

Energianuuska

- Tavallista nuuskaa muistuttavaa ainetta, joka ei sisällä tupakkaa eikä nikotiinia.
- Lisätty piristäviä aineita, esimerkiksi kofeiinia tai rohdoskasvi ginsengiä.
- Sisältää valmistajien mukaan huomattavasti vähemmän kofeiinia kuin esimerkiksi energiajuomat, joten energianuuska ei todennäköisesti tuota vastaavaa piristävää vaikutusta.
- Koostuu useimmiten kasvikuittujen, teen, veden, suolan, soodan, makeutusaineiden, säilöntäaineiden ja makuaineiden yhdistelmästä, joihinkin tuotteisiin on lisätty myös erilaisia vitamiineja, antioksidantteja, mineraaleja tai ksylitolia.
- Haitallisuus on verrattavissa energiajuomiin liittyviin haittoihin, runsas käyttö lisää päänsärkyä, univaikeuksia, ärtyneisyyttä, väsymystä ja heikotusta.
- Heikentää suun terveyttä.
- Laskee plakin happamuutta.
- Osa energianuuskista sisältää hampaille haitallista sokeria tai sokeristuvia ja happoa tuottavia hiilihydraatteja.
- Teepohjaisena tuotteena voi aiheuttaa hampaiden värjäytymistä.
- Käytetään usein ”harjoittelunuuskana”.

Lähteet:

1. Heikkinen, Anna Maria: Energianuuska houkuttelee lapsia ja nuoria nuuskan käyttöön. Suomen Hammaslääkärilehti 2014; 1: 29.
2. [Nuortenlinkki.fi](https://www.nuortenlinkki.fi)