

Fogyasztóvédelemért Felelős Helyettes Államtitkárság hírlevele 80/2015

Kedves Kolléga!

Kérem engedje meg, hogy tájékoztassuk a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság **energiaitalok és kávék összehasonlító vizsgálatáról**. A vizsgálat célja egyrészt az volt, hogy kiderüljön, a boltokban kapható energiaitalokban valóban annyi koffein van-e, amennyit a címkén feltüntettek, másrészt hogy az energiaitalok koffeintartalma mennyi az őrölt kávéhoz, illetve az instant kávékeverékekhez képest. 8-féle őrölt kávé, a 7-féle instant kávékeverék, valamint a 15-féle energiaital koffeintartalmát, azaz összesen 30-féle terméket teszteltek a szakemberek. A Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság vizsgálatán az energiaitalok közül egy termék nem felelt meg a címkén feltüntetett koffeintartalom értéknek.

Az alábbi összefoglalóban részletesen olvashat a vizsgálat eredményeiről.



## Őrölt és instant kávék vizsgálata

Termék megnevezése	JACOBS Merido Aroma Őrölt kávé	S Budget Caffé Classico Őrölt pörköltkávé	Segafredo Intermezzo eredeti olasz eszpresszó kávé	Douwe Egberts Omnia Classico Őrölt pörköltkávé
Fotó				
Koffein tartalom*				
m/m%	1.6	1.6	1.7	1.3
mg/csésze	112	112	119	91
Víz tartalom (m/m%)	5.1	3.6	4.5	4.9
Termék megnevezése	Bravos Classic Őrölt pörkölt kávé	Douwe Egberts Karaván Őrölt pörköltkávé	EDUSCHO Wiener Extra Őrölt pörköltkávé	GOLD Instant kávé liofilizált
Fotó				
Koffein tartalom				
m/m%	1.7	1.9	1.7	2.5
mg/csésze	119	133	119	42
Víz tartalom (m/m%)	4.7	4.0	4.8	4.67
Termék megnevezése	Tchibo GOLD Selection Instant kávé	Douwe Egberts Paloma Instant kávé	JACOBS Krönung Instant kávé	Nescafe GOLD BLEND Azonnal oldódó kávé
Fotó				

<b>Koffein tartalom</b>	<b>m/m%</b>	2.80	3.00	2.4	2.50
	<b>mg/csésze</b>	47	50	40	42
<b>Víz tartalom (m/m%)</b>		2.93	4.03	3.66	3.56

\*Száranyagra vonatkoztatva.

## Energiaitalok vizsgálata

<b>Termék megnevezése</b>	<b>XL Energy Drink cukorral és édesítőszerrel</b>	<b>S BUDGET Energy Drink Tutti-frutti ízű, vitaminozott, szénsavas, alkoholmentes ital</b>	<b>Red Bull Energy Drink Koffein és arginin tartalmú ital</b>	<b>burn Energy Drink szénsavas vegyes- gyümölcs ízű ital B vitaminokkal, koffeinnel és inozitolal</b>
<b>Fotó</b>				

### Minősített paraméterek

<b>Koffein tartalom (mg/100 ml)</b>				
címkén deklarált	32	31.5	32	32
mért	31	28.7	31	31
<b>Taurin tartalom (mg/l)</b>				
mért	< 1	< 1	< 1	< 1

### Egyéb paraméterek

<b>Deklarált nettó térfogat (ml)</b>	250	250	250	250
<b>Mért koffein tartalom 1 doboz energiaitalra számítva (mg/doboz)</b>	77.5	71.8	77.5	77.5

<b>Termék megnevezése</b>	<b>TESCO Value</b> Energy Drink Vegyes gyümölcs ízű szénsavas ital koffeinnel, hozzáadott vitaminokkal, cukorral és édesítőszerrel	<b>ROCKSTAR</b> Supersours Green Apple Energy Drink	<b>MÁRKA</b> Energy Drink Koffeintartalmú meggy szénsavas ital 3 % meggylével	<b>FITT</b> Energy Tutti-frutti ízű, koffein és vitamintartalmú szénsavas energiaital cukorral és édesítőszerrel
<b>Fotó</b>				

#### Minősített paraméterek

Koffein tartalom (mg/100 ml)				
címkén deklarált	32	24.0	32	32
mért	31	29.8	30	29
Taurin tartalom (mg/l)				
mért	< 1	2833	< 1	< 1

#### Egyéb paraméterek

Deklarált nettó térfogat (ml)	250	250	250	250
Mért koffein tartalom				
1 doboz energიაitalra számítva (mg/doboz)	77.5	74.5	75	72.5

