

## Енергийните напитки – ФАКТИ

### Какво представляват енергийните напитки?

- Енергийните напитки са функционални напитки със стимулиращ ефект.
- Те обичайно съдържат уникална комбинация от специфични съставки, включително кофеин, таурин, витамини и други вещества с хранителен и физиологичен ефект.
- Енергийните напитки представляват около 1% от пазара на безалкохолни напитки в Европа<sup>1</sup> и в България<sup>2</sup>.

### Колко кофеин съдържат енергийните напитки?

- Енергийните напитки обичайно съдържат 80 mg кофеин в 250 ml разфасовка, еквивалент на едно еспreso;
- Чаша филтърно кафе (шварц) обичайно съдържа 90 mg кофеин.
- Чаша чай обичайно съдържа 50 mg кофеин.

УХТ – Пловдив, катедра «Технология на виното и пивото», под ръководството на гл. ас. д-р Мария Кънева, реализира през 2013 г. проект, чиято цел бе проучване съдържанието на кофеин в предлаганите на българския пазар енергийни и колови напитки<sup>3</sup>. Проучването, направено на база хроматографски анализ, проведен в университетската лаборатория на проф. д-н Алберт Кръстанов, обхвана 36 безалкохолни напитки тип „колови“ и 46 енергийни напитки. То удостовери, че съдържанието на кофеин в предлаганите в страната енергийни напитки, в които той присъства варира от 132,4 mg/l до 347,9 mg/l; т.е. е в диапазона 33,1 - 86.9 mg в 250 ml.

### Как са регулирани енергийните напитки?

С цел предоставяне на информиран избор на потребителя, Европейското право (Регламент 1169/2011 за информацията за храните) изисква всички напитки, които съдържат кофеин над 150 mg/l да носят на етикета си следната информация: „Високо съдържание на Кофеин. Не се препоръчва за деца, бременни или кърмещи жени“, последвано от съдържанието на кофеин, изписано в скоби в mg за 100ml.

Надхвърляйки законовите разпоредби, членовете на АПБНБ са се ангажирали да спазват редица допълнителни доброволни разпоредби насочвайки потребителя към отговорна и умерена консумация, изложени в **Кодекса за етикетиране и маркетинг на енергийни напитки**. Кодексът е в сила от 2011 г. насам и обхваща етикетирането и предлагането на пазара на енергийни напитки от всички членове на АПБНБ. Такъв ангажимент е поет от страна на всички членове на UNESDA (Европейската организация на производителите на безалкохолни напитки) какъвто е и АПБНБ.

<sup>1</sup> Canadean Global Beverage Forecasts, 2015.

<sup>2</sup> Обобщение на АПБНБ -Потребление на безалкохолни напитки 2015

<sup>3</sup> ХВП, бр. 4/2015 г.

Ключови елементи на Кодекса включват:

- Поставяне на етикета на допълнителна препоръка "Консумирай умерено" или текст с подобно смислово значение.
- Етикетите на енергийни напитки да не насърчават смесването им с алкохол и да нямат никакви твърдения, че консумацията на алкохол заедно с енергийните напитки неутрализира ефекта от алкохола.
- Етикетирането на енергийни напитки ще отговаря на принципите за продажби и маркетинг, а именно:

### Продажби & Маркетинг

- Когато се популяризират ползите от енергийни напитки и техните съставки да не се отправят никакви претенции, свързани с едновременната им употреба с алкохол;
- Енергийните напитки са функционални напитки, а не напитки за спортисти. Въпреки че нормалната консумация на енергийни напитки също осигурява вода за тялото, енергийните напитки да не бъдат предлагани за напитки, предназначени за спортисти, които допринасят за рехидратацията.
- Да не се правят никакви търговски съобщения свързани с енергийните напитки, във медии (предавания и канали за комуникация) с аудитория, повече от 35% от която е под 12 годишна възраст.
- Енергийни напитки (включително и като мостри при кампании) няма да се предлагат в непосредствена близост до основни и средни училища или други институции, в които се обучават деца от тази възрастова група.

В своите реклами и комуникации (напр. Интернет страници или брошури) представителите на индустрията са се ангажирали да предоставят пълна информация на потребителите за енергийните напитки, за тяхното отговорно потребление и за техните характерни съставки. Пълен текст на Кодекса за етикетирание и маркетинг на енергийни напитки можете да намерите [тук](#).

### Безопасни ли са енергийните напитки?

Енергийните напитки се предлагат на пазара в продължение на повече от 25 години и потребителите в целия свят им се наслаждават и ги консумират безопасно. Безопасността и липсата на загриженост за здравето по отношение на основните им съставки е оценена и потвърдена от европейските институции, отговорни за извършване на оценка на риска<sup>4,5,6</sup>.

---

<sup>4</sup> SCF (1999). Opinion on caffeine, taurine and D-glucurono- $\gamma$ -lactone as constituents of so-called "energy" drinks, adopted on 21 January 1999.

<sup>5</sup> Scientific Opinion of the Panel on Food Additives and Nutrient Sources added to Food on a request from the Commission on the use of taurine and D-glucurono- $\gamma$ -lactone as constituents of the so-called "energy" drinks, adopted on 15 January 2009.

<sup>6</sup> EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal 2015;13(5):4102, 120 pp.

### За кофеина

- Кофеинът е една от най-старателно изследваните съставки в световен мащаб. Той се счита за безопасен от отговорните за храните институции в целия свят и се радва на популярност и безопасна консумация чрез храни и напитки от милиони хора всеки ден в продължение на векове.
- Дневният прием на кофеин от всички източници в количества до 400 mg не поражда никакви опасения за безопасността при възрастното население в добро здраве и не се свързва с неблагоприятни последици за здравето (200 mg за бременни / кърмещи жени).

### За таурин

- Тауринът е сяро-съдържаща аминокиселина, която не участва в изграждането на протеини, но играе роля в много важни физиологични функции, включително в неврологичното развитие, в развитието на ретината, осморегулацията, модулиране нивата на калций в клетките и имунната функция.
- При здрави хора, консумацията на диетичните храни е основен източник на таурин. Той обаче може да се синтезира в много организми, включително и в човешкия. Тауринът съставлява приблизително 0.1% от общото телесно тегло на човека.
- Тауринът е една от основните съставки в енергийните напитки. През 2009 г. и 2015 г., в унисон с много здравни институции по света, Европейският орган за безопасност на храните (EFSA) - който е орган за оценка на риска за безопасността на храните и фуражите в Европейския съюз – заключи, че експозицията на таурин в нива, използвани в момента в енергийните напитки, не е заплаха за безопасността.