

JUOTAVAA
energiaa



**MITÄ
MIKSI
KENELLE**





Markkinoilla on myös light- ja sokerittomia energiajuomia.

KOFEIINI esiintyy yli 60 kasvissa, kuten kahvissa, teessä, kaakaopavuisissa, kolassa ja guaranassa. Suomalaisten suurin kofeiinin lähde on kahvi, jota suomalainen juo keskimäärin 160 litraa vuodessa. Energiajuomia suomalainen kuluttaa vuosittain 4,4 litraa.

GUARANA on Brasiliasta peräisin oleva kasvi, jota on käytetty luonnollisena rohtona vuosituhansien ajan. 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. Lisäksi elimistö muodostaa tauriinia itse.

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

Lisätietoa energiajuomien piristävästä vaikutuksesta löytyy osoitteesta www.evira.fi.

→ **VIRKISTÄÄ**
→ **PIRISTÄÄ**

ENERGIAJUOMA

Energiajuoma on tarkoitettu aikuisille

- piristysruiskeeksi
- kahvin korvikkeeksi
- tilapäiseen väsymykseen
 - ajomatkoille
 - ilta- ja yövuoroihin

Energiajuomaa ei ole tarkoitettu

- lapsille
- raskaana oleville
- kofeiiniherkille
- janojuomaksi
- välipalaksi

Energiajuomien piristävä vaikutus perustuu tutkittuihin ja turvallisiin raaka-aineisiin:

- **KOFEIINIIN**
- **GUARANAAN**

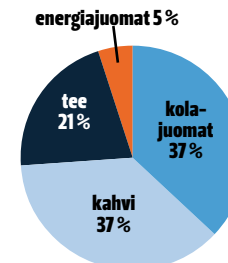
Lisäksi energiajuomat sisältävät:

- **TAURIINIIN**
- **B-VITAMIINEJA**



Lähde: Ravitsemusneuvottelukunta

Suomalaisten 14–15-vuotiaiden päivittäinen kofeiinialtistus



Lähde: Sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden interventio -projekti (STRIP 2004–2006)

kyllä

ENERGIAJUOMA SOPII VIRKISTYSTÄ KAIPAAVILLE AIKUISILLE.

Energiajuomat sopivat kahvin tapaan **piristykseksi** kaikkiin tilanteisiin, joissa täytyy pysyä skarppina.

Energiajuomien kohtuullisen käytön mukana saadut kofeiinimäärät eivät ole haitallisia **terveille aikuisille**. Juomien nauttimisessa kannattaa noudattaa energiajuomapakkausten käyttösuosituksia.

ei

AINA ENERGIAJUOMA EI OLE PARAS MAHDOLLINEN VALