

MIT ÉRDEMES TUDNUNK A KÁVÉKRÓL ÉS AZ ENERGIAITALOKRÓL?



SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

FOGALOM MEGHATÁROZÁSOK

KÁVÉ



A Magyar Élelmiszerkönyv (továbbiakban: MÉ) 2-231 számú irányelve alapján a káv egyfajta nyerskávéból vagy többfajta nyerskáv keverékéből pörköléssel kávéital készítésére és ezáltal emberi fogyasztásra alkalmassá tett termék. A kávén kívül más hozzáadott anyagot nem tartalmaz. **Koffeintartalma több mint 0,8%**. A pörkölt kávészemek kívül-belül egyenletesen barna színűek. Szemes vagy őrölt kávéként kerül forgalomba.

A MÉ 1-3-1999/4 számú előírása alapján az instant kávé olyan termék, amelyet a pörkölt kávéból kizárólag vizes extrakcióval különböző koncentrációban nyernek, kizárva mindenféle savas vagy lúgos hidrolízises eljárást.

A kivonat tartalmazza a kávé oldódó és aromatikus összetevőit, de tartalmazhat a kávéból származó oldhatatlan olajokat és nyomokban egyéb oldhatatlan anyagokat, amelyeket technikailag lehetetlen eltávolítani.

ENERGIAITAL



Az energiaitaloknak nincs hivatalosan elfogadott definíciója, de összetételük alapján e termékkört körülhatárolva cukrot (glükóz, fruktóz, szacharóz, izocukor – glükóz és fruktóz keveréke –, koffeint (és taurint), valamint B vitaminokat (B12, B6, B3) tartalmazó mesterséges összetételű italok.

Csak mértékkel! – azaz mire figyeljünk a fogyasztásukkor?

A koffein leggyakoribb mellékhatásai: vérnyomásnövekedés, szapora szívverés, hasmenés, dehidratáció, szédülés, hányinger, ingerlékenység. Egészséget veszélyeztető anyag lehet az azonnal hasznosuló cukor, ami növeli a vércukorszintet és az inzulintermelést, ezáltal károsan befolyásolhatja a cukoranyagcserét.

A NEMZETI FOGYASZTÓVÉDELMI HATÓSÁG LABORATÓRIUMÁBAN BEVIZSGÁLT ENERGIITALOK ÉS KÁVÉK



A Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság Élelmiszer és Vegyipari Laboratóriuma a TÁMOP-6.1.6-14/1-2015-0001 azonosító számú, 618 714 289 Ft összköltségű, 486 742 531 Ft támogatású, az Európai Unió és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával a Széchenyi 2020 program keretében megvalósuló kiemelt projekt során összesen 30-féle termék vizsgálatát végezte el, amelyek között 15 energital, 8 őrölt pörkölt kávé és 7 instant kávé volt.

A vizsgálat tárgyát a kiskereskedelmi forgalomban kapható kávék és energitalok képezték, amelyek kisebb üzletekből, szupermarketekből, bevásárlóközpontokból kerültek beszerzésre. A vizsgált termékek a jól ismert márkanevektől a legolcsóbb készítményekig tükrözték a kereskedelemben kapható választékot.

A vizsgálat célja egyrészt az volt, hogy kiderüljön, a boltokban kapható energitalokban valóban annyi koffein van-e, amennyit a címkén feltüntettek.

Az energitalokkal kapcsolatos mérési eredmények alapján megállapítható, hogy **egyetlen termék, a „Rockstar Supersours Energy Drink” ital mért koffein tartalma (29.8 mg/100ml) haladta meg a címkén feltüntetett értéket (24.0 mg/100 ml).**















Az Élelmiszer és Vegyipari Laboratórium ezen kívül megvizsgálta azt is, hogy az energiatalok koffeintartalma mennyi az őrölt kávéhoz, illetve az instant kávéhoz képest.






A mért koffeintartalmat energiatalok esetén 1 doboznyi, kávék esetén 1 csészenyi mennyiségre vonatkoztatták a laboratórium munkatársai.

Az energiatalok 1 dobozra átszámított koffeintartalma minden termékénél 200 mg alatti volt, átlagosan 73 mg. Egy csésze - 7 g őrölt kávéból készült - kávéban 110 mg, az adagolási javaslat alapján készült instant kávéból készült italban pedig 45 mg koffein található.

Az EFSA (European Food Safety Authority) tanulmánya szerint felnőtteknek maximum 400 mg, terhes- és szoptató nőknek (a magzat, illetve a csecsemő szempontjából) maximum 200 mg koffein napi fogyasztása nem okoz egészségügyi problémát. Gyermekeknél pedig ezt a mennyiséget 3 mg/testtömeg kilogrammban határozták meg, így például egy 25 kg-os testtömegű gyermek esetében egy kisebb doboz energiatal elfogyasztása is egészségügyi kockázattal járhat.

A VIZSGÁLT ŐRÖLT ÉS INSTANT KÁVÉK ÉS A VIZSGÁLATI EREDMÉNYEK BEMUTATÁSA






Termék megnevezése	JACOBS Merido Aroma Őrölt kávé	S Budget Caffé Classico Őrölt pörkölt-kávé	Segafredo Intermezzo eredeti olasz eszpresszó kávé	Douwe Egberts Omnia Classic Őrölt pörkölt-kávé	Tchibo Espresso Sicilia Style Őrölt pörköltkávé
Fotó					
Koffein tartalom* m/m% mg/csésze	1.6 112	1.6 112	1.7 119	1.3 91	1.1 77
Víztartalom (m/m%)	5.1	3.6	4.5	4.9	5.2
Termék megnevezése	Bravos Classic Őrölt pörkölt kávé	Douwe Egberts Karaván Őrölt pörkölt-kávé	EDUSCHO Wiener Extra Őrölt pörkölt-kávé	GOLD Instant kávé liofilizált	BELMONT Mocca Instant kávé
Fotó					
Koffein tartalom* m/m% mg/csésze	1.7 119	1.9 133	1.7 119	2.5 42	2.80 47
Víztartalom (m/m%)	4.7	4.0	4.8	4.67	4.88






Termék megnevezése	Tchibo GOLD Selection Instant kávé	Douwe Egberts Paloma Instant kávé	JACOBS Krönung Instant kávé	Nescafe GOLD BLEND Azonnal oldódó kávé	S Budget Instant kávé granulátum
Fotó					
Koffein tartalom* m/m% mg/csésze	2.80 47	3.00 50	2.4 40	2.50 42	2.90 48
Víztartalom (m/m%)	2.93	4.03	3.66	3.56	3.34




*Száranyagra vonatkoztatva.



A VIZSGÁLT ENERGIITALOK ÉS A VIZSGÁLATI EREDMÉNYEK BEMUTATÁSA

Termék megnevezése	XL Energy Drink cukorral és édesítőszerrel	S BUDGET Energy Drink Tutti-frutti ízű, vitaminozott, szénsavas, alkoholmentes ital	Red Bull Energy Drink Koffein és arginin tartalmú ital	burn Energy Drink szénsavas vegyes-gyümölcs ízű ital B vitaminokkal, koffeinnel és inozitollal	BOMBA Energy Hőkezelt, koffeintartalmú, Tutti-frutti ízű szénsavas ital cukorral és édesítőszerrel
Fotó					
Minősített paraméterek					
Koffein tartalom (mg/100 ml)	32	31.5	32	32	15
címkén deklarált mért	31	28.7	31	31	14
Taurin tartalom (mg/l)	< 1	< 1	< 1	< 1	< 1
mért					
Egyéb paraméterek					
Deklarált nettó térfogat (ml)	250	250	250	250	250
Mért koffein tartalom 1 doboz energitalra számítva (mg/doboz)	77.5	71.8	77.5	77.5	35

Termék megnevezése	TESCO Value Energy Drink Vegyes gyümölcs ízű szénsavas ital koffeinnel, hozzáadott vitaminokkal, cukorral és édesítőszerrel	ROCKSTAR Supersours Green Apple Energy Drink	MÁRKA Energy Drink Koffeintartalmú meggy szénsavas ital 3 % meggy-lével	FITT Energy Tutti-frutti ízű, koffein és vitamintartalmú szénsavas energiaital cukorral és édesítőszerrel	GANGSTER Energy Drink
Fotó					
Minősített paraméterek					
Koffein tartalom (mg/100 ml) címkén deklarált mért	32 31	24.0 29.8	32 30	32 29	32 32
Taurin tartalom (mg/l) mért	< 1	2833	< 1	< 1	2846
Egyéb paraméterek					
Deklarált nettó térfogat (ml)	250	250	250	250	250
Mért koffein tartalom 1 doboz energiaitalra számítva (mg/doboz)	77.5	74.5	75	72.5	80

Termék megnevezése	CHILLO BIO Energy Drink	spirit Energy Drink Lime ízű, szénsavas energiával koffein- és vitamintartalmú, cukorral és édesítőszerrel	FRADI Energy Drink Tutti-frutti ízű, koffeintartalmú, vitaminozott, szénsavas, alkoholmentes ital	WATT Natura Energy+ vegyesgyümölcs ízű szénsavas ital, guarana-, mate-, damiana-, schizandra- és zöldtea kivonattal	MONSTER Energy Szénsavas ital L-argininrel, panax ginseng gyökér kivonattal, L-karnitin-L-tartarátal, koffeinnel, B-vitaminokkal, glükoranolaktonnal, inozitollal, guaranamag kivonattal
Fotó					
Minősített paraméterek					
Koffein tartalom (mg/100 ml) címkén deklarált mért	30 29	32 32	32 32	nincs feltüntetve < 0.13	31.5 29.9
Taurin tartalom (mg/l) mért	< 1	< 1	< 1	< 1	< 1
Egyéb paraméterek					
Deklarált nettó térfogat (ml)	250	250	250	250	500
Mért koffein tartalom 1 doboz energiáira számítva (mg/doboz)	72.5	80	80	0	149.5



Az EFSA (European Food Safety Authority) tanulmánya szerint felnőtteknek maximum 400 mg, terhes- és szoptató nőknek (a magzat, illetve a csecsemő szempontjából) maximum 200 mg koffein napi fogyasztása nem okoz egészségügyi problémát.

A TÁMOP-6.1.6-14/1-2015-0001 azonosító számú kiemelt projektről és a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság által végzett vizsgálatokról bővebb tájékoztatás a www.nfh.hu honlapon vagy a <https://www.facebook.com/egeszsegtudatos> facebook oldalon olvasható.

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE