



Несколько лет назад МОО РДА ввела [Стандарт организации «Кофейная Единица»](#) для этикеток пищевой продукции, содержащей кофеин. Но кофеин содержащие продукты содержат много других компонентов. В то время как содержание катехинов при употреблении зеленого чая и подобных напитков, как правило, безопасно, могут быть проблемы со здоровьем, когда и если они принимаются в качестве пищевой добавки или БАД с повышенным содержанием катехинов, говорится в докладе Европейского Управления по безопасности пищевых продуктов (EFSA).

Научное мнение от агентства науки ЕС обеспечивает оценку безопасности катехинов зеленого чая после того как научные работы в скандинавских странах были переданы дальше в Еврокомиссию относительно возможных вредных воздействий на печень.

В 2016 году, норвежский орган по безопасности продовольствия Mattilsynet (аналог РосПотребНадзора в РФ) предостерег всех от «злоупотребления зеленым чаем», экстрактов добавки катехина, в связи с сообщениями о повреждение печени. Власть указала на высокие уровни активного вещества EGCG (эпигалокатехин-3-галлат) в некоторых продуктах, где они были намного выше, чем просто от питья зеленого чая. Ранее исследователи приписывали EGCG лечебные противораковые свойства, положительное влияние на течение болезни Альцгеймера, расстройств памяти и внимания, ВИЧ – инфекции и при других патологиях.

Теперь дискуссионная панель ANS EFSA обеспечивала научное мнение по безопасности катехинов зеленого чая из диетических источников, включая подготовку пищи, использование как дополнения еды и настои. В своем докладе группа приходит к выводу

о том, что, хотя прием катехинов зеленого чая из настоев зеленого чая, как правило, безопасен, существует вероятность повреждения печени в результате добавления с дозами EGCG выше 800 мг в день.

EFSA сказал, что он не смог определить "безопасный уровень" для катехинов в пищевых добавках и в БАД, но отметил, что продукты зеленого чая – и, в частности, добавки – должны включать на этикетке содержание катехинов и долю EGCG.

### **Что такое катехины?**

Катехины группа в составе смеси найденные в чае, плодоовощной продукции, шоколаде и вине. Они принадлежат к группе в составе названные фитонутриентами или флавоноидами, и были ассоциированы с разнообразной пользой здоровью при употреблении. EGCG является главным катехином присутствующим в зеленом чае. EGCG было рекомендовано к употреблению эндокринологами, диетологами в связи с разнообразием пользы здоровью на обычных низких уровнях потребления, но с риском повреждения печени на больших дозах.

### **Выносить ли содержание EGCG на этикетки товара?**

“Группа экспертов рекомендовала, что исследования должны быть выполнены, чтобы определить предельно допустимую суточную дозу потребления – с изучением ответа гепатотоксичности (повреждений печени) от катехинов зеленого чая и изучить меж-и внутри видовой изменчивость чувствительности к катехинам,” и выразить научное мнение государства.

"Должны быть установлены максимальные пределы для алкалоидов пирролизидина при подготовке зеленого чая, включая другие дополнения в еду, в виду того что они могут внести вклад в гепатотоксичность."

Рекомендации EFSA теперь будут представлены Европейской комиссии, которая примет решение о наиболее подходящих последующих мерах по управлению рисками.

## **История риска**

В дополнение к предыдущим предупреждениям о безопасности, поступившим от норвежских властей, поступило несколько сообщений о том, что страны издают предупреждения или расследуют вопрос о безопасности добавок к зеленому чаю после ссылок на вопросы безопасности.

Статьи, опубликованные в Анналах внутренней медицины и Европейском журнале клинической фармакологии связаны десятки случаев повреждения печени на зеленый чай ЭГКГ. Недавно журнал Health Canada предупредила против зеленых таблеток чая после Федерального обзора безопасности-после того, как подросток избыточно принял таблетки и нуждался в диализе для печени. Между тем, в других отчетах были указаны еще случаи, когда мужчина в Австралии нуждался в трансплантации печени после «злоупотребления продуктами из зеленого чая», а 16-летняя девушка в Англии, была доставлена в больницу с формой гепатита после избыточного приема «таблеток зеленого чая для похудения».

На момент первоначального предупреждения норвежский д-р Лука Буччини, управляющий директор итальянской фирмы «Гиббоново Консалтинг» сообщал, что вопрос был "хорошо известной проблемой, которая никогда не была действительно решена".

## **Есть ли риск ежедневного потребления зеленого чая?**

Согласно новому мнению безопасности EFSA, дозы EGCG в 800 мг / сут могут быть связаны с начальными признаками повреждения печени.

“Пока нет никаких признаков повреждения печени в дозах менее 800 мг/день от зеленого чая или добавок из него, эксперты не смогли определить безопасную дозу, основанную на имеющихся данных”.

Согласно мнению, среднесуточное потребление EGCG в результате потребления настоев зеленого чая колеблется от 90 до 300 мг / сут , а для "потребителей высокого уровня", вероятно, будет составлять до 866 мг / сут.

Между тем, были найдены иные источники EGCG , которые обеспечивают дополнения еды, содержа в себе катехины зеленого чая с суточной дозой EGCG в границах 5 - 1, 000 мг/сут, для взрослого населения. В докладе также приводились данные 2013 года, в которых анализировалось содержание катехинов в 97 пищевых добавках, полученных от испытуемых находящихся в наркозависимости и принимающих лечение в медицинских организациях по поводу поражений печени (DILIN).

В этом исследовании 50% продуктов содержали хотя бы один катехин, но наличие катехинов не указывалось на этикетке в 40% всех случаев. По этим же данным, концентрация и состав катехинов варьировались в широких пределах. В добавках, которые объявили наличие катехинов на этикетке, группа сообщила о концентрациях в диапазоне от следовых (не обнаруживаемых) до 486 мг/ г. Между тем в добавках, не маркированных содержанием зеленого чая, концентрация катехинов была значительно ниже и варьировала всего от 3 мкг / г до 6 мг/г.

Пока российские ученые не занимались столь подробно исследованиями норм потребления EGCG. Но в одном из последних номеров журнала «Вопросы питания», том 86, 6/2017,с. 21-28 отечественные ученые подтвердили рекомендации Стандартов РДА, опубликованные несколько лет назад, о безопасности потребления 4 КЕ (Кофейных Единиц), равных 400 мг кофеина в сутки.

Несколько лет назад МОО РДА ввела Стандарт организации «Кофейная Единица» ( <http://www.diabetes-ru.org/ru/razdel-1/aif-populjarno-o-kofejnoj-edinitse> ) для этикеток пищевой продукции, содержащей кофеин. Но кофеин содержащие продукты содержат много других компонентов. В то время как содержание катехинов при употреблении

зеленого чая и подобных напитков, как правило, безопасно, могут быть проблемы со здоровьем, когда и если они принимаются в качестве пищевой добавки или БАД с повышенным содержанием катехинов, говорится в докладе Европейского Управления по

безопасности пищевых продуктов (EFSA).

Подробнее...

Научное мнение от агентства науки ЕС обеспечивает оценку безопасности катехинов зеленого чая после того как научные работы в скандинавских странах были переданы дальше в Еврокомиссию относительно возможных вредных воздействий на печень.

В 2016 году, норвежский орган по безопасности продовольствия Mattilsynet (аналог РосПотребНадзора в РФ) предостерег всех от «злоупотребления зеленым чаем», экстрактов добавки катехина, в связи с сообщениями о повреждении печени. Власть указала на высокие уровни активного вещества

#### **EGCG (эпигалокатехин-3-галлат)**

в некоторых продуктах, где они были намного выше, чем просто от питья зеленого чая. Ранее исследователи приписывали EGCG лечебные противораковые свойства, положительное влияние на течение болезни Альцгеймера, расстройств памяти и внимания, ВИЧ – инфекции и при других патологиях.

Теперь дискуссионная панель ANS EFSA обеспечивала научное мнение по безопасности катехинов зеленого чая из диетических источников, включая подготовку пищи, использование как дополнения еды и настои. В своем докладе группа приходит к выводу о том, что, хотя прием катехинов зеленого чая из настоев зеленого чая, как правило, безопасен, существует вероятность повреждения печени в результате добавления с дозами **EGCG выше 800 мг в день**.

EFSA сказал, что он не смог определить "безопасный уровень" для катехинов в пищевых добавках и в БАД, но отметил, что продукты зеленого чая – и, в частности, добавки – должны включать на этикетке содержание катехинов и долю EGCG.

**Что такое катехины?**

Катехины группа в составе смеси найденные в чае, плодоовощной продукции, шоколаде и вине. Они принадлежат к группе в составе названные фитонутриентами или флавоноидами, и были ассоциированы с разнообразной пользой здоровью при употреблении. EGCG

является главным катехином присутствующим в зеленом чае. EGCG было рекомендовано к употреблению эндокринологами, диетологами в связи с разнообразием пользы

здоровью на обычных низких

уровнях потребления, но с риском повреждения печени на больших дозах.

### **Выносить ли содержание EGCG на этикетки товара?**

“Группа экспертов рекомендовала, что исследования должны быть выполнены, чтобы определить предельно допустимую суточную дозу потребления – с изучением ответа ге патотоксичности (повреждений печени) от катехинов зеленого чая и изучить меж-и внутри видовой изменчивость чувствительности к катехинам,” и выразить научное мнение государства.

"Должны быть установлены максимальные пределы для алкалоидов пирролизидина при подготовке зеленого чая, включая другие дополнения в еду, в виду того что они могут внести вклад в гепатотоксичность.”

Рекомендации EFSA теперь будут представлены Европейской комиссии, которая примет решение о наиболее подходящих последующих мерах по управлению рисками.

### **История риска**

В дополнение к предыдущим предупреждениям о безопасности, поступившим от норвежских властей, поступило несколько сообщений о том, что страны издают предупреждения или расследуют вопрос о безопасности добавок к зеленому чаю после ссылок на вопросы безопасности.

Статьи, опубликованные в Анналах внутренней медицины и Европейском журнале клинической фармакологии связаны десятки случаев повреждения печени на зеленый чай ЭГКГ. Недавно журнал Health Canada предупредила против зеленых таблеток чая после Федерального обзора безопасности-после того, как подросток избыточно принял таблетки и нуждался в диализе для печени. Между тем, в других отчетах были указаны еще случаи, когда мужчина в Австралии нуждался в трансплантации печени после «злоупотребления продуктами из зеленого чая», а 16-летняя девушка в Англии, была доставлена в больницу с формой гепатита после избыточного приема «таблеток зеленого чая для похудения».

На момент первоначального предупреждения норвежский д-р Лука Буччини, управляющий директор итальянской фирмы «Гиббоново Консалтинг» сообщал, что вопрос был "хорошо известной проблемой, которая никогда не была действительно решена".

### **Есть ли риск ежедневного потребления зеленого чая?**

Согласно новому мнению безопасности EFSA, дозы EGCG в 800 мг / сут могут быть связаны с начальными признаками повреждения печени.

“Пока нет никаких признаков повреждения печени в дозах менее 800 мг/день от зеленого чая или добавок из него, эксперты не смогли определить безопасную дозу, основанную на имеющихся данных”.

Согласно мнению, среднесуточное потребление EGCG в результате потребления настоев зеленого чая колеблется от 90 до 300 мг / сут, а для

"потребителей высокого уровня", вероятно, будет составлять до 866 мг / сут.

Между тем, были найдены иные источники EGCG, которые обеспечивают дополнения еды, содержа в себе катехины зеленого чая с суточной дозой EGCG в границах 5 - 1, 000 мг/сут, для взрослого населения. В докладе также приводились данные 2013 года, в которых анализировалось содержание катехинов в 97 пищевых добавках,

полученных от испытуемых находящихся в наркозависимости и принимающих лечение в медицинских организациях по поводу поражений печени (DILIN).

В этом исследовании 50% продуктов содержали хотя бы один катехин, но наличие катехинов не указывалось на этикетке в 40% всех случаев. По этим же данным, концентрация и состав катехинов варьировались в широких пределах. В добавках, которые объявили наличие катехинов на этикетке, группа сообщила о концентрациях в диапазоне от следовых (не обнаруживаемых) до 486 мг/ г. Между тем в добавках, не маркированных содержанием зеленого чая, концентрация катехинов была значительно ниже и варьировала всего от 3 мкг / г до 6 мг/г.

Пока российские ученые не занимались столь подробно исследованиями норм потребления EGCG. Но в одном из последних номеров журнала «Вопросы питания», том 86, 6/2017, с. 21-28 отечественные ученые подтвердили рекомендации Стандартов РДА, опубликованные несколько лет назад, о безопасности потребления 4 КЕ (Кофейных Единиц), равных 400 мг кофеина в сутки.