

В настоящее время в информационном пространстве постоянно приобретают резонансное звучание проблемы, касающиеся пищевых продуктов, содержащих кофеин. Это послужило импульсом для специалистов пищевой промышленности, врачей и товаропроизводителей для обращения в Национальный фонд защиты потребителей о проведении анализа рисков потребления кофеинсодержащих пищевых продуктов, представленных на потребительском рынке РФ.

Кофеин является одним из наиболее часто потребляемых биологически активных веществ в мире и встречается в обычных напитках (кофе, чай, безалкогольные напитки), в продуктах, содержащих какао или шоколад, в тонизирующих (энергетических) напитках, в лекарствах, включая анальгетики и стимуляторы, продающиеся без рецепта, в биологически активных добавках к пище и продуктах для питания спортсменов. Безусловное наличие у кофеина позитивных эффектов сочетается с известными негативными воздействиями на здоровье человека. Подавляющее большинство неблагоприятных эффектов кофеина не проявляется при его постоянном потреблении в дозе безопасного уровня гигиенического норматива порядка 150 мг/сут., и не более 400 мг/сут. Потребление кофеина в дозе выше 400 мг/сут. нежелательно, т.к. может в ряде случаев негативно воздействовать на организм человека, его сердечно – сосудистую, мочеполовую, нервную системы, желудочно-кишечный тракт. Данная оценка справедлива для взрослых мужчин и женщин молодого и среднего возраста. Однако, для детей и подростков, женщин в преконцептуальный период, в период беременности и лактации, доза кофеина, должна быть снижена.

С учетом высокого уровня общественного интереса к теме безопасности уровней потребления продуктов и лекарств массового спроса, содержащих кофеин, в аккредитованных лабораториях был проведен анализ распространенных групп продукции наиболее известных торговых марок.

Сотрудники-эксперты национального фонда защиты потребителей совместно со специалистами НИИ питания РАМН, ВЦИОМ провели различные комплексные оценки безопасности потребления кофеинсодержащих пищевых продуктов с использованием методологии «анализа рисков» и анализа рисков для человека при их чрезмерном потреблении. Применялись различные методы аналитической химии, расчетный, статистический и другие методы анализа.

В результате проведения независимой экспертизы выявлено:

1. Средний ежедневный уровень потребления кофеина в РФ составляет: для взрослых 18-44 года – 344,9 мг, подростков – 256,6мг. Эти уровни существенно превышают установленный в РФ максимальный уровень безопасного суточного потребления кофеина (150мг), хотя и меньше безопасного уровня его потребления (400мг), принятого за рубежом.

2. Содержание кофеина в одной средней потребительской упаковке кофеинсодержащих продуктов составляет: кофе (все виды, чашка) – 91 мг, чай (все виды, чашка) – 58 мг, энергетические напитки (12 брендов, банку 250мл) – 64 мг, напитки типа «кола» (6 брендов, бутылка 0,5л) – 47 мг, шоколад (все виды, плитка 100мг) – 22 мг.

3. Основными источниками кофеина в диете подростков являются чай (62%) и кофе (25%), затем следуют напитки группы «кола» (7%), шоколад (3%) и энергетические напитки (2%). В диете взрослых потребителей чай составляет 54% кофеина, кофе – 40%, «кола» - 2%, шоколад, лекарства, энергетические напитки – 1%.

4. Риски потребления кофеина в составе пищевых продуктов и их степень опасности для здоровья человека должны рассматриваться органами государственной власти в общем русле контроля и обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов, адекватного питания россиян с учетом рисков, к примеру, превышения потребления соли, сахара, насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот и кофеина.

В целях уменьшения потребления кофеина и пропаганды принципов рационального, здорового питания Управлением Роспотребнадзора по Республике Алтай направлены рекомендации в Министерство образования, Министерство здравоохранения, муниципалитеты региона по информированию населения о величине рекомендованного безопасного суточного потребления кофеина; пропаганде принципов здорового питания.