<b>Termék megnevezése</b>	<b>CHILLO BIO</b> Energy Drink	spirit Energy Drink Lime ízű, szénsavas energiaital koffein- és vitamintartalmú, cukorral és édesítőszerrel	<b>FRADI Energy Drink</b> Tutti-frutti ízű, koffeintartalmú, vitaminozott, szénsavas, alkoholmentes ital	ve da és
---------------------------	-----------------------------------	--	---	----------------

<b>Fotó</b>				
<b>Minősített paraméterek</b>				
Koffein tartalom (mg/100 ml)				
címkén deklarált	30	32	32	
mért	29	32	32	
Taurin tartalom (mg/l)				
mért	< 1	< 1	< 1	
<b>Egyéb paraméterek</b>				
Deklarált nettó térfogat (ml)	250	250	250	
Mért koffein tartalom 1 doboz energiatálra számítva (mg/doboz)	72.5	80	80	

## Az energiatalok és kávék összehasonlító vizsgálatáról

Energiatalok és kávék összehasonlító vizsgálatát végezte el a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság. A vizsgálat célja egyrészt az volt, hogy kiderüljön, a boltokban kapható energiatalokban valóban annyi koffein van-e, amennyit a címkén feltüntettek, másrészt az Élelmiszer és Vegyipari Laboratórium megvizsgálta azt is, hogy az energiatalok koffeintartalma mennyi az őrölt kávéhoz, illetve az instant kávékeverékekhez képest.

Különböző árfekvésű őrölt és instant kávék, valamint energiatalok közül összesen 30-féle terméket vizsgáltak meg a szakemberek. A 8-féle őrölt kávé, a 7-féle instant kávékeverék,

valamint a 15-féle energiatital koffeintartalmát a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság akkreditált Élelmiszer és Vegyipari Laboratóriuma vizsgálta. Az energiatitalok esetében a taurin tartalomra vonatkozó méréseket külső akkreditált vizsgálólaboratórium végezte.

A Magyar Élelmiszerkönyv (2-231 számú) irányelve tartalmazza a kávékra vonatkozó előírásokat. Az energiatitalok esetében azonban jelenleg nincs hatályos élelmiszerkönyvi szabályozás, így definíciójuk sincs meghatározva. Ezek a termékek összetételük alapján általában cukrot, koffeint (és taurint), valamint B vitaminokat (B12, B6, B3) tartalmazó mesterséges összetételű, szénsavas italok. A koffeintartalom mennyiségének ismerete különösen fontos az azt tartalmazó italok, élelmiszerek esetében, hiszen a túl sok koffeinbevitel kedvezőtlen mellékhatásokat okozhat, úgymint a szapora szívverés, a hasmenés, a dehidratáció, a szédülés, a hányinger, és az ingerlékenység is. A koffein érzékenység egyénileg igen eltérő lehet, ezért az energiatitalokat könnyű túladagolni.

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 energiatital elfogyasztása is egészségügyi kockázattal járhat.

**A Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság vizsgálatán az energiatitalok közül egy termék nem felelt meg a címkén feltüntetett koffeintartalom értéknek. A „Rockstar Supersours Energy Drink” ital esetében a mért koffeintartalom (29.8 mg/100ml) meghaladta a termék jelölésén feltüntetett mennyiséget (24.0 mg/100 ml).**

Taurin 2-féle italban, a „Rockstar Supersours Energy Drink” és a „GANGSTER Energy Drink” termékekben fordult elő, de annak mennyisége nem haladta meg a címkén feltüntetett értéket.

A mért koffeintartalmat energiatitalok esetén 1 doboznyi, kávék esetén 1 csészényi 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.

A vizsgálatról készült videó itt található:

<https://youtu.be/IOheWBp-gs0>

*forrás: NFH*

Kérem engedje meg, hogy felhívjuk a figyelmét **facebook oldalunkra**, ahol megtalálja eddig megjelent híreinket.

Az oldalt az alábbi linkre kattintva érheti el:

[facebook.com/kedveskollega](https://www.facebook.com/kedveskollega)

A Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság tesztjeit az alábbi linkre kattintva nézheti meg:

<https://www.youtube.com/user/NFH001>

Főszerkesztő:

Keszthelyi Nikoletta

[nikoletta.keszthelyi@nfm.gov.hu](mailto:nikoletta.keszthelyi@nfm.gov.hu)

**Nemzeti Fejlesztési Minisztérium – a fogyasztók érdekében**

[www.nfh.hu](http://www.nfh.hu)