

## JUNIOR KUTATÓK

### Szerző:

Kiss Tibor  
Pécsi Tudományegyetem  
Bölcsészet- és Társadalom-  
tudományi Kar – Oktatás és  
Társadalom Neveléstudományi  
Doktori Iskola, Pécs

### Cikkadatok:

DOI: [10.58701/mej.22417](https://doi.org/10.58701/mej.22417)

Beküldve: 2026. 03. 29.  
Elfogadva: 2026. 04. 27.  
Megjelentetve: 2026. 06. 08.

2026. 4. évfolyam 2. szám

Copyright © 2026 Kiss Tibor.  
Kiadó: Magyar  
Népegészségügy Megújításáért  
Egyesület. Ez egy nyílt  
hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-  
4.0 licenstszerződés alapján.

# Az energiasital-fogyasztás, a koffeinbevitel és a testkép összefüggései a közösségi média korában: narratív áttekintés magyarországi implikációkkal

*Energy Drink Consumption, Caffeine Intake, and Body Image in the Age of Social Media: A Narrative Review with Hungarian Implications*

**Kulcsszavak:** energiasital-fogyasztás; koffeinbevitel; testkép; közösségi média; egészségnevelés

**Keywords:** *energy drink consumption; caffeine intake; body image; social media; health education*

## Kulcsüzenetek

### Miért fontos a közleményben tárgyalt téma?

Az energiasital- és koffeinfogyasztás a közösségi média által formált testképidéálokkal együtt új típusú, komplex egészségkockázatot jelent a fiatalok körében.

### Mit lehetett eddig tudni erről a témáról?

A túlzott koffeinbevitel nemcsak fizikai (kardiovaszkuláris) következményekkel jár, hanem szoros összefüggést mutat a mentális egészség romlásával és maladaptív (helytelenül alkalmazkodó) viselkedési mintázatokkal.

### Ez az írás mivel járul hozzá a téma jobb megértéséhez?

Az energiasital-fogyasztás a modern, teljesítményorientált és média-vezérelt életmód indikátoraként értelmezhető, amely integrált egészségnevelési és médiatudatossági beavatkozásokat tesz szükségessé.

## ABSZTRAKT

**Bevezetés:** A serdülő- és fiatal felnőttkorban kialakuló táplálkozási és életmódbeli szokások meghatározó szerepet játszanak az egészségi állapot alakulásában. Az energitalok és egyéb koffeintartalmú italok fogyasztása világszerte növekszik, különösen a fiatalok körében, miközben a közösségi média által közvetített testképtideálok jelentős hatást gyakorolnak az egészségmagatartásra és az önértékelésre.

**Módszertan:** A tanulmány narratív szakirodalmi áttekintésen alapul, amely a PubMed adatbázisban végzett szisztematikus keresés eredményeként kiválasztott, 2025-ben publikált szisztematikus áttekintések és metaanalízisek feldolgozására épül (n = 7). Az elemzés a koffein- és energital-fogyasztás egészségügyi, pszichológiai és társadalmi összefüggéseire fókuszál.

**Eredmények:** Az áttekintett kutatások alapján az energitalok túlzott fogyasztása összefüggésbe hozható kardiovaszkuláris eltérésekkel, alvászavarokkal, pszichés tünetekkel és potenciális gyógyszerkölcsonhatásokkal. A koffeinbevitel és a mentális egészség között szintén kapcsolat mutatható ki, beleértve a pszichés zavarok és az öngyilkossági gondolatok előfordulását. A közösségi média által közvetített idealizált testképek hozzájárulhatnak olyan fenntarthatatlan életmódbeli stratégiák kialakulásához, amelyekben a stimulánsok használata a teljesítmény és a megjelenés optimalizálásának eszközeként jelenik meg.

**Következtetések:** Az energital-fogyasztás nem pusztán táplálkozási kérdés, hanem a modern, teljesítményorientált és médiavezérelt életmód komplex indikátora. A kockázatok csökkentése érdekében kiemelt jelentősége van az egészségnevelésnek, a táplálkozási edukációnak és a médiatudatosság fejlesztésének. Az interdiszciplináris megközelítés hozzájárulhat a fenntartható, egészségtudatos életmódbeli mintázatok kialakításához.

## ABSTRACT

**Introduction:** Lifestyle and dietary habits established during adolescence and young adulthood play a crucial role in shaping health outcomes. The consumption of energy drinks and other caffeinated beverages has been increasing globally, particularly among young people, while social media-driven body image ideals exert significant influence on self-perception and health-related behaviours.

**Methodology:** This study is based on a narrative literature review drawing on a systematic search conducted in the PubMed database. A total of seven systematic reviews and meta-analyses published in 2025 were included. The analysis focuses on the health, psychological, and socio-cultural aspects of caffeine and energy drink consumption.

**Results:** The reviewed evidence indicates that excessive energy drink consumption is associated with cardiovascular alterations, sleep disturbances, psychological symptoms, and potential drug interactions. Associations between caffeine intake and mental health outcomes, including psychological disorders and suicidal ideation, have also been identified. Social media-

driven idealized body images may contribute to the adoption of unsustainable lifestyle strategies, where stimulant use becomes a tool for performance and appearance optimization. **Conclusions:** Energy drink consumption should not be interpreted solely as a nutritional issue but rather as a complex indicator of a performance-oriented and media-driven lifestyle. Health education, nutritional literacy, and media awareness are essential to mitigate risks. An interdisciplinary approach may support the development of sustainable and health-conscious behavioural patterns among young people.

## BEVEZETÉS

Az energitalok olyan, általában nagy koffeintartalmú italok, amelyek gyakran tartalmaznak további stimulánsokat, például taurint, guaranát hozzáadott cukrot és céljuk az éberség és a fizikai teljesítmény fokozása. A fiatalok táplálkozási és életmódbeli szokásai az utóbbi években jelentős átalakuláson mentek keresztül. A felgyorsult életvitel, a teljesítménykényszer és a digitális környezet erősödése olyan kontextust hozott létre, amelyben az azonnali hatású stimulánsok, különösen a koffeintartalmú italok, kiemelt szerephez jutottak. A koffein a világ legszélesebb körben fogyasztott pszichoaktív anyaga, amelyet a populáció mintegy 80%-a napi szinten fogyaszt különböző formákban (Low et al., 2025). Az energitalok fogyasztása különösen a serdülők és a fiatal felnőttek körében növekvő tendenciát mutat, és egyre jelentősebb közegészségügyi problémává válik (García et al., 2025; Teijeiro et al., 2025). E termékek rövid távon fokozhatják az éberséget és a szellemi teljesítményt, ugyanakkor túlzott fogyasztásuk számos kedvezőtlen élettani

hatással járhat, különösen a kardiovaszkuláris rendszerre nézve (Mandato et al., 2025). A koffeinfogyasztás emellett pszichológiai és társadalmi dimenziókkal is rendelkezik: metaanalízisek szerint a jelentős koffeinbevitel összefüggésbe hozható mentális egészségi problémákkal, beleértve az öngyilkossági gondolatokat is (Low et al., 2025), valamint egyes esetekben pszichotikus tünetek megjelenésével is (Wegmann Düring et al., 2025). A közösségi média térnyerése tovább erősíti ezt a jelenséget, mivel a teljesítményfokozás és a testkép-optimalizálás gyakran összekapcsolódik. Az energitalok marketingje és társadalmi reprezentációja hozzájárulhat ahhoz, hogy ezek az italok a fiatalok körében a hatékonyság és az aktív életstílus szimbólumává váljanak (Górka et al., 2025). A tanulmány célja a koffein- és energital-fogyasztás egészségügyi és pszichoszociális összefüggéseinek áttekintése, különös tekintettel a fiatal populációkra és a társadalmi-kulturális kontextusra.

## MÓDSZERTAN

A jelen áttekintés kétféle szakirodalmi forrásra épül. Egyrészt a szisztematikus keresési stratégia során beválogatott tanulmányokra ( $n = 7$ ), amelyek az elemzés alapját képezik, másrészt kiegészítő jelleggel további, a PubMed adatbázisból származó releváns szakirodalmi forrásokra, amelyek a téma kontextusának és elméleti hátterének bemutatását szolgálják. A tanulmány narratív szakirodalmi áttekintés formájában készült, amely a koffein- és energiatartal-fogyasztás egészségügyi és pszichoszociális hatásainak integrált vizsgálatára irányul. A szakirodalmi keresést a PubMed adatbázisban végeztem 2026 márciusában, az „energy drink” kulcsszó alkalmazásával. A kezdeti keresés során 2409 találatot azonosítottam. Az elmúlt egy év publikációira történő szűkítést követően 237 tanulmány maradt. A szisztematikus áttekintések és metaanalízisek szűrő alkalmazásával 9 tanulmány került kiválasztásra. A relevancia szerinti értékelést követően – a témához való közvetlen kapcsolódás alapján – végül 7 tanulmányt vontam be az elemzésbe. A beválogatás kritériumai a következők voltak: (1) angol nyelvű publikáció, (2) 2025-ben megjelent tanulmány, (3) szisztematikus áttekintés vagy metaanalízis, valamint (4) az energiatartal- vagy koffeinfogyasztás egészségügyi hatásait vizsgáló kutatás. Kizárásra kerültek azok a tanulmányok, amelyek nem kapcsolódtak közvetlenül a vizsgált témához.

## EREDMÉNYEK

A tanulmánykiválasztás folyamata a PRISMA irányelvek logikáját követte. A bevont tanulmányok főbb jellemzőit és eredményeit az 1. táblázat foglalja össze.

A feldolgozott szakirodalom alapján az energiatalok fogyasztása világszerte növekvő tendenciát mutat, különösen a fiatalok körében, és gyakran tartós életmódbeli mintázattá alakul (García et al., 2025; Teijeiro et al., 2025). Az egészségügyi hatások több szervrendszert érintenek. A kardiovaszkuláris következmények közé tartozik a vérnyomás emelkedése, az aritmia kialakulása és a szív ingerületvezetésének megváltozása (Mandato et al., 2025; Ghamlouch et al., 2025). A koffein és a taurin kombinációja komplex módon befolyásolja a fiziológiai és kognitív működést (Deng et al., 2025). A pszichés hatások szintén jelentősek: nagy dózisu fogyasztás esetén pszichotikus tünetek jelenhetnek meg (Wegmann Düring et al., 2025), továbbá a koffeinbevitel és a mentális egészségi állapot között összefüggés mutatható ki (Low et al., 2025). A farmakológiai szempontok is relevánsak, mivel egyes összetevők gyógyszerköcsönhatásokat okozhatnak (Dobrek, 2025). A táplálkozási kontextus vizsgálata rámutat arra, hogy az energiatal-fogyasztás gyakran más kedvezőtlen életmódbeli mintázatokkal társul, például nagy energiatartalmú élelmiszerek fogyasztásával és nagyobb adagméretekkel (Dobrescu et al., 2025).

Szerző	Év	Tanulmány típusa	Fő vizsgált terület	Fő eredmény
Mandato et al.	2025	szisztematikus áttekintés	kardiovaszkuláris hatások	emelkedett vérnyomás, aritmia, szívritmuszavar
Ghamlouch et al.	2025	szisztematikus áttekintés	szívélettan	az energitalok jelentős szív-és érrendszeri kockázatot hordoznak
Wegmann Düring et al.	2025	szisztematikus áttekintés	pszichés hatások	pszichotikus tünetek megjelenése
Low et al.	2025	metaanalízis	mentális egészség	kapcsolat az öngyilkossági gondolatokkal
Teijeiro et al.	2025	szisztematikus áttekintés	európai fogyasztás	növekvő prevalencia, egészségügyi kockázatok
García et al.	2025	szisztematikus áttekintés	észak-amerikai fogyasztás	fiatalok körében jelentős fogyasztás
Deng et al.	2025	metaanalízis	koffein + taurin hatás	komplex hatás a fizikai és kognitív működésre

1. táblázat: A szisztematikus keresés során bevont tanulmányok jellemzői, n = 7 (Forrás: saját szerkesztés)

## MEGBESZÉLÉS

Az eredmények alapján az energital-fogyasztás komplex, multidimenzionális jelenségként értelmezhető, amely biológiai, pszichológiai és társadalmi tényezők kölcsönhatásában alakul ki. A koffein mérsékelt mennyiségben kedvező hatásokat mutat, azonban a nagy dózisú és rendszeres fogyasztás jelentős egészségügyi kockázatokkal jár (Mandato et al., 2025). A pszichés hatások különösen aggasztóak, mivel a fiatalok sérülékenyebb populációt alkot. A koffein és az energitalok túlzott fogyasztása összefüggésbe hozható mentális zavarokkal és a maladaptív viselkedési mintázatokkal (Low et al., 2025; Wegmann Düring et al., 2025). A társadalmi és kulturális tényezők – különösen a közösségi

média és a teljesítményorientált életmód – tovább erősíthetik a stimulánsok használatát. Az energitalok ebben a kontextusban nem pusztán táplálkozási termékek, hanem szimbolikus jelentéssel bíró életstílus-elemek. A közegészségügyi válaszoknak ezért komplexnek kell lenniük, amelyek magukban foglalják a szabályozást, az egészségnevelést és a médiatudatosság fejlesztését.

## KÖVETKEZTETÉSEK

Az energital- és koffeinfogyasztás növekvő mértéke a fiatalok körében jelentős közegészségügyi kihívást jelent, amely komplex biológiai, pszichológiai és társadalmi tényezők kölcsönhatásában értelmezhető. A rendelkezésre álló szakirodalom

alapján a túlzott fogyasztás összefüggésbe hozható kardiovaszkuláris eltérésekkel, mentális egészségi problémákkal, valamint kedvezőtlen életmódbeli mintázatok kialakulásával. A jelenség értelmezése túlmutat a pusztán élettani megközelítésen, mivel a fogyasztási szokásokat jelentősen befolyásolják a társadalmi és kulturális tényezők, különösen a közösségi média által közvetített teljesítmény- és testképileadok. Ennek megfelelően az energiatital-fogyasztás multidimenzionális jelenségként értelmezhető, amely integrált, interdiszciplináris megközelítést igényel. Az eredmények alapján kiemelt jelentősége van a komplex egészségfejlesztési stratégiáknak, amelyek magukban foglalják a táplálkozási edukációt, a mentális egészség támogatását és a médiatudatosság fejlesztését. Az ilyen típusú prevenciók beavatkozásai hozzájárulhatnak a kockázatok csökkentéséhez és a fenntartható, egészségtudatos életmódbeli mintázatok kialakításához.

A jelen áttekintés korlátját jelenti, hogy a szakirodalmi keresés egyetlen adatbázisra (PubMed) korlátozódott, valamint egyéves időintervallumot ölelt fel, ami befolyásolhatja az eredmények általánosíthatóságát. Mindazonáltal az eredmények összhangban állnak a nemzetközi szakirodalommal, és alátámasztják, hogy az energiatital-fogyasztás különösen a fiatal populációk körében jelent fokozott egészségügyi kockázatot.

## HIVATKOZÁSOK

Low, C. E., Chew, N. S. M., Loke, S., Tan, J. Y., Phee, S., Lee, A. R. Y. B., & Ho, C. S. H. (2025). Coffee and energy drink consumption and suicidal behavior: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 17(11), 1911. <https://doi.org/10.3390/nu17111911> (letöltés dátuma: 2026.03.16)

García, G., Ahluwalia, J., Candal-Pedreira, C., Teijeiro, A., Rey-Brandariz, J., Guerra-Tort, C., Mourino, N., Casal-Acción, B., Varela-Lema, L., & Pérez-Ríos, M. (2025). Prevalence and characteristics of energy drink consumption in North America: A systematic review. *Public Health*, 242, 117–123. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.02.035> (letöltés dátuma: 2026.03.17)

Teijeiro, A., Mourino, N., García, G., Candal-Pedreira, C., Rey-Brandariz, J., Guerra-Tort, C., Mascareñas-García, M., Montes-Martínez, A., Varela-Lema, L., & Pérez-Ríos, M. (2025). Prevalence and characteristics of energy drink consumption in Europe: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 28(1), e119. <https://doi.org/10.1017/S1368980025100463> (letöltés dátuma: 2026.03.17)

Mandato, J., Kola, R., Tyson, T., Laffin, L., & Bales, R. (2025). Effects of energy drinks on the cardiovascular system: A systematic review. *Current Cardiology Reports*, 27(1), 156. <https://doi.org/10.1007/s11886-025-02293-w> (letöltés dátuma: 2026.03.18)

Wegmann Düring, S., Botfeldt Møller-Pedersen, T., & Hovmand, O. R. (2025). Psychotic symptoms following energy drink consumption: A systematic review. *Nordic Journal of Psychiatry*, 79(5), 325–332.

<https://doi.org/10.1080/08039488.2025.2499593> (letöltés dátuma: 2026.03.18)

Dobrek, L. (2025). Adverse effects and potential drug interactions of energy drinks: A review. *Nutrients*, 17(15), 2435. <https://doi.org/10.3390/nu17152435> (letöltés dátuma: 2026.03.19)

Deng, H., Wang, L., Liu, P., Naharudin, M. N., & Fan, X. (2025). Caffeine and taurine: Effects on physical and cognitive performance: A network meta-analysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 22(1), 2566371. <https://doi.org/10.1080/15502783.2025.2566371> (letöltés dátuma: 2026.03.17)

Ghamlouch, A., Di Fazio, N., Racciatti, M., Del Duca, F., Treves, B., De Angelis, G., De Matteis, A., Maiese, A., & Frati, P. (2025). Energy drinks as “legal cocaine”? Cardiovascular effects review. *Cardiovascular Toxicology*, 25(12), 1914–1926. <https://doi.org/10.1007/s12012-025-10069-5> (letöltés dátuma: 2026.03.20)

Dobrescu, A. T., Porter, A., Ferriday, D., & Rogers, P. J. (2025). Portion size and adiposity in children: A systematic review. *Obesity Reviews*, 26(8), e13928. <https://doi.org/10.1111/obr.13928> (letöltés dátuma: 2026.03.20)

Comini, L. O., Lopes, S. O., Rocha, D. M. U. P., Silva, M. M. D. C., & Hermsdorff, H. H. M. (2025). Effects of healthy food subsidies: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 83(7), e1722–e1739. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuae153> (letöltés dátuma: 2026.03.19)

Zhu, C., Zhou, L., & Tang, Y. (2025). Oral intake during labor: An overview review. *Frontiers in Medicine*, 12, 1690743. <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1690743> (letöltés dátuma: 2026.03.21)

Fagundes, P., de Vargas, B. O., Holand, B. L., Medina, M., Bosa, V. L., & Drehmer, M. (2025). Less restrictive eating during labor: A systematic review. *Midwifery*, 143, 104334. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2025.104334> (letöltés dátuma: 2026.03.21)

---

## INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

### Kiss Tibor

Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar - Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

*University of Pecs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Education and Society Doctoral School of Education, Pécs*

<https://orcid.org/0009-0002-3466-8618>

[kisstibor444@gmail.com](mailto:kisstibor444@gmail.com)

---