

Tisztelt Látogató!

E dokumentum archivált tartalom, amely elavult, nem hatályos információkat is tartalmazhat.

Kérjük, hogy a dokumentumra való hivatkozást megelőzően az **ÁNTSZ központi** ([www.antsz.hu](http://www.antsz.hu)), valamint az **országos** és **regionális** intézetek honlapjainak aktuális tartalmakat megjelenítő oldalain szíveskedjen tájékozódni.



Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat



ORSZÁGOS ÉLELMÉZÉS- ÉS  
TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI INTÉZET  
Alapítva: 1949



mébih  
a lakosság szolgálatában

## MENNYIRE BIZTONSÁGOSAK AZ ENERGIAITALOK?

2010. április 13.

**Mennyire biztonságosak az energiaitalok? címmel konferenciát szervezett az Országos Tisztifőorvosi Hivatal, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet, valamint a Magyar Élelmiszer-biztonsági Hivatal 2010. április 13-án. A konferencia kapcsán az Országos Tisztifőorvosi Hivatal, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet, a Magyar Élelmiszer-biztonsági Hivatal, az Oxiológiai-Sürgősségi, Honvéd- és Katasztrófa-orvostani Szakmai Kollégium, valamint a Sportegészségügyi Szakmai Kollégium az alábbi felhívást teszi közzé:**

Felgyorsult világunkban egyre többen fogyasztanak energiaitalokat fáradságűzőként, aktivitásfokozóként. Ezeket a hatásokat emelik ki a különböző reklámok is. Nem szabad elfeledkezni azonban arról, hogy az energiaitalok koffeint, és más, a koffein hatását felerősítő összetevőket tartalmaznak. Nagymennyiségű koffein fogyasztása előidézhetheti a koffein-túladagolás tüneteit: erős hányingert és hányást, mellkasi fájdalmat, szapora pulzust, nyugtalanságot, álmatlanságot, esetenként pánikrohamot. Koffein-tartalmú ital fogyasztásához nem szokott egyének, vagy 18 év alatti gyermekek esetében a túladagolás akár halálhoz is vezethet.

**Az energiaitalok túlzott fogyasztása – amelyet a reklámok is ösztönöznek - elterjedt a fiatalok körében, miközben egyre többféle, és egyre koncentráltabb termékek kerülnek forgalomba.**

**Égészségük védelme és megőrzése érdekében az alábbi felhívást tesszük közzé:**

- A 18 éves kor alatti gyerekeket oktató, ellátó intézmények (iskolák, kollégiumok, otthonok) területén ne értékesítsenek, és ne fogyasszanak ilyen italokat!
- A szülők ne adjanak gyermekeiknek energiaitalt, és figyeljenek arra, hogy azok lehetőleg ne is fogyasszanak ilyen terméket!
- Az energiaital nem pótolja a napi folyadékbevitelt, ezért senki ne igya azt üdítőital vagy víz helyett!
- Az energiaitalok koffeintartalmát a terméken fel kell tüntetni, ha az eléri a 150 mg-ot literenként! A forgalomban lévő energiaitalok legtöbbjének koffein-tartalma magas, akár háromszorosa is lehet egy csésze kávé koffeintartalmának.
- Várandós nők és szoptató anyák ne fogyasszanak energiaitalt! A túlzott koffeinbevitel a magzat, vagy a csecsemő szervezetébe juthat, egészségre káros hatású.
- Ne fogyassza együtt az energiaitalokat alkohollal, gyógyszerekkel, étrend-kiegészítővel, kábítószerekkel, egyéb tudatmódosító szerekkel! Ez kiszámíthatatlan, előre megjósolhatatlan következményekkel járhat.
- Intenzív fizikai terhelés, sporttevékenység során fogyasztott energiaital életveszélyes szívritmus-zavarhoz vezethet.
- Legyen nagyon körültekintő, ha Interneten keresztül rendel energiaitalt! A világhálón illegálisan forgalomban lévő energiaitalokhoz is hozzá lehet jutni. Ezek a termékek

félrevezető jelöléssel lehetnek ellátva, illetve a magas koffeintartalom túlmenően egyéb, egészségre káros összetevőket is tartalmazhatnak, amelyek súlyos megbetegedéshez, akár halálhoz is vezethetnek.

- Az energiatalokat a 18 év alattiaknak szóló TV-műsorok reklámidejében, illetve egyéb, e korosztálynak szóló médiatermékekben, valamint a 18 év alatti fiatalokat is célzó rendezvényeken ne lehessen reklámozni!
- Minden olyan energiatal címkéjén, amely magas koffein-tartalmú, jelenjen meg a „18 éven aluliaknak, várandós nőknek és szoptatás alatt, valamint koffein-érzékenyek számára fogyasztása nem ajánlott” felirat!

### **Ne feledje!**

- **Az energiatal által előidézett mesterséges pörgés megterheli a szervezetet, felborítja a normál életritmust, ami újabb és újabb energiatal fogyasztására ösztönözhet. Az ördögi kör vége egy kimerült, energiáját vesztett szervezet lesz, amely egészségkárosodáshoz vezet.**
- **Az egészséges életmód, a rendszeres fizikai aktivitás, az egészséges táplálkozás, a megfelelő mennyiségű alvás biztosítja az igazi energiát és jelenti az egészség megőrzését!**

*ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatal  
ÁNTSZ Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet  
Magyar Élelmiszer-biztonsági Hivatal  
Oxiológiai-Sürgősségi, Honvéd- és Katasztrófa-orvostani Szakmai Kollégium  
Sportegészségügyi Szakmai Kollégium*