

ΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΙΔΙΑ ΜΕ ΤΑ ΠΟΤΑ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ

Τα ενεργειακά ποτά είναι διαφορετικά από τα ποτά που καταναλώνονται από αθλητές (sports drinks) ή τα ποτά εμπλουτισμένα με βιταμίνες (vitamin drinks).

Τα ποτά για αθλητές έχουν σχεδιαστεί για τους αθλητές προκειμένου να τους βοηθήσουν ως προς την ενυδάτωση, μετά από προπόνηση ή αγώνα. Τα ποτά αυτά περιέχουν υδατάνθρακες (κυρίως απλά σάκχαρα) και κάποιους ηλεκτρολύτες. Τα ποτά για αθλητές μπορεί να είναι ισοτονικά, υπερτονικά ή υποτονικά. Τα ισοτονικά ποτά περιέχουν παρόμοιες ποσότητες νατρίου και σακχάρων με αυτές στον ορό του αίματος.

Τα ενεργειακά ποτά, λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς τους σε καφεΐνη, μπορεί ενδεχομένως να προκαλέσουν παρενέργειες, όταν η κατανάλωσή τους είναι μεγάλη, όπως για παράδειγμα αύπνια. Ο επαρκής ύπνος είναι σημαντικός για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων.

Δεν συστήνεται να καταναλώνετε ενεργειακά ποτά για να ενυδατωθείτε ή απλά για να ξεδιψάσετε πριν ή μετά από παρατεταμένη και έντονη σωματική δραστηριότητα.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΠΟΤΩΝ ΜΑΖΙ ΜΕ ΑΛΚΟΟΛ

Η ταυτόχρονη κατανάλωση ενεργειακών ποτών μαζί με αλκοολούχα ποτά μπορεί να έχει ανεπιθύμητες επιπτώσεις.

Υπάρχουν ενδείξεις από επιστημονικές μελέτες ότι τα ενεργειακά ποτά μπορούν να μειώσουν κάποια τυπικά συμπτώματα από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ (πχ σχετικά με το συντονισμό των κινήσεων). Έτσι υπάρχει η πιθανότητα να καμουφλάρουν τη μέθη, χωρίς όμως να αλλάζουν τα επίπεδα αλκοόλ στον οργανισμό ή να μειώνουν τα επακόλουθα μέθης (hangover) την επόμενη μέρα. Με αυτό τον τρόπο, μπορεί ενδεχομένως να ενθαρρύνουν την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ – κάτι το οποίο έχει επισημανθεί σε επιστημονικά άρθρα.

Δεν συστήνεται να καταναλώνετε ενεργειακά ποτά μαζί με αλκοόλ.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

BfR (2008). New human data on the assessment of energy drinks. BfR Information No. 016/2008

Committee on Nutrition and the Council on Sports Medicine and Fitness (2011). Clinical report—sports drinks and energy drinks for children and adolescents: Are they appropriate? Pediatrics, 127(6), 1182-1189

EFSA (2009). 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-glucorono-γ-lactone as constituents of the so-called “energy” drinks. The EFSA Journal, 935, 1-31

Oddy et al., (2010). Energy drinks for children and adolescents. BMJ, 339:B5268

Seifert SM et al. (2011). Health effects of energy drinks on children, adolescents and young adults, Pediatrics, 127(3), 511-528



ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ

γνώσεις για
συνειδητές επιλογές



Έκδοση του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων



Κηφισίας 124 & Ιατρίδου 2
Αμπελόκηποι, 115 26
Τηλ.: 2106971500,
Fax: 2106971501

ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
Δ/ΝΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΩΝ
2012

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ;

Τα ενεργειακά ποτά αποτελούν μια κατηγορία ποτών που περιέχουν κυρίως καφεΐνη. Παρά το όνομά τους, συνήθως δεν περιέχουν περισσότερη ενέργεια (δηλ. θερμίδες) από άλλα αναψυκτικά.

Ο όρος “ενεργειακά ποτά” αποτελεί έναν εμπορικό προσδιορισμό. Προωθούνται ως ποτά τα οποία ενισχύουν την πνευματική και τη σωματική απόδοση, εξαιτίας των διεγερτικών συστατικών που περιέχουν, όπως είναι η καφεΐνη ή το γκουαρανά. Τα ενεργειακά ποτά συχνά εμπλουτίζονται και με ταυρίνη (αμινοξύ που υπάρχει σε τροφές όπως το κρέας και το ψάρι), γλυκουρονολακτόνη, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ινositόλη, χολίνη, κ.α.

Η ποσότητα διεγερτικών συστατικών όπως είναι η καφεΐνη ανά συσκευασία προϊόντος, διαφέρει μεταξύ των ενεργειακών ποτών και εξαρτάται από τη σύσταση του ποτού καθώς και το μέγεθος της συσκευασίας του.



ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ;

Σύμφωνα με την Επιστημονική Επιτροπή για τα Τρόφιμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, τα επίπεδα πρόσληψης καφεΐνης από την ήπια κατανάλωση ενεργειακών ποτών δεν είναι τόσο υψηλά ώστε να είναι επιβλαβή για έναν υγιή ενήλικα.

Αντίστοιχα, η έκθεση στην ταυρίνη και τη γλυκουρονολακτόνη, μέσω της κατανάλωσης ενεργειακών ποτών, δεν είναι παράγοντας ανησυχίας με βάση την τρέχουσα επιστημονική γνωμοδότηση της Ευρωπαϊκής Αρχής Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA).

Παρόλα αυτά, τα μέχρι στιγμής επιστημονικά δεδομένα συνηγορούν στο ότι τα ποτά αυτά πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή, ειδικά από συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού.

Νομοθετικό πλαίσιο στην Ελλάδα

Σύμφωνα με τον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών στην Ελλάδα, τα ενεργειακά ποτά εντάσσονται στο σχετικό άρθρο για τα ελεύθερα αλκοόλη ποτά. Όταν ένα ποτό περιέχει καφεΐνη σε αναλογία μεγαλύτερη από **150mg/l** τότε πρέπει να αναγράφεται στην επισήμανση, στο ίδιο οπτικό πεδίο με την ονομασία πώλησης, η ένδειξη «Υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη», την οποία πρέπει να ακολουθεί εντός παρενθέσεων η περιεκτικότητα σε καφεΐνη εκφρασμένη σε mg/100ml.

Τα ενεργειακά ποτά δεν επιτρέπεται να πωλούνται σε καντίνες σχολικών μονάδων.

ΓΙΑ ΠΟΙΟΥΣ Η ΥΨΗΛΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΚΑΦΕΪΝΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ;

- ⇒ Άτομα ευαίσθητα στην καφεΐνη
- ⇒ Παιδιά
- ⇒ Έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
- ⇒ Άτομα με προβλήματα υγείας όπως υπέρταση, προβλήματα καρδιάς, ψυχιατρικά προβλήματα

Σύμφωνα με μελέτες, τα παιδιά και οι έφηβοι που καταναλώνουν ποτά υψηλά σε καφεΐνη έχουν πιθανότητα να εμφανίσουν συμπτώματα όπως αϋπνία, νευρικότητα, ενόχληση στο στομάχι. Η καφεΐνη στα ποτά έχει διαφορετική επίδραση σε διαφορετικούς ανθρώπους, ανάλογα με τον οργανισμό.

ΕΥΘΥΝΗ ΓΟΝΕΩΝ-ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ

Οι γονείς μπορούν και οφείλουν να συμβάλλουν στη διαμόρφωση σωστής καταναλωτικής συμπεριφοράς των παιδιών τους.

Η ευθύνη για την αγοραστική-καταναλωτική συμπεριφορά των εφήβων ανήκει εν μέρει στους γονείς τους, ενώ και οι ίδιοι είναι εξίσου υπεύθυνοι.