

# Kata

## khat/čat/qaat/qua

### Charakteristika

- listy katy jedlé (*catha edulis*) se žvýkají
- výskyt: Afrika (Etiopie, Eritrea, Džibuti, Somálsko, Keňa), Asie (Jemen)
- obsahuje alkaloid kathinon → účinky podobné amfetaminu → pocity euforie, energie
- pro zachování čerstvosti se balí do banánových listů



### Jaké jsou účinky?

- uvolňuje se neurotransmitter dopamin, v menší míře pak norepinefrin
- účinky trvají 2-3 hodiny (kathinon tělo rychle metabolizuje, účinek není tak dlouhý jako u amfetaminů)
- při nízkých dávkách “by se neměla” vyvinout psychická závislost
- potlačí únavu a naopak podpoří bystrost
- považovaná za místní “kávu” kata jako součást posezení s přáteli



### Vedlejší účinky

**zácpa**  
**většina dlouhodobých konzumentů už konzumuje bez zubů :)**  
**rozšíření zornic**  
**nechuť k jídlu**  
**nespavost**  
**deprese**  
**rakovina**

**Další nepříjemnost způsobuje samotné pěstování katy jedlé. Kata spotřebuje obrovské množství vody, které je už tak v afrických zemích nedostatek. Pěstování katy se tím stává velké ekonomické břímě.**

## Zdroje

- Badedi, M., Darraj, H., Hummadi, A., Najmi, A., Solan, Y., Zakry, I., Khawaji, A., Zaylai, S., Rajeh, N., Alhafaf, H., Hakami, W., Bakkari, A., Kriry, M., Dagreri, A., & Haddad, E. (2020). Khat Chewing and Type 2 Diabetes Mellitus. *Diabetes, metabolic syndrome and obesity : targets and therapy*, 13, 307–312. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S240680>
- Pokorný, L. (2014, December 12). Kata jedlá či kata nejedlá. *Magazín legalizace*. Retrieved from <https://magazin-legalizace.cz/1460-kata-jedla-ci-kata-nejedla>
- Polat, A. (2018, July 10). What it's like to get high on khat. *Culture, Health and Fitness, Travel, Travel Journal*. Retrieved from <https://foxnomad.com/2018/07/10/what-its-like-to-get-high-on-khat/>