

ENERGIA- JUOMAT

- MITÄ, MIKSI, KENELLE?



MITÄ ENERGIA- JUOMAT OVAT?

Energiajuomat ovat alkoholittomia, funktionaalisia juomia. Kofeiinin lisäksi ne sisältävät usein tauriinia, B-vitamiineja, guaranaa tai muita ainesosia, joilla on toiminnallinen tai ravitsemuksellinen vaikutus.

ENERGIAJUOMIA on käytetty turvallisesti yli 30 vuoden ajan, ja niitä myydään yli 170 maassa ympäri maailmaa.

Energiajuomat ovat elintarvikkeita, joiden myynnille Suomen lainsäädännössä ei aseteta rajoituksia. Tuotetiedoissa mainitaan, että tuote ei sovellu lapsille, raskaana oleville naisille eikä kofeiiniherkille henkilöille. Lisäksi juomapakkauksessa on suositus päivittäisestä saannista tai varoitus ylimääräisen kulutuksen aiheuttamista haitoista.



Panimoliiton periaatteet energiajuomien myynnissä ja markkinoinnissa:

PANIMOLIITON JÄSENET...

- ✓ ...tukevat kohtuullista käyttöä myös energiajuomien osalta.
- ✓ ...sitoutuvat jakamaan tietoa energiajuomien käytöstä ja tuotesisällöistä viestintäkanavissaan.

PANIMOLIITON JÄSENET EIVÄT...

- ✗ ...markkinoi energiajuomia alle 15-vuotiaille.
- ✗ ...markkinoi energiajuomia tilaisuuksissa, joissa osallistujista yli 35 % on lapsia.
- ✗ ...ohjaa tuotenäytteitä lapsille tai paikkoihin, joissa on huomattava määrä lapsia, esimerkiksi koulut ja leikkipuistot.
- ✗ ...myy energiajuomia myyntiautomaateista, jotka sijaitsevat peruskouluissa.



ENERGIA- JUOMIEN SISÄLTÖ



Useat terveysviranomaiset ympäri maailmaa ovat vahvistaneet energiajuomien ja niiden ainesosien turvallisuuden kohtuullisesti nautittuna.

KOFEIINI Euroopan elintarvike- ja turvallisuusviranomaisen (EFSA)¹ on vahvistanut, että terveet aikuiset voivat käyttää päivittäin turvallisesti enintään 400 mg kofeiinia. Tämä vastaa neljää 0,33 litran tölkkiä energiajuomaa (tölkissä n. 106 mg kofeiinia) tai neljää mukillista (4 X 2 dl) kahvia. Euroopan elintarvike- ja turvallisuusviranomaisen (EFSA) mukaan nuorille turvallinen määrä on 3 mg kofeiinia painokiloa kohden.

Tuloksen ovat vahvistaneet myös Ruotsin kansallinen elintarvikevirasto Livsmedelsverket² ja Norjan elintarviketurvallisuusviranomaisen Mattilsynet³.

Suomessa elintarvikkeiden turvallisuutta valvova Ruokavirasto noudattaa EFSA:n suosituksia.

**MILJARDIT IHMISET YMPÄRI
MAAILMAA OVAT NAUTTINEET
KOFEIINIA SATOJEN
VUOSIEN AJAN.**

AIKUISET



KORKEINTAAN 400 MG PÄIVÄSSÄ

400 mg = vastaa määrältään neljää tölkkiä energiajuomaa, tai neljää kuppia kotitekoista kahvia



NUORET*



3 MG/KG KEHOPAINO

Vastaa noin yhtä tölkkiä energiajuomaa, tai yhtä kuppia kahvia

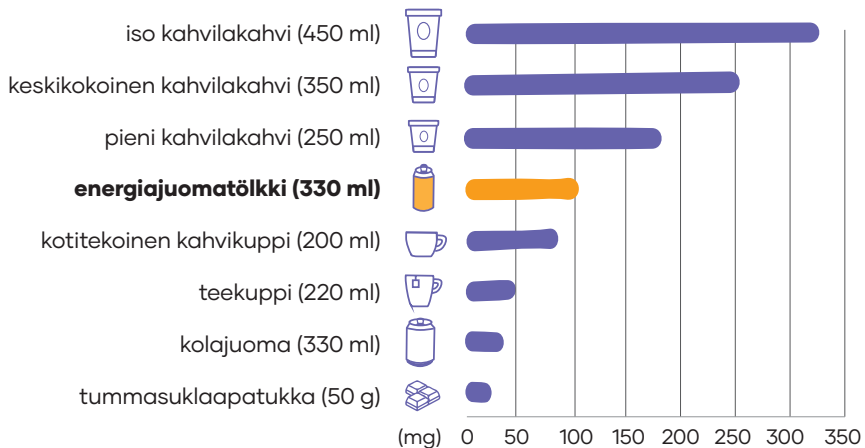
* Kofeiinin määrä voi vaihdella riippuen kahvin koosta ja vahvuudesta. Todellinen kofeiinipitoisuus voi olla jopa kolme kertaa isompi (kts. vertailutaulukko).

* 10–18 vuotiaat

ENERGIAJUOMAT SISÄLTÄVÄT yleensä saman tai pienemmän määrän kofeiinia kuin kahvi tai muut kofeiinipitoiset juomat. Kautta aikojen ihmiset ympäri maailmaa ovat saaneet kofeiinia lähinnä kahvista, teestä, kolajuomista ja suklaasta.

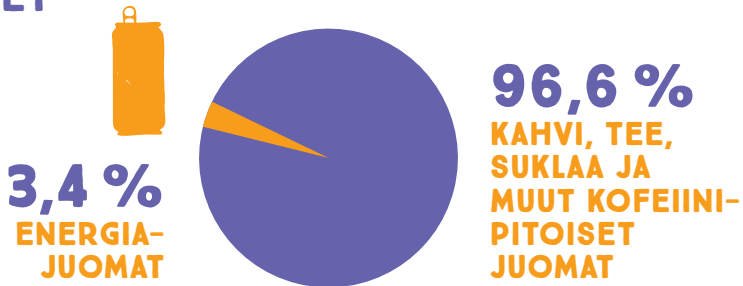
KOFEIININ SAANNIN TURVALLINEN MÄÄRÄ

Energijuomat sisältävät samansuuruisia määriä kofeiinia, kuin kahvi ja muut kofeiinipitoiset juomat:



SUOMESSA ENERGIAJUOMAT ovat vain pieni kofeiinilähde nuorille. Euroopan elintarvike- ja turvallisuusviranomaisen (EFSA)⁴ mukaan energijuomien osuus kofeiinin päivittäisestä kokonaissaannista suomalaisilla alaikäisillä nuorilla on vain 3,4 prosenttia.

NUORET⁵



TAURIINI Energijuomissa on perinteisesti ollut tauriinia, se on ihmiskehon luonnollinen ainesosa, ja sitä esiintyy elintarvikkeissa, kuten merenelävissä. Se on aminohappo, eikä se lisää tai muuten ole vuorovaikutuksessa kofeiinin vaikutusten kanssa.

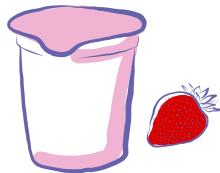
GUARANA on kotoisin Amazonin altaalta, ja sitä on käytetty tuhansia vuosia. Guarana tunnetaan sekä maun antamisesta että stimuloivista ominaisuuksistaan, jotka perustuvat sen sisältämään kofeiiniin.

SOKERI Sokerin määrä 0,33 l energijuomatölkissä on suunnilleen yhtä suuri kuin samankokoisessa lasissa appelsiinimehua. Energijuomia on saatavana myös ilman sokeria.

SOKERIN MÄÄRÄ



100 ml
appelsiinimehu
7-10 G



100 ml
mansikkajugurtti
11 G



100 ml
energijuoma
11 G

KENELLE ENERGIAJUOMA SOPII?

Energiajuomat on suunniteltu aikuisille nautittaviksi tarpeen vaatiessa, kuten haastavien työpäivien aikana, opiskellessa, pitkällä automatkoilla tai kun harrastaa liikuntaa.

JOKAISessa energiajuoman ainesosaluettelossa on myös tiedot tuotteen kofeiinipitoisuudesta EU:n ohjeistuksen mukaisesti.



**KORKEA
KOFEIINIPITOISUUS.
EI SUOSITELLA LAPSILLE
EIKÄ RASKAANA OLEVILLE
TAI IMETTÄVILLE.
(32 MG/100 ML)⁶**

LÄHTEET

¹ 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.

² Swedish National Food Agency Report: Risk management measures to keep the consumption of energy drinks / caffeine low among children and adolescents. D no. 2018/00523, Ref. no. 11.4, 2018-11-26.

³ Mattilsynet report, The Norwegian Food Safety Authority's recommendation – different measures to protect children and adolescents from excessive intake of energy drinks and caffeine', February 2019.

⁴ EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on the safety of caffeine. Age group 10-18. EFSA Journal 2015;13(5):4102.

⁵ Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen, EFSA (2017): Tieteellinen lausunto aromiaineiden arvioinnista 49, tarkistus 1 (FGE.49Rev1): ksantiini-alkaloidit prioriteettiluettelosta. EFSA esite 2017; 15 (4): 4729.)

⁶ EU-asetuksen 1169/2011 liite III (ei soveltu lapsille, raskaana oleville tai imettäville naisille).



LISÄTIETOJA

panimoliitto.fi
ruokavirasto.fi