

MENNYIRE BIZTONSÁGOSAK AZ ENERGIAITALOK?
Konferencia az energiaitalok szakmai megítéléséről
Országos Tisztifőorvosi Hivatal
2010. április 13.

Az energiaitalok táplálkozás-egészségügyi megközelítése - az OÉTI vizsgálatok eredményei

Dr. med. habil. Martos Éva, Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet és az ÁNTSZ által 2008-ban végzett iskolai táplálkozás-egészségügyi környezetfelmérés eredményeiből kitűnik, hogy az iskolai büfék egynegyede árusít energiaitalokat, és az italautomaták három százalékában szintén megtalálhatók ezek a termékek. Így az iskolás gyermekek nagy része könnyen hozzájuthat az energiaitalokhoz. Az energiaital koffeint, cukrot, vagy édesítőszert, taurint, glükuronolaktont, C- és B-vitaminokat, esetleg növényi kivonatokat tartalmazó szénsavas ital, mely szabadon forgalmazható, összetételére vonatkozóan jogszabályi vagy ételminszabványi előírás, korlátozás nincs érvényben. Jelölésére tekintve egy kötelezettség van: amennyiben bármely forrásból származó koffein-tartalma nagyobb, mint 150 mg/l, a „Magas koffeintartalom” feliratot, valamint a koffeintartalmat mg/100 ml-ben kifejezve fel kell tüntetni a címkén. Nagymennyiségű koffein fogyasztása előidézhetheti a koffein-túladagolás tüneteit: erős hányingert és hányást, mellkasi fájdalmat, szapora pulzust, nyugtalanságot, álmatlanságot, esetenként pánikrohamot. Irodalmi adatok alátámasztják, hogy gyermek- és serdülőkorban a koffein fogyasztása nem várt mellékhatásokat okoz, és károsíthatja a magzat egészségét is, amennyiben a várandós anya nagy mennyiségű, koffein-tartalmú ital fogyaszt. Koffein-tartalmú ital fogyasztásához nem szokott egyének, vagy 18 év alatti gyermekek esetében a túladagolás akár halálhoz is vezethet. Ugyancsak ismert, hogy a koffein-tartalmú energiaitalok alkohollal történő együttes fogyasztása egészségkárosodáshoz vezethet. Szülőktől, pedagógusoktól érkező levelek jelzik, hogy iskolás korú gyermekek kontrollálatlan energiaital-fogyasztása egyre gyakoribb, sőt esetenként a koffein-túladagolás tünetei is megjelennek náluk. Az OÉTI által végzett laboratóriumi vizsgálatok igazolták, hogy a forgalomban lévő energiaitalok döntő hányada magas koffein-tartalmú, egyes termékek egy adagjában akár 4-5 csésze kávénak megfelelő koffein is lehet. A hazai lakosság átlagos napi koffeinbevétele a szokásos forrásokból (kávé, tea, stb.) 120 mg körüli érték, míg a rendszeresen energiaitalt fogyasztók esetében ez elérheti akár a több száz mg-ot is. Mindezek alapján a közegészségügyi szempontokat előtérbe helyező jogi szabályozás szükségessége megfontolandó.