



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФОНД ЗАЩИТЫ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

некоммерческая организация

Россия, 115035, г. Москва, ул. Большая Ордынка 13/9, офис 26; тел. 953-50-08,
953-31-54, 951-01-85; тел./факс (095) 953-23-23; e-mail: nfzp@hotbox.ru

Об итогах реализации проекта фонда по
анализу рисков и безопасности потребления
пищевых продуктов, содержащих кофеин.

Уважаемые коллеги!

В последние годы в информационном пространстве постоянно приобретает резонансное звучание проблема, касающаяся пищевых продуктов, содержащих кофеин. В первую очередь активность преимущественно политиков нацеливается на необходимость ужесточения и даже запрещения производства и оборота тонизирующих («энергетических») напитков, относимых законодательством ТС и РФ к специализированным пищевым продуктам. В этом русле уже высказались и предпринимают практические действия Законодательное собрание Краснодарского края, руководитель Чеченской Республики Р.А.Кадыров, некоторые депутаты Государственной Думы ФС РФ (В.Звагельский, В.Жириновский). Проблема потребления энергетиков - постоянная тема в СМИ России. Наряду с обеспокоенностью потребителей это послужило импульсом для ряда специалистов пищевой промышленности, врачей и товаропроизводителей, для обращения в Национальный фонд защиты потребителей с просьбой разобраться на независимом экспертом уровне в данной проблеме. Руководством фонда было принято решение о создании рабочей группы таких экспертов для реализации **экспертно-аналитического проекта фонда «Анализ рисков потребления кофеинсодержащих пищевых продуктов, представленных на потребительском рынке РФ»**. К работе фонда на договорной основе были привлечены авторитетные специалисты ВЦИОМ и НИИ питания РАМН.

С учетом высокого уровня общественного интереса потребителей к теме безопасности уровней потребления продуктов и лекарств массового спроса содержащих кофеин, по заказу фонда в лабораторных условиях был проведен анализ 6 групп такой продукции (61 образец). В том числе анализу и оценке

подвергнуты образцы безалкогольных тонизирующих напитков 12 наиболее известных торговых марок. Все продукты имели свидетельства о госрегистрации и внесены в реестр Роспотребнадзора.

Экспертиза образцов продукции, содержащей кофеин, на безопасность, а также анализ рисков её потребления жителями России, свидетельствует о том, что **основными источниками кофеина в пищевых продуктах являются чай и кофе, имеющие многолетнюю традицию пищевого применения.** Наиболее жестко нормируется и контролируется содержание кофеина в так называемых «энергетических» напитках. Другие сегменты кофеинсодержащих напитков государством не регулируются и не нормируются в должной степени. **Группа специалистов и экспертов, принимающих участие в реализации проекта фонда, считает, что риски потребления кофеина в составе пищевых продуктов и их степень опасности для здоровья человека должны рассматриваться федеральными 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, разумеется, кофеина.** Однако, можно привести серию примеров, когда законодатели годами мусолят какую-нибудь мелкую проблему. Тенденции к законодательному обеспечению частных проблем, не касающихся каждого жителя России, чаще всего выглядят саморекламой их инициаторов. Национальный фонд защиты потребителей высказал просьбу руководству законодательных органов власти **сократить законотворческую деятельность по регулированию проблем частного профиля, а усилить работу по принятию законов системного характера, имеющих отношение к каждому жителю страны или региона.**

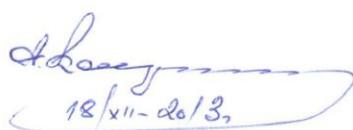
Направляем в Ваш адрес материалы фонда об итогах реализации проекта по изучению рисков и безопасности потребления пищевых продуктов, содержащих кофеин, для возможного использования в работе.

Просим рассмотреть. Будем признательны за письменный ответ по существу данной проблемы.

Приложение: 17 листов.

С уважением и надеждой на развитие сотрудничества,

Генеральный директор,
академик РАЕН


18/11-2013

А. Я. Калинин

ИНФОРМАЦИЯ

Национального фонда защиты потребителей по итогам реализации экспертно-аналитического проекта «Анализ рисков потребления кофеинсодержащих пищевых продуктов, представленных на потребительском рынке РФ»

Объектом исследования являются кофеинсодержащие пищевые продукты, население 46 субъектов Федерации, 131 населенного пункта России, литературные источники (всего 488 источников).

Цель работы – оценка поступления кофеина в составе рационов питания различных категорий граждан России и вклад различных видов кофеинсодержащих продуктов в величину потребления кофеина. Проведение комплексной оценки безопасности потребления кофеинсодержащих пищевых продуктов с использованием методологии «анализ рисков». Определение предельной величины безопасного потребления кофеинсодержащих пищевых продуктов, анализ рисков для человека при их чрезмерном потреблении.

Применялись различные методы, в том числе аналитической химии (высокоэффективной жидкостной хроматографии), расчётный и статистический методы анализа.

Общая координация и управление проектом осуществлялись Национальным фондом защиты потребителей (Россия), по инициативе которого реализован проект. Над проблемой (по договору с фондом) работали авторитетные специалисты НИИ питания РАМН, ВЦИОМ, эксперты фонда и специалисты-товаропроизводители.

Исследование проведено с использованием данных, доступных по состоянию на ноябрь 2013 года.

Полученные результаты могут быть использованы при разработке необходимых мероприятий по управлению рисками, связанными с употреблением кофеинсодержащих продуктов человеком, в том числе в законотворческой практике, надзорной деятельности госорганов.

Подобное исследование системного характера проведено в РФ впервые.

Целью проекта фонда была **комплексная оценка безопасности потребления кофеинсодержащих пищевых продуктов**, которая состоит из **следующих этапов**: экспертиза присутствующих на рынке кофеинсодержащих продуктов (в том числе энергетических напитков) для определения содержания в них кофеина в лаборатории НИИ питания РАМН. Исследование реально существующей структуры и уровней потребления кофеинсодержащих продуктов населением Российской Федерации (в том числе – подростками в возрасте 12 – 17 лет) по результатам опроса специалистами ВЦИОМ. Последующая оценка безопасности потребления кофеина с использованием методологии анализа рисков (ученые НИИ питания РАМН по договору с фондом).

