

Az energiatalok szakmai megítélése határon túl

Cseh Júlia
Magyar Élelmiszer-biztonsági Hivatal

Az első, energiatalnak tekinthető terméket 1901-ben hozták forgalomba Skóciában, Iru Bru néven. Az energiatalok piaca mára már több ezresre nőtte ki magát. Egy közelmúltban megjelent felmérés adatai szerint több, mint 240 ezer hl-t adtak el e termékféleségből hazánkban a 2009. február-2010. január közötti időszakban, a piaci forgalom meghaladta a 14 milliárd forintot (*Nielsen*). Az Egyesült Államok 2010. évi energiatal forgalmát 10 milliárd dollárra becsülik (Goldman Sachs, Mintel).

Jóllehet egyes országok, mint például Dánia és Franciaország hosszú ideig ellenálltak a forgalmazásnak, ma már valamennyi európai uniós ország piacán (az üzletekben és az interneten keresztül egyaránt) kaphatók nemcsak energiatalok, hanem az ennél jóval magasabb koffeintartalmú energiabombák (energy shots), valamint energiaporok és energiatabletták.

Energiatalokra vonatkozó, speciális szabályozás uniós szinten jelenleg nincsen. A koffeint tartalmazó élelmiszerek címkézéséről szóló bizottsági [2002/67/EK irányelv](#) értelmében azonban a koffeint az összetevők közt fel kell sorolni. Amennyiben a koffeintartalom meghaladja a 150 mg/l mennyiséget, úgy a terméken „magas koffeintartalmú” feliratot kell elhelyezni és a mennyiséget is kötelező feltüntetni.

Mivel az energiatalok marketingje elsősorban a fiatal korosztályt célozza meg, és körükben az energiatal fogyasztás csaknem mindennapos, az egyes országokat az energiatalok szabályozásának kérdése intenzíven foglalkoztatja, ami számos nemzeti szintű ajánlást, szabályozást eredményezett. Az előadás más országok egyedi szabályozását, valamint ajánlásokat mutatta be. Ezeket az alábbi táblázat összesíti.

Európai országok	Nemzeti ajánlások/szabályozások
Ciprus	Lakossági tájékoztató anyag előkészítése fiatalok és sportolók számára folyamatban van, akárcsak a fogyasztási szokások felmérése.
Dánia	Korábban tiltották az energitalok forgalmazását, ma már kaphatók a piacon.
Franciaország	Sokáig ellenálltak az energitalok forgalmazásának, ma már kaphatók a piacon. Az AFSSA ajánlást adott ki taurin (max. 4000 mg/l) és δ -glükurono- γ -lakton (max. 2400 mg/l) tartalomra vonatkozóan.
Hollandia	Állásfoglalást adtak ki az alkoholtartalmú energitalokról .
Írország, Egyesült Királyság	Összefoglaló jelent meg „ A Review of the Health Effects of Stimulant Drinks ” címmel, melyben összefoglalják az energitalok fogyasztásával kapcsolatos ír és brit ismereteket. A kiadványban ajánlások is szerepelnek, miszerint az energitalok „Fogyasztása nem javasolt 16 éves kor alatt!” és várandós nők számára az ajánlott legmagasabb napi koffeinbevitel 300 mg. A kiadvány egységes energital-definíció kidolgozását is sürgeti.
Lengyelország	Egy felmérés szerint a lengyel középiskolás diákok ~60-86%-a fogyaszt energitalokat. E termékeket az iskolai büfékben is árusítják, ami ellen a POL-HEALTH program keretében kívánnak fellépni.
Németország	2009: ajánlás az energiabombák túlzott fogyasztásáról 2008: energitalok kockázatbecslése (Ebben szerepelnek ajánlások koffeinre (max. 320 mg/l), taurinra (max. 4000 mg/l), inozitra (max. 200 mg/l) és δ -glükurono- γ -laktonra (max. 2400 mg/l).) 2003: alkohol-, koffein és koffeintartalmú összetevőket tartalmazó kevert italok („Alcopops”)
Norvégia és Izland	Élelmiszerekhez mesterségesen hozzáadható koffeintartalom legfeljebb 150 mg/liter lehet.
Portugália	A Portói Egyetem felmérte az energia- és izotóniás sportitalok összetételét (főként: taurin-, koffein-, karnitin- és cukortartalom vonatkozásában).
Spanyolország	Egy királyi rendelettervezet értelmében a koffein legfeljebb 320 mg/l, a kinin legfeljebb 100 mg/l koncentrációban lehet jelen üdítőitalokban.
Svédország	Egyes üzlethálózatok nem forgalmazzanak energitalokat 15, illetve 18 évesnél fiatalabbak számára. Egyes szülői közösségek a korhatár-limit bevezetéséért harcolnak.
Szlovákia	Megengedett legmagasabb koffeintartalom energitalokban 350 mg koffein/l.
Nem európai országok	Nemzeti ajánlások/szabályozások
Ausztrália, Új-Zéland	Az energitalokat az Australia New Zealand Food Standard Code szabályozza. Megengedhető legmagasabb koffeintartalom 160 mg/500 ml lehet. A koffein mennyiségét fel kell tüntetni és a terméken kötelező a következő jelölés: „Koffeint tartalmaz! Gyermekek, szoptató nők, koffein-érzékenyek számára nem ajánlott!” A hagyományos energitaloknál magasabb koffeintartalmú energiabombák a Dietary Supplements Regulations hatálya alá tartoznak, mely szabályozás a hozzáadott koffeintartalom mennyiségére, valamint jelölésére nem terjed ki.
Kanada	Az energitalok a természetes „gyógytermék” szabályozás hatálya alá esnek, azaz a termékek előzetes minőségi és biztonsági elbírálása kötelező. A termékek egy ún. natural health product number számot kapnak. A Health Canada 2003-ban kiadott egy koffein-ajánlást: szülőképes életkorú nőknél max. 300 mg, 4-6 éveseknél max. 45 mg, 7-9 éveseknél max. 62,5 mg, 10-12 éveseknél max. 85 mg/nap, míg 13-18 éveseknél legfeljebb 2,5 mg/testsúly kg/nap bevittet javasolnak. Felnőtteknek legfeljebb 400 mg/nap koffein fogyasztását ajánlják.
USA	A koffein-jelölés élelmiszerek csomagolásán nem kötelező. Ellenben tervezik az alkohol tartalmú koffeinitalok forgalmazásának tiltását.