

Juotavaa energiaa - Mitä? Miksi? Kenelle?

Kofeiinia

90-160 mg

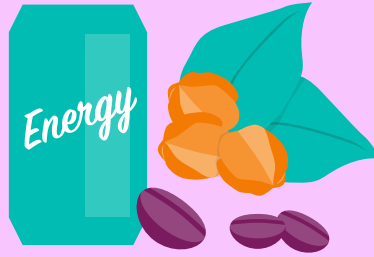


Kahvi

106 mg



Energiajuoma



Kofeiinia on yli 60 kasvissa, kuten kahvissa, teessä, kaakaopavuissa, kolassa ja guaranassa. Kofeiinilla voi olla lievästi nestettä poistava vaikutus.

Guarana on kasvi, jota on perinteisesti käytetty juomissa Etelä-Amerikassa. Guarana antaa makua ja piristää. Osa energiajuomien kofeiinista tulee guaranauutteesta.

Tauriini on pienimolekyylinen aminohappo, jota on lihassa, kalassa, äyriäisissä, sienissä sekä eräissä pähkinöissä ja siemenissä. Tauriinia muodostuu luonnostaan kehossa ja sitä lisätään myös esimerkiksi äidinmaidonkorvikkeeseen.

Yleisimpiä energiajuomiin lisättäviä **vitamiineja** ovat B-ryhmän vesiliukoiset vitamiinit, joiden ylimäärä poistuu elimistöstä. Joihinkin juomiin lisätään myös C- ja E-vitamiineja.

Energiajuoma

- **virikittää**
- **piristää**

Energiajuomien piristävä vaikutus perustuu tutkittuihin ja turvallisiin raaka-aineisiin:

- **kofeiiniin**
- **guaranaan**

Lisäksi energiajuomat sisältävät:

- **tauriinia**
- **B-vitamiineja**

Energiaa

160 kcal



Jogurtti

162 kcal



Energiajuoma



Sokeria

44 g



Ananasmehu

40 g



Energiajuoma

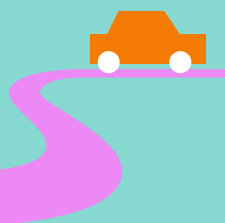


Lähteet: evira.fi ja fineli.fi

Markkinoilla on myös light- ja sokerittomia energiajuomia.

Energiajuoma on tarkoitettu aikuisille

- lisäämään keskittymiskykyä
- kahvin korvikkeeksi
- tilapäiseen piristykseen esimerkiksi
 - ajomatkoille
 - ilta- ja yövuoroihin



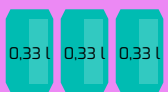
Energiajuomaa ei ole tarkoitettu

- lapsille
- raskaana oleville
- kofeiiniherkille
- janojuomaksi
- välipalaksi



Kofeiini ei sovi kaikille, ja sen vaikutus on hyvin yksilöllistä. Kofeiiniherkille kofeiini saattaa aiheuttaa vapinaa ja sydämentykytystä.

Kohtuullinen päiväannos kofeiinia*



3 tlk energiajuoma



2 kuppia kahvia**



10 kuppia teetä



5 levyä suklaata



6 pulloa kolajuomaa

*Aikuiset < 400 mg/vrk

**Suomalainen vaaleapahtoinen kahvi

Lähteet: EFSA, 2015 ja evira.fi



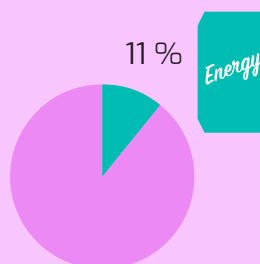
Suomalaisten suurin kofeiinin lähde on kahvi, jota suomalainen juo keskimäärin 150 litraa vuodessa. Energiajuomia suomalainen kuluttaa vuosittain 4,9 litraa.

Lähteet: kahvi.fi ja Unesda

Lapsille ja nuorille ei pitäisi lähtökohtaisesti syntyä tarvetta ylimääräiseen piristykseen, suositeltavampaa on nukkua väsymys pois. Energiajuomien satunnainen käyttö ei ole silti nuorillekaan vaarallista.

Suomessa 10-18-vuotiaiden päivittäin nauttimasta kofeiinista tulee noin 11 % energiajuomista.*

Panimo- ja virvoitusjuomateollisuusliiton jäsenyritykset eivät markkinoi energiajuomia alle 15-vuotiaille.



*Lähde: EFSA, 2013

Energiajuomista maksetaan virvoitusjuomaveroa:

- sokerittomat juomat 11 snt/l
- sokerilliset juomat 22 snt/l



Energiajuomien pakkausmerkinnöissä kerrotaan, ettei tuote sovi lapsille, eikä raskaana oleville tai imettäville. Lisäksi tuotteissa on ilmoitettu kofeiinin määrä (... mg/100 ml) ja suurin vuorokautinen käyttömäärä tarkasti ilmaistuna.

Lisätietoja: evira.fi