

## MENNYIRE BIZTONSÁGOSAK AZ ENERGIAITALOK?

### Konferencia az energiaitalok szakmai megítéléséről

#### Országos Tisztifőorvosi Hivatal

2010. április 13.

### Az energiaital összetevők (koffein, taurin, D-glükurono- $\gamma$ -lakton) élelmiszer- biztonsági megítélése

Szeitzné Szabó Mária, Szerleticsné Túri Mária, Magyar Élelmiszer-biztonsági Hivatal

Az energiaitalok piacán az utóbbi évtizedben hatalmas mértékű előretörés tapasztalható, melyet erőteljes marketing támogat. A marketing elsősorban a fiatal korosztályt célozza meg, és körükben az energiaital fogyasztás valóban szinte mindennapossá vált. Sajnálatosan a fogyasztás iránti igény az egyre fiatalabbak felé tolódik, így már a gyermekek körében is megjelent. Ezzel párhuzamosan egyre több ország jelzi aggodalmát a jelenséggel szemben, és gyűlnek azok az esetek, amikor energiaital fogyasztásával kapcsolatba hozhatóan halálesetekről, mérgezési tünetekről is beszámolnak. Ezen esetek többnyire – szinte kizárólag – nagyobb mennyiségű, vagy alkohollal együtt történő fogyasztásához, illetve egyidejű erőteljes fizikai aktivitáshoz kötődnek. Az energiaitalokban használt összetevők mennyiségének korlátlan növekedése, pl az ún. energia-shot-ok megjelenése, valamint alkoholtartalmú energiaitalok forgalomba hozása további aggályokat vet fel, különös tekintettel a terület szabályozatlanságára. Jelenleg nincs olyan uniós, vagy hazai jogszabály, mely tiltaná az energiaitalok alkohollal együtt történő fogyasztását, vagy meghatározná a biológiai hatású összetevők maximálisan hozzáadható szintjét.

A jogi szabályozásnak tudományosan megalapozott véleményen, tudományos kockázatbecslésen kell alapulni, nem elegendő a gyanú, vagy az ún. anekdotikus (elmondáson alapuló) esetek leírása. Ezért az Európai Unió több, kísérleteken és elemzéseken alapuló tudományos állásfoglalást is kiadott az energiaitalokra vonatkozóan. Ezek az állásfoglalások nem az energiaitalok komplex egészségre, hanem jellegzetes összetevőire, a **koffeinre, taurinra és D-glükurono- $\gamma$ -lakton-ra vonatkoznak**. Az előadás összegzi az Európai Unió hivatalosan kiadott szakmai véleményeit, kiadásuk sorrendjében, érzékeltetve az állásfoglalások változását.

Az első ilyen véleményt 1999-ben adta ki az EU Élelmiszertudományi Bizottsága (SCF, Scientific Committee on Food). Ebben már felhívták a figyelmet a koffeinbevitel mérséklésére várandós anyák és gyermekek esetében, valamint aggályokat fogalmaztak meg a másik két összetevőt illetően. Az SCF 2003. évi értékelése már figyelembe vette az időközben elvégzett állatkísérletek eredményeit, ezek alapján azonban továbbra sem tudott ártalmatlan felső dózisszintet (NOAEL, No Observed Adverse Effect Level) megállapítani, és fenntartásai maradtak a az átlagos étrendi bevitelt több százszorosán meghaladó fogyasztással szemben.

Az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal) 2009-ben értékelt újra a **taurint** és a **D-glükurono- $\gamma$ -laktont**, a kérelmező (Red Bull GmbH) által benyújtott adatokra és információkra alapozva. Ennek során megállapította, hogy a vizsgált két összetevő energiaitalokban szokásos mennyiségű fogyasztását nem tartja élelmiszerbiztonsági szempontból aggályosnak.

Szakértők szerint azonban az energia italok hosszú távú (nagy dózisban történő) fogyasztása által kiváltott hatások további vizsgálata, jellemzése szükséges, különösen a

gyermekek és serdülők esetén. Különösen **aggasztó az energia italok alkohollal történő együttes alkalmazása**. További **kutatásokat igényel a koffein és az energia italokban található más összetevők** (taurin, guarana, ginseng, karnitin, stb) **együttes hatásának vizsgálata**, értékelése. A **koffein bevitel csökkentése javasolt**, különösen a terhesség idején. Az összes napi bevitel ne haladja meg esetükben a 300 mg-t (3-4 kávé), gyermekek esetén a 2,5 mg/testtömegkg-t. Ebben figyelembe kell venni valamennyi forrásból származó (kávé, tea, kakaó, csokoládé, kóla, energiaital, stb) koffein fogyasztást.