



Energianuuska

Mitä se on?

Suomessa myytävä energianuuska on tavallista nuuskaa muistuttavaa ainetta, joka ei sisällä tupakkaa eikä nikotiinia. Energianuuskaan on lisätty piristäviä aineita, esimerkiksi kofeiinia. Tuote koostuu useimmiten kasvikuittujen, teen, veden, suolan, soodan, makeutusaineiden, säilöntäaineiden ja makuaineiden yhdistelmästä. Joihinkin tuotteisiin on lisätty myös erilaisia vitamiineja, antioksidantteja tai ksylitolia.

Energianuuska on tupakan vastike eikä tupakkatuote, joten sen myyntiä ei voi rajoittaa tupakkalailla. Sen mainostaminen ja myynninedistäminen on kuitenkin kiellettyä. Energianuuska ei ole siis asetettu virallista ikärajaa, mutta valmistajat eivät suosittele tuotetta alle 15-vuotiaille.

Miten se vaikuttaa?

Energianuuska sisältää valmistajien mukaan huomattavasti vähemmän kofeiinia kuin esimerkiksi energijuomat, joten energianuuska ei todennäköisesti tuota vastaavaa piristävästä vaikutuksesta. Pieninä määrinä kofeiini ja muut piristeet yleensä piristävät esimerkiksi silloin, kun nukkuminen on jäänyt liian vähälle.

Valmistajien mukaan energianuuska on tarkoitettu tavallisen nuuskan käyttäjille, jotka haluavat vähentää nuuskaamista. Siksi tuotteen koostumus vastaa pitkälti tavallista nuuskaa. Energianuuskan hyötyä tupakoinnin tai nuuskaamisen lopettamisessa ei kuitenkaan ole osoitettu.

Käytön riskit?

Energianuuskan haitallisuus on verrattavissa energijuomiin liittyviin haittoihin. Kofeiinipitoisten energijuomien runsas käyttö lisää päänsärkyä, univaikeuksia, ärtyneisyyttä, väsymystä ja heikotusta. Kofeiiniherkälle jo yksi tölkillinen energijuomaa voi aiheuttaa ylivilkkausta, vapinaa ja sydämentykytystä. Energianuuskan kofeiinipitoisuus on huomattavasti energijuomia pienempi, mutta energianuuskan ja energijuomien tai kahvin yhteiskäytössä kofeiinin määrä saattaa kasvaa korkeaksi.

Energianuuska heikentää suun terveyttä. Nikotiinittomien energianuuskien on havaittu laskevan plakin happamuutta, mikä voi lisätä hampaiden reikiintymisen riskiä. Osa energianuuskiista sisältää myös hampaille haitallista sokeria tai sokeristuvia ja happoa tuottavia hiilihydraatteja. Lisäksi energianuuska voi teepohjaisena tuotteena aiheuttaa hampaiden värjäytymistä.

Miten riskejä voi vähentää?

Kofeiinipitoisten tuotteiden eli esimerkiksi energianuuskan, energiajuomien, kahvin ja kolajuomien kanssa on tärkeää pysyä kohtuudessa. Kofeiinituotteet eivät korvaa unta, lepoa tai ruokaa. Lisäksi energianuuskan kohdalla kannattaa pohtia sen hyötysuhdetta, sillä nykytiedon mukaan se vaikuttaa lähinnä vain suun terveyteen.

[Lähteet](#)

Hellqvist L, Boström A, Lingström P, Hugoson A, Rolandsson M, Birkhed D (2012): Effect of nicotine-free and nicotine-containing snus on plaque pH in vivo. *Swed Dent J*; 36: 187–194.

Helsingin Sanomat (2013): [Asiantuntija: Energianuuska voi houkutella lapsia oikean nuuskan pariin.](#) [5.10.2013]

Huhtinen H, Rimpelä A (2013): Nuorison energiajuomien käyttö ja kofeiiniin liittyvät oireet. *Suomen Lääkärilehti*;39: 2451–2455.

Tupakkalaki 13.8.1976/693. Tupakkalaki FINLEX - valtion säädöstietopankissa.

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/energianuuska>