja 12. klassi õpilastest [135]. Tüdrukute osakaal, kes kasutab kooli müügikohtadest jookide ja näkside ostmise võimalust, on kõigis klassides suurem kui poiste osakaal, välja arvatud 3. klassis (joonis 74).

Vahetundide ajal kasutab koolist 500 meetri raadiuses asuvatest müügikohtadest jookide ja näkside ostmise võimalust peaaegu iga kolmas õpilane. Kui 3. klassis teeb seda 8% õpilastest, siis 12. klassis juba 70%. Kõigis klassides, välja arvatud 12. klassis, on selliseid õpilasi poiste seas mõnevõrra rohkem kui tüdrukute seas.