В рамках проекта были проведены: обзор существующих в мире исследований безопасности потребления кофеина; обзор уровней потребления кофеина в различных странах мира; сравнительный анализ существующего в различных странах законодательства, регулирующего состав, маркировку и оборот кофеинсодержащих продуктов.

Кофеин – общая информация

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.

Историки высказывают предположение, что кофеин употребляли еще в 2737 г. до Рождества Христова, когда китайский император Шен Нун вскипятил питьевую воду с листьями с близлежащего куста, обладающими приятным запахом, и получил первый горшочек чая. Кофе появился намного позже, а именно в IX веке в Эфиопии, когда пастухи начали употреблять ягоды дикорастущего кофе, заметив, что после их поедания козы стали более активными. Безалкогольные напитки, содержащие добавленный кофеин, начали производить лишь во второй половине XIX в., когда в США появился напиток «Д-р Пеппер» (Dr. Pepper), а вслед за ним - напитки «Кока-Кола» и «Пепси-Кола». На сегодняшний день приблизительно 80 % населения мира (в США - более 90%) ежедневно употребляют продукты, содержащие кофеин. Кофеин содержится в растениях, таких как кофейное дерево, чай, мате, гуарана, кола, и некоторых других. Он синтезируется растениями для защиты от насекомых, поедающих листья, стебли и зё尔на, а также для поощрения опылителей. Открыт и назван «кофеином» в 1819 году немецким химиком Фердинандом Рунге. Структура кофеина была выяснена к концу XIX-ого века Германом Эмилем Фишером, который был также первым человеком, кто искусственно синтезировал кофеин. Он станет лауреатом Нобелевской премии по химии 1902 года, получив ее в том числе и благодаря этой работе.

Привлекательность и широкое признание кофеинсодержащих пищевых продуктов объясняются стимулирующим эффектом, который кофеин оказывает на физические и умственные способности человека. Кофеин помогает улучшить физическую выносливость, сохранять бодрость и улучшать умственную активность при утомлении. Кроме того, есть доказательства того, что потребление кофеина снижает риск развития метаболического синдрома, в том числе сахарного диабета типа 2, ожирения и некоторых онкологических заболеваний.

Безусловное наличие у кофеина целого ряда позитивных эффектов сочетается с известными (или подозреваемыми) негативными воздействиями на здоровье человека.

Подавляющее большинство неблагоприятных эффектов кофеина не проявляется при его постоянном потреблении в дозе порядка **150-400** мг/сут. Данная оценка справедлива для взрослых мужчин и женщин молодого и среднего возраста. Однако, для женщин в преконцептуальный период, в период беременности и лактации, доза кофеина, возможно, должна быть снижена, однако по данным литературы установить эти дозы в настоящее время не представляется возможным. Также в группу риска, для которой показано ограничение потребления кофеина, по-видимому, должны быть включены женщины в

постменопаузе и с нарушениями обмена эстрогенов (по показателю влияния на обмен Са и остеопороз), а также больные психическими заболеваниями с повышенным уровнем тревожности. Ограничение потребления кофеина необходимо также для детей, однако данные для установления в этой группе безопасного уровня потребления кофеина пока недостаточно надёжны. Возможное влияние кофеина на потребление никотина и алкоголя должно рассматриваться отдельно от проблемы потребления кофеина как такового, т.к. истинные причины данных неблагоприятных эффектов состоят в потреблении никотина и алкоголя - этих вызывающих зависимость веществ. **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.**

В литературе отражены лишь единичные случаи острых отравлений и смерти, вызванных приёмом кофеина. Острая летальная доза для взрослого человека составляет около 10 г, что отвечает одномоментному приёму примерно 100 чашек кофе. Сообщалось о смертельном исходе после потребления 6,5 г кофеина, но также сообщалось и о человеке, выжившем после потребления, предположительно, 24 г кофеина. Как правило, указанные передозировки кофеина, представляющие угрозу для жизни, имели место при употреблении чрезмерного количества фармпрепаратов, содержащих кофеин, а не продуктов питания и напитков, в состав которых входит это вещество.

По мнению ученых НИИ питания РАМН, кофеин, содержащийся в пищевых продуктах, напитках и лекарствах, должен рассматриваться как источник рисков, которые подлежат оценке и учёту.

Определение содержания кофеина в продуктах питания

Национальным фондом защиты потребителей был организован отбор и закупки 61 образца кофеинсодержащей пищевой продукции, наиболее широко представленных на потребительском рынке брэндов и торговых марок. Отбор образцов продукции проводился комиссией фонда с привлечением специалистов заинтересованных сторон в соответствии с действующим законодательством России, а также статьей 45 ФЗ «О защите прав потребителей». Собранные образцы были доставлены в аккредитованную лабораторию НИИ питания РАМН, где переданы по акту уполномоченным лицам для проведения экспертизы по договору с фондом.

Образцы продукции сопровождены актами отбора проб образцов от 28 и 29 августа 2013 года и от 02 сентября 2013 года.

Результаты исследования образцов приведены в таблице 1, Приложения №1.

В соответствии с полученными результатами **наибольшее содержание кофеина из всех представленных видов пищевой продукции было выявлено в образцах кофе**. Разброс полученных данных составлял от 272 мг/л в образце кофе «Латте» (Макдоналдс) до **3105 мг/л** в «Двойной эспрессо» (ООО «ГинзаПоль», ул.Садовническая, 82).

В образцах чая разброс содержания кофеина составил от 58 мг/л в образцах «Lipton ice tea lemon» (банка) до 301 мг/л в образцах черного чая «Lipton». В какао и горячем шоколаде - 37 мг/л (в образцах «Кофе Хауз») - 397 мг/л (в образцах горячего шоколада).

Уровень содержания кофеина в шоколаде зависел от его вида, содержания молочных и иных компонентов. Так, в молочном шоколаде «Dove» с цельным фундуком количество кофеина составило 103 мг/кг, шоколаде молочном «Аленка» - 153 мг/кг. Шоколад с высоким содержанием какао-порошка (горький шоколад) содержал большее количество кофеина (фабрика «Красный Октябрь», горький 80% какао – 665 мг/кг; шоколад «Бабаевский» элитный 75% какао – 652 мг/кг).

В энергетических напитках содержание кофеина характеризовалось наименьшим разбросом полученных результатов. Наибольшее содержание кофеина в энергетических напитках обнаружено в образце «Red Bull» - 321 мг/л, наименьшее - в «Flash UP energy» - 218,6 мг/л.

Содержание кофеина в безалкогольных газированных напитках составило: «Coca-Cola» - 87 мг/л, «Pepsi Light» - 130 мг/л.

Обобщенные результаты аналитических исследований приведены в Таблице 1.

Таблица 1. Концентрация кофеина в некоторых пищевых продуктах, представленных на потребительском рынке России

Кофеинсодержащие пищевые продукты	Концентрация кофеина в мг/дм ³ (мг/кг)
Кофе, виды	
Американо	625-829
Эспрессо	1295-3105
Капучино	430-782
Латте	272-398
Растворимый	341-392
Чай заваренный, виды	
зеленый	171 - 247
черный	244 - 301
матэ	92
Безалкогольные напитки	87 – 130
Безалкогольные тонизирующие (энергетические) напитки	219 - 321
Какао и горячий шоколад	37 – 397
Шоколад	103 - 665

Полученные результаты соответствуют результатам аналогичных исследований, проведенных в США в 2010 году (M.Heckman, J.Jorgewell, E.Demela, Journal of Food Science, vol. 75, No. 3, 2010, R77“ “Caffeine (1, 3, 7-trimethylxanthine) in Foods: A Comprehensive Review on Consumption, Functionality, Safety, and Regulatory Matters” Institute of Food Technologists), Приложение №1, таблица 2.

Определение структуры, уровней и источников потребления кофеина

Параллельно с определением содержания кофеина в различных кофеинсодержащих продуктах питания по заказу Национального фонда защиты потребителей ВЦИОМ в июле-сентябре 2013 г. провел опрос потребителей в 131 населенном пункте в 46 субъектах РФ, с целью изучения структуры, уровней и источников потребления кофеина в диете определенных категорий населения Российской Федерации. Результаты опроса представлены в отчете **«Структура потребления (источники и уровни) населением РФ продуктов, содержащих кофеин»**.

Многоступенчатая стратифицированная территориальная случайная выборка опроса была составлена таким образом, чтобы получить статистически значимые результаты опроса по следующим параметрам: пол, возраст, уровень образования, тип населенного пункта, федеральный округ. Метод исследования – личное интервью.

В опросе участвовали 3600 потребителей, в том числе, 1600 взрослых респондентов в возрасте 18-44 года и 2000 респондентов-подростков в возрасте 12-17 лет (полных). Кроме того, подростки были разделены на две подгруппы: подростки старшего возраста (15-17 лет) – 1060 чел., подростки младшего возраста (12-14 лет) – 940 чел. Это было сделано для того, чтобы получить максимально подробные статистически значимые результаты уровней потребления кофеина аудиторией «Подростки 12 – 17 лет».

Определение доли потребителей кофеинсодержащих продуктов

Первым этапом опроса было определение доли потребителей, которые хотя бы раз за последние 12 месяцев употребляли кофеинсодержащие продукты (таблица 2).

Таблица 2.
% Доля потребителей, которые употребляли продукт хотя бы 1 раз за последний год

<i>Продукт/группа потребителей</i>	<i>Взрослые 18-44 лет</i>	<i>Подростки, 12-17 лет</i>
Кофе	81%	67%
Чай	95%	98%
Энергетические напитки	20%	23%
Напитки «кола	53%	79%
Шоколад	87%	94%
Лекарства	56%	39%

Самым потребляемым кофеинсодержащим продуктом является чай (95% - взрослые, подростки 12-17 лет - 98%) , самая низкая доля потребителей (как взрослых, так и подростков), приходится на энергетические напитки (23% - подростки 12 – 17 лет, 20% - взрослые).

Определение уровней потребления

В Таблице 3 представлено количество условных порций всех кофеинсодержащих продуктов, потребляемых в среднем опрошенными потребителями. Для кофе и чая потребление выражено в средних чашках, для «колы» - в порциях 0.5 л, для «энергетиков» - в банках объёмом 0.25 л, для лекарств – таблетка/саше.

Таблица 3. Потребление кофеинсодержащих продуктов, в год, средние порции

Продукт	Взрослые (18-44 лет)	Подростки (12-17 лет)
Кофе	550	236
"Энергетики"	24	26
Чай	1163	916
"Кола"	68	140
Шоколад	84	129
Лекарство	20	9

Из таблицы видно, что, например, средний российский подросток (12-17 лет) в год выпивает 916 порций чая, 236 порций кофе, 96 – порций напитков «кола», 26 порций энергетиков (банка 250 мл), потребляет 103 порции шоколада и 9 таблеток кофеин-содержащих лекарств.

Из таблицы видно, что вопреки сложившемуся мнению, **средние уровни потребления энергетических напитков (и подростками, и взрослыми потребителями) заметно уступают уровням потребления других кофеинсодержащих продуктов.**

Как известно, **безопасный суточный уровень потребления кофеина, рекомендованный российскими гигиеническими нормативами, составляет 150 мг в сутки.**

Поскольку, как показали результаты анализа кофеинсодержащих напитков, такое количество кофеина содержится примерно в двух потребительских порциях энергетических напитков (банка 250 мл) и двух порциях кофе (средняя чашка), представляло интерес сравнить уровни потребления кофе и энергетических напитков, включая потребление, превышающее этот «безопасный уровень». Полученные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4.

% доли потребителей по уровням потребления, в порциях

Уровень потребления	Продукт	Подростки 15-17	Нет превышения уровня безопасного потребления Взрослые 18-44
Не употребляют	Кофе	33,1%	19,4%
	Энергетики	76,9%	80,5%
Менее 1 порции в месяц	Кофе	2,6%	1,2%
	Энергетики	4,9%	5,4%
1 - 3 порции в месяц	Кофе	8,9%	6,5%
	Энергетики	9,3%	6,5%
1 – 6 порций в неделю	Кофе	24,8%	18,2%
	Энергетики	7,6%	6,2%
1 - 2 порции в день	Кофе	18,1%	22,3%
	Энергетики	0,7%	0,7%
Более 2 порций в день	Кофе	12,4%	32,4%
	Энергетики	0,6%	0,7%



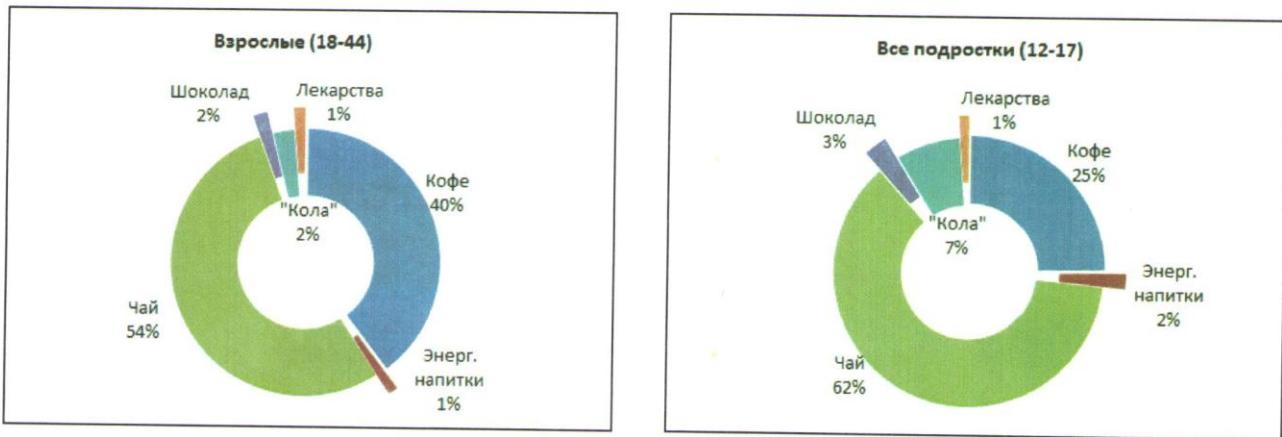
Из таблицы видно, что менее 1 % подростков (точнее, 0.6%) потребляют энергетические напитки в количествах, превышающих безопасный уровень 2 порции (1 порция – банка 250 мл) в день. В то же время 12.4% подростков (не говоря уже о 32.4% взрослых) ежедневно потребляют более 2 чашек кофе (которые содержат ок. 180 мг кофеина).

На основании полученных результатов **содержания кофеина в различных продуктах питания и уровней потребления этих продуктов, были рассчитаны уровни общего суточному потребления кофеина (таблице 5, рис. 1)**

Таблица 5. Потребление кофеина, мг в день, все источники

Группа потребителей	Кофе	Энерг. напитки	Чай	Шоколад	"Кола"	Лекарства	ВСЕГО,
Взрослые (18-44 лет)	136	4,0	185	6,0	8,7	8,4	341,6
Подростки (12-17 лет)	60	4,7	150	6,8	18,6	3,6	240,5

Рисунок 1. Источники кофеина в диете, %



Следует отметить, что **ОБЩЕЕ потребление кофеина (из всех источников) для всех групп населения существенно превышает безопасный уровень максимального суточного потребления (150 мг), определенный российскими гигиеническими нормативами. Подавляющее количество кофеина в диете всех категорий населения (и взрослых, и подростков) – поставляется с кофе и чаем (более 90%).**

Среднее потребление кофеина в других странах приведено в таблице 3 Приложения №1.

Законодательное регулирование кофеинсодержащих пищевых продуктов в Российской Федерации

В соответствии с Техническим Регламентом таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» уровень содержания кофеина в напитках безалкогольных, содержащих кофеин, должно составлять не более 150 мг/л. В специализированных тонизирующих напитках уровень содержания кофеина не должен превышать 400 мг/л.

В соответствии с ГОСТ Р 52844-2007 «Напитки безалкогольные тонизирующие. Общие технические условия» и ГОСТ Р 52845-2007 «Напитки слабоалкогольные тонизирующие. Общие технические условия» массовая доля содержания кофеина в тонизирующих напитках должна составлять не менее 0,151 мг/см³ и не более 0,4 мг/см³ для указанных видов напитков, соответственно.

Согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об усилении надзора за напитками, содержащими тонизирующие компоненты» №2 от 19.01.2005 г (рекомендованной характер) при производстве энергетических напитков допускается использовать в качестве источника кофеина только содержащие его растительные экстракты.

В соответствии с методическими рекомендациями МР 2.3.1.1915-04 «Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ» установлен адекватный уровень потребления кофеина, составляющий 50 мг в сутки и верхний допустимый уровень 150 мг в сутки (Приложение «Рекомендуемые величины суточного потребления пищевых и биологически активных веществ для взрослых в составе продуктов диетического (лечебного и профилактического) питания и БАД к пище»). Данные требования вошли в Раздел 1 «Единых санитарно-эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю) Таможенного союза ЕврАзЭС» (Требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов, Приложение 5). В настоящее время вопрос о включении этих требований в технический регламент ТР ТС 021/2011 находится на рассмотрении Евразийской Экономической Комиссии.

В Российской Федерации в настоящее время действует ГОСТ Р 52088-2003 «Кофе натуральный жареный. Общие технические условия», в соответствии с которым массовая доля кофеина в кофе натуральном жареном (в пересчете на сухое вещество) должна составлять не менее 0,7%. Массовая доля кофеина (в пересчете на сухое вещество) для декофеинизированного кофе должна составлять не более 0,3%.

В соответствии с ГОСТ Р 51881-2002 «Кофе натуральный растворимый. Общие технические условия» массовая доля кофеина в растворимом кофе (в пересчете на сухое вещество) должна составлять 2,3-3 %.

Кофеин в соответствии с Техническим Регламентом таможенного союза ТР ТС 029/2012 «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» входит в перечень разрешенных для использования в пищевой промышленности вкусоароматических веществ (номер Ru 16.016).

В настоящее время подготовлены изменения в ТР ТС 029/2012 [3] относительно требований содержания кофеина в пищевых продуктах, аналогичные требованиям, приведенным в Постановлении (EU) №872/2012.

Все содержащие кофеин пищевые продукты и пищевые ингредиенты по показателям безопасности должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» и ТР ТС 029/2012 «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств».

В соответствии со статьей 4 Технического Регламента таможенного союза ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки» безалкогольные напитки, содержащие кофеин в количестве, превышающем 150 мг/л, и (или) лекарственные растения и

их экстракты в количестве, достаточном для обеспечения тонизирующего эффекта на организм человека, должны маркироваться надписью «Не рекомендуется употребление детьми в возрасте до 18 лет, при беременности и кормлении грудью, а также лицами, страдающими повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, артериальной гипертензией».

Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» **кофе натуральный и тонизирующие, в том числе энергетические напитки, включены в перечень продуктов и блюд, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных и средних специальных учебных заведений.**

Перечень законодательных актов, регулирующих производство и оборот безалкогольных энергетических напитков в РФ, приведен в таблице 4 Приложения №1.

Выводы и рекомендации независимой экспертизы:

1. Кофеин – биологически активное соединение, естественный компонент большого числа натуральных пищевых продуктов, способное оказывать (в зависимости от дозы) либо тонизирующее действие на организм человека либо негативное влияние на здоровье. Кофеин, содержащийся в пищевых продуктах, напитках и лекарствах, должен рассматриваться как источник **рисков, которые подлежат оценке и учёту, а также нормативно-техническому регулированию.**
2. Средний ежедневный уровень потребления кофеина в Российской Федерации составляет: для взрослых 18-44 года – 344,9 мг, для подростков 12–14 лет – 225,8 мг, для подростков 15-17 лет – 256,6 мг. **Эти уровни существенно превышают установленный в РФ максимальный уровень безопасного суточного потребления кофеина (150 мг), хотя и меньше безопасного уровня его потребления (400 мг/сутки), принятого за рубежом.**
3. 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, банка 250 мл) – 64 мг, напитки типа «кола» (6 брендов, бутылка 0,5 л) – 47 мг, шоколад (все виды, плитка 100 мг) – 22 мг.
4. 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 поставляет 54% кофеина, кофе – 40%, «кола» - 2%, шоколад, лекарства и энергетические напитки – по 1%.

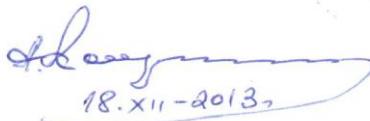
5. Существующие в РФ меры по управлению риском для здоровья, связанного с потреблением кофеинсодержащих продуктов гармонизированы с аналогичными зарубежными мерами, а во многом являются более жесткими. Однако они распространяются на ограниченную группу продуктов, в основном на безалкогольные и энергетические напитки, в то время как, основными **источниками кофеина в диетах россиян являются чай и кофе**.
6. Для уменьшения потребления кофеина **следует более активно информировать потребителей о величине рекомендованного безопасного суточного потребления**. Необходимо также включение предупредительных надписей типа «Высокое содержание кофеина. Не рекомендуется детям, беременным женщинам и кормящим матерям и лицам, чувствительным к кофеину» в маркировку всех продуктов, содержащих высокую концентрацию кофеина (например, готовых к употреблению напитков с содержание кофеина выше 150 мг/л, упаковок всех видов сухого кофе чая (кроме кофе без кофеина), а также в соответствующий ассортимент меню и раскладок предприятий общественного питания, предлагающие потребителям такие продукты).
7. В РФ существует законодательная база, регулирующая безопасный уровень потребления кофеина. Наиболее полно регламентировано производство и оборот безалкогольных тонизирующих («энергетических») напитков.
8. Для отслеживания динамики возможных изменений в уровнях и источниках потребления кофеина населением Российской Федерации представляется необходимым проводить аналогичное исследование на регулярной основе (например, с периодичностью 3 года), включив в него более подробное исследование структуры потребления кофеина другими чувствительными к кофеину группами населения (например, беременными женщинами).

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

1. Поскольку потребление пищевых продуктов, содержащих кофеин, касается всех жителей Российской Федерации, то фонд считает необходимым подготовить предложения руководителям России, Министерству здравоохранения России, Министерству промышленности и торговли России, Минсельхозу России, Роспотребнадзору, Росстандарту и Главному государственному санитарному врачу РФ о **необходимости совершенствования законодательной, нормативно-технической базы производства, контроля и оборота кофеинсодержащих продуктов, реализуемых на потребительском рынке России, с учетом мнения экспертов НИИ питания РАМН, международной практики и ситуации, сложившейся в нашей стране**.

2. Направить материалы Национального фонда защиты потребителей по итогам данного проекта, а также предложения по регулированию в этом сегменте рынка в адрес:
 - федеральных органов государственной власти, в том числе надзорных и правоохранительных (по списку);
 - руководителей региональных органов власти (по списку);
 - государственных научных центров (по списку);
 - общественных объединений и негосударственных заинтересованных структур (по списку);
 - товаропроизводителей (по списку);
 - средств массовой информации (по списку).
3. Подготовить серию материалов для средств массовой информации и специалистов научных центров с целью широкого информирования потребителей России о результатах проведенной экспертизы и ситуации в сегменте **кофеинсодержащих пищевых продуктов, реализуемых на потребительском рынке России.**
4. В соответствии с законодательством РФ информировать по итогам проведенной экспертизы учредителей фонда и участников его программ (ТПП РФ, Российский Союз промышленников и предпринимателей, группу ведущих товаропроизводителей и научных центров (всего 85 структур).

Генеральный директор,
академик РАЕН



18.XII-2013

А.Я.Калинин

Приложение №1

Таблица 1. Концентрация кофеина в напитках и продуктах питания

№	Наименование образца	Фирма-производитель	Содержание кофеина, мг/дм³ (мг/кг для шоколада*)	Содержание кофеина в порции, мг**
Энергетические напитки				
1.	«Ред Булл»	Раух Фрухзафте ГмбХ энд Ко, импортер ООО «Ред Булл Рус»	321	80
2.	«Торнадо» с соком апельсина	ООО «Рудо-аква»	252	63
3.	«Флэш ап энерджи»	ОАО «Пивоваренная компания «Балтика»	219	55
4.	«Зеленый монстр»	ООО «Производственная компания Лидер»	272	68
5.	«Джижер Краш» Е-ОН	ООО «Рудо-Аква»	273	68
6.	«Берн»	ООО «Кока-Кола Эйч-БиСи Евроазия»	261	65
7.	«Адреналин Раш» ароматизированный	ООО «Мегапак» для ООО «ПепсиКо Холдингс»	256	64
8.	«Эффект дабл»	ЗАО «МПК»	303	76
8.	«Горилла», Актив	ЗАО «МПК»	265	66
10.	«Буллит»	Буллит GmbH Австрия, импортер ООО «Ред Булл (Рус)»	309	77
11.	«Драйв ми ориджинал»	ООО "ПепсиКо Холдингс"	256	64
12.	«Тэнстрайк скай»	ООО «Рудо-аква»	257	64
Безалкогольные напитки				
13.	Сильногазированный б/а напиток «Кока-Кола Лайт»	ООО «Кока-Кола Эйч-БиСи Евроазия»	110	36
14.	Сильногазированный б/а напиток «Кока-Кола»	ООО «Кока-Кола Эйч-БиСи Евроазия»	87	29
15.	Напиток б/а сильногазированный низкокалорийный «Пепси Лайт»	ООО «ПепсиКо Холдингс»	130	43
16.	Напиток б/а сильногазированный «Пепси-Кола» ароматизированный	ООО «ПепсиКо Холдингс»	101	33
17.	Напиток б/а сильногазированный низкокалорийный «Пепси Макс»	ООО «Мегапак» для ООО «ПепсиКо Холдингс»	127	42
Кофе				
18.	Кофе Большой	ЗАО «Москва-	608	134

		Макдональдс»		
19.	Латте	ЗАО «Москва-Макдональдс»	272	60
20.	Двойной эспрессо	ЗАО «Москва-Макдональдс»	1439	58
21.	Большой Капучино	ЗАО «Москва-Макдональдс»	430	172
22.	Кофе стандартный	ЗАО «Москва-Макдональдс»	541	119
23.	Латте классический	ООО «Бриз» «Кофе Хауз»	327	72
24.	Дабл Американо	ООО «Бриз» «Кофе Хауз»	821	181
25.	Эспрессо классический	ООО «Бриз» «Кофе Хауз»	1295	52
26.	Эспрессо Американо	ООО «Бриз» «Кофе Хауз»	791	32
27.	Капучино классический	ООО «Бриз» «Кофе Хауз»	539	119
28.	Латте	ООО «ГинзаПоль»	395	87
29.	Двойной американо	ООО «ГинзаПоль»	829	332
30.	Американо	ООО «ГинзаПоль»	749	165
31.	Капучино	ООО «ГинзаПоль»	583	128
32.	Двойной эспрессо	ООО «ГинзаПоль»	2821	113
33.	Эспрессо	ООО «ГинзаПоль»	1479	59
34.	Двойной эспрессо	ООО «ГинзаПоль» (Садовническая, 82)	3105	124
35.	Двойной американо	ООО «ГинзаПоль» (Садовническая, 82)	625	138
36.	Капучино	ООО «ГинзаПоль» (Садовническая, 82)	782	172
37.	Латте	ООО «ГинзаПоль» (Садовническая, 82)	398	88
38.	Кофе молотый (заваренный) «Барахона Доминикана»	ООО ПКФ «Блюз»	531	117
39.	Кофейный напиток «Santafe Hazelnut premium coffee»	Doshirak	191	42

Растворимый кофе

	Кофе растворимый 100% натуральный гранулированный 50 гр. «Nescafe Classic»	ООО «Нестле Кубань»	392	86
41.	Беладжио Делюкс Кафе	ООО «Интеркафе», Россия	357	79
42.	Тудей эспрессо	Кафеа Групп, Германия	341	75
43.	Напиток безалкогольный	ООО «Мегапак»	58	19

	«Липтон Айс Ти», холодный чай Липтон со вкусом лимона			
Чай				
44.	Зеленый чай «Ахмад Ти»	ООО «Фабрика Ахмад Ти»	197	43
45.	Зеленый чай Гринфилд «Флаинг драгон»	ООО «НЕП», под контролем «Орими Трейд»	247	54
46.	Цейлонский чай черный крупнолистовой «Майский»	ЗАО Компания «Май»	244	54
47.	Чай Гринфилд «Матэ Агуантэ»	ООО «НЕП», под контролем «Орими Трейд»	92	20
48.	Дилма 100% оригинальный цейлонский чай 50 гр.	упаковано в Шри-Ланка, импортер ООО «Авалон Трейд Лоджистик»	286	63
49.	Чай черный байховый Липтон еллоу лейбл ти	ООО «Юнилевер», филиал ООО «Юнилевер Руслан»	301	66
50.	Чай цейлонский зеленый байховый «Млисна» Шри-Ланка с ароматом Саусэпа	Представительство в России ООО «Млесна Москва»	171	38
Какао и горячий шоколад				
51.	Горячий шоколад	ООО «Бриз» «Кофе Хауз»	37	7
52.	Горячий шоколад	ООО «ГинзаПоль»	397	79
53.	Какао-напиток растворимый «МакШоколад»	ООО «Фес продукт»	246	49
54.	Напиток какао из какао-порошка «Золотой ярлык» (8 г какао на 200 мл воды)	ОАО «Красный Октябрь»	65	13
Шоколад				
55.	Шоколад «Красный Октябрь» горький 80% какао	ОАО «Красный Октябрь»	665	67
56.	Шоколад «Люкс»	ОАО «Кондитерский концерн Бабаевский»	432	43
57.	Шоколад «Очень молочный»	ООО «Нестле Россия»	146	15
58.	Шоколад «Бабаевский» горький элитный 75% какао	ОАО «Кондитерский концерн Бабаевский»	652	65
59.	Шоколад молочный «Dove» с цельным фундуком	ООО «Марс»	103	10
60.	Шоколад молочный «Аленка»	ОАО «Красный Октябрь»	153	15
61.	Шоколад темный «Золотой шоколад»	«Волшебница»	406	41

*В том числе для горячего шоколада ООО «Бриз» «Кофе Хауз» и ООО «ГинзаПоль»

**Порция:

- энергетических напитков 0,25 дм³
- безалкогольных напитков 0,33 дм³,
- чая/кофе (кроме эспрессо) 0,22 дм³, двойного капучино/американо 0,40 дм³
- эспрессо и двойной эспрессо 0,04 дм³,
- какао 0,20 дм³,
- шоколада 100 г

Таблица 2. Концентрация кофеина в различных напитках (США)

Напитки	Концентрация кофеина в мг/дм ³
Кофе	
декофеинизированный	12,5-50
растворимый	112 -721
заваренный	425-833
эспрессо	1000-3000
Чай, заваренный	166-500
зеленый	125-208
черный	104-458
матэ	271-541
Б/а напитки	
Кока-кола классик	95
Пепси-кола	104
Санкист	117
Диетический Diet Coke	129
Mountain Dew	154
Энергетические тонизирующие напитки	
РедБулл	317
РокСтар	333
Монстер	333

Таблица 3. Среднее суточное потребление кофеина (по Fredholm et al. [7]).

Страна	Взрослые (мг/сут.)
Китай	16
Южная Африка	40
Кения	50
Соединенные Штаты Америки	168
Япония	169
Великобритания	202
Канада	210
Австралия	232
Франция	239
Швейцария	288
Бразилия	300
Финляндия	329
Дания	390

Таблица 4. Законодательное регулирование кофеина и энергетических напитков в Российской Федерации

<i>Документ</i>	<i>Область регулирования</i>
ТР ТС 021/2011. О безопасности пищевой продукции	Определение; требования к ингредиентному составу (в частности, к кофеину)
Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащих санитарно-эпидемиологическому надзору (контрлю).	Требования к показателям безопасности энергетических напитков; определение рекомендованных адекватных и максимально допустимых суточных уровней потребления кофеина населением РФ
ТР ТС 022/2011. О пищевой продукции в части ее маркировки	Требования к маркировке (в том числе особые) энергетических напитков
ГОСТ Р 52844–2007. Напитки безалкогольные тонизирующие. Общие технические условия	Определение, состав, маркировка, показатели безопасности и качества
ГОСТ Р 53185-2008. Напитки безалкогольные и слабоалкогольные тонизирующие. Методы испытания.	Методы анализа биологически активных ингредиентов напитков.
СанПиН 2.4.5.2409-08 от 23.07.2008	Запрет на реализацию некоторых кофеинсодержащих напитков (кофе и энергетические напитки) в общеобразовательных и средних специальных учебных заведениях
Единый перечень товаров, подлежащих санитарно-эпидемиологическому надзору (контрлю) на таможенной границе и таможенной территории Таможенного союза, Раздел 2, п.1.	Установление необходимости обязательной государственной регистрации для безалкогольных энергетических напитков
Письмо Роспотребнадзора, №01/9950-0-23 от 05.07.2010	Порядок и требования к проведению процедуры государственной регистрации напитков
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации N 2 "Об усилении надзора за напитками, содержащими тонизирующие компоненты" от 19.01.2005	Рекомендательный характер; требования к составу напитков, требования к источникам входящего в их состав кофеина.

Группа экспертов Национального фонда защиты потребителей (Россия).

Таблица 9. Законодательное регулирование кофеина и энергетических напитков в различных странах.

	Россия	ЕС	США
Представленность на рынке	Да	Да, все страны	Да
Уровень потребления (литр на душу населения в год)	1	10 (Австрия)	5
Рекомендованный уровень потребления кофеина (сутки)	50 мг – адекватный 150 мг – максимальный 200 мг – для спортсменов	Общепринятыми являются рекомендации Health Canada по потреблению кофеина: 400 мг – для взрослых и старших подростков 300 мг – для беременных и кормящих матерей 2.5 мг/кг веса тела – для детей 8 – 12 лет	
Законодательное ограничение концентрации кофеина в энергетических напитках	Да 400 мг/л	Нет	Нет
Обязательное требование к маркировке напитков	Да. «Не рекомендуется употребление детьми в возрасте до 18 лет, при беременности и кормлении грудью, а также лицами, страдающими повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, артериальной гипертензией»	«Высокое содержание кофеина. Не рекомендуется детям, беременным и кормящим женщинам»	Нет
Законодательное ограничение продажи отдельным категориям населения	Нет	Нет	Нет
Законодательное ограничение продажи в отдельных учреждениях или каналах сбыта	Есть; запрет на продажу в школах и средних специальных образовательных учреждениях, СанПиН 2.4.5.2409-08	Нет	Нет
Ограничения на объем упаковки	Нет	Нет	Нет
Законодательные ограничения на рекламу	Нет	Нет	

ВЫСТУПЛЕНИЯ

Основные спикеры:

1. Модератор от РИА Новостей.

Начинаем круглый стол, посвященный безалкогольным энергетическим напиткам: их составу, безопасности употребления, законодательному регулированию.

Приветствую всех, кто пришел, надеюсь, наша встреча будет информативной, интересной и продуктивной. Обсуждаемая тема весьма актуальна, так как инициативы по запрету безалкогольных энергетических напитков появляются на регулярной основе. Так, например, депутат В.Ф.Звагельский снова внес законопроект, который уже пытался провести на прошлом пятом созыве Государственной Думы. Круглый стол по данному законопроекту состоялся 10 декабря, но, к сожалению, многие аргументированные мнения **против** подобной законодательной инициативы были не услышаны.

Союз производителей безалкогольных напитков инициировал данный круглый стол в РИА Новости, чтобы донести до законодателей, экспертного сообщества и представителей СМИ другую, альтернативную, точку зрения на безалкогольные энергетические напитки, озвучить данные исследований и статистики и объективно рассмотреть вопрос необходимости введения каких-либо запретов в данной категории.

Надеемся, что наша встреча пройдет в конструктивном русле.

Относительно регламента: выступления основных спикеров 5-7 минут, выступления экспертов – 2 минуты.

Передаю слово Дмитрию Юльевичу Петрову, президенту Союза производителей безалкогольных напитков, который выступит с приветственной речью.

2. Д.Петров, Президент Союза производителей безалкогольных напитков. Вступительное/приветственное слово. Безалкогольные энергетические напитки безопасны при умеренном потреблении (как и любой пищевой продукт).

- Состав энергетических напитков безопасен: они содержат в своем составе кофеин и тонизирующие ингредиенты, полученные из растительных экстрактов. Помимо этого, в состав энергетических напитков обычно входят аминокислоты, витамины и углеводы. Содержание и природа таких ингредиентов полностью соответствует требованиям технических регламентов Таможенного союза.
- Ни один из содержащихся ингредиентов в составе безалкогольных энергетических напитков не вызывает озабоченности научного сообщества с точки зрения их безопасности для организма человека.
- Безалкогольные энергетики продаются без ограничений в 173 странах мира - во всех странах ЕС (в том числе во Франции, Дании и Норвегии), во всех странах СНГ, США, Канаде, Японии, Австралии, всех странах Ближнего Востока. Более того, многочисленные исследования, проведенные во многих странах мира, подтверждают безопасность безалкогольных энергетических напитков и их ингредиентов. Органы здравоохранения в этих странах пришли к выводу, что они безопасны для здоровья.

- Потребление безалкогольных энергетических напитков не несет никаких негативных последствий для организма, отличных от последствий потребления такого же количества кофе.
3. **К.Эллер**, д.х.н, профессор, руководитель лаборатории Аналитических методов исследования пищевых продуктов, ФГБУ НИИ питания РАМН. Доклад с демонстрацией слайдов, тема: «Безалкогольные энергетические напитки – функциональный продукт питания в диете современного человека. Мнение науки»
 4. **А.Калинин**, генеральный директор Национального фонда защиты потребителей, доклад без презентации слайдов, тема: «Уровни и структура потребления кофеинсодержащих продуктов питания населением Российской Федерации».
 5. **С.Литвиненко**, член Правления Союза производителей безалкогольных напитков. Доклад с презентацией, тема: «Безалкогольные энергетические напитки – опасности истинные и мнимые».
 6. **Д.Петров**, Президент Союза производителей безалкогольных напитков. Доклад без презентации «Государственное регулирование рынка безалкогольных тонизирующих (энергетических) напитков в Российской Федерации и за рубежом». **Ограничительные меры в законе (любом) должны быть научно обоснованы, адекватны, не нести дискриминационный характер, выполнять декларируемые цели законопроекта. Ни одному из этих критериев предлагаемый законопроект не соответствует.**
 - Законодательная инициатива, касающаяся продуктов питания и массового спроса, должна опираться на не вызывающую сомнений научную базу, релевантные социологические исследования и коррелироваться с мировым опытом. В противном случае не отвечающие данным требованиям законодательные инициативы могут восприниматься экспертным сообществом и широкой общественностью как один из способов конкурентной борьбы на потребительском рынке.
 - Безалкогольные тонизирующие напитки – безопасный продукт питания. Именно поэтому Роспотребнадзор в свое время выдал сертификаты на каждый из представленных сегодня на рынке безалкогольных энергетических напитков, подтвердив тем самым их безопасность.
 - Существующие в Российской Федерации меры законодательного регулирования в комплексе с добровольно принятыми индустрией ограничительными мерами саморегулирования в отношении состава, маркировки, и методов продвижения (в том числе рекламы) напитков обеспечивают необходимый уровень безопасности их потребления всеми категориями населения, в т.ч. подростками. Более того, оно является одним из наиболее жестких в мире на сегодняшний день.

- Ни в одной стране мира не принято законов, запрещающих продажу безалкогольных энергетических напитков какой-либо категории потребителей, либо ограничивающих объем потребительской упаковки таких напитков.

Приглашенные спикеры:

1. **Богомолов Михаил Владимирович**, врач диабетолог, психоэндокринолог, Главный редактор «Российской Диабетической Газеты» (РДГ), Президент Российской Диабетической Ассоциации (РДА), член Европейских ассоциаций по Изучению Диабета и Ожирения (EASD, EASO). Speaking point: “Люди часто путают безалкогольные тонизирующие напитки и алкоэнергетики, которые тоже содержат кофеин. А большинство трагических случаев связано именно с последними. Смесь спирта с кофеином реально опасна, и не случайно, в США все слабоалкогольные энергетические напитки запретили. Во-вторых, молодежь часто мешает обычные энергетики с алкоголем, это очень опасно. Необходимо вести образовательную работу и рассказывать про состав и действие БЭН. Объяснять, что есть ограничения по потреблению, о которых написано на упаковке”.
2. **Тырсин Юрий Александрович**, доктор технических наук, профессор, академик РАЕН, заведующий кафедрой органической, пищевой и биохимии Московского государственного университета пищевых производств. Speaking point: безопасность пищевых ингредиентов, схемы их проверки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СТЕЙМЕНТЫ

1. Выдержка из статьи Н.Резник «Напиток специального назначения» из журнала «Химия и Жизнь» (было приложено к материалам ГД): «... не запретить ли нам вообще энергетические напитки? Наверное, тогда молодежь будет ночью спать, днем учиться, а пить бросит вовсе. В Чечне и Краснодарском крае продажу энергетических напитков уже запретили. Увы, такое решение можно назвать скорее популистским, чем разумным и научно обоснованным. Его инициаторы — не медики, а политики. Они, наверное, не знают или не хотят знать, что многие подростки, прекрасно осведомленные о действии кофеина, не покупают дорогих энергетических напитков, а пользуются дешевыми таблетками, которые продаются в аптеке. И тут их никто не ограничивает, кроме разумного провизора. Подростки, обсуждая эту проблему в Интернете, часто жалуются на «дуру-аптекаршу», уверяющую, что кофеина в продаже нет. Таблетки они растворяют в кока-коле, иногда и водку ею разбавляют. Давайте и кока-колу тоже запретим. И чай заодно, а то они цифирь заварят. Желающие взбодриться найдут, как это сделать, всего не запретишь.»
2. Ремарка по результаты запрета продаж безалкогольных и алкогольных энергетических напитков в Краснодарском крае: согласно статистике, за январь-октябрь 2013 года нулевое падение продаж слабоалкогольных напитков, то есть они, вроде, запрещены, а продаются в тех же объемах. Одновременно произошел рост потребления пива, за 10 месяцев 2013 года на 12 процентов. И одновременно, тотальное замещение слабоалкогольных энергетиков пивными напитками, в частности, 27 процентов от объема потребления всей России выпивает теперь Краснодарский край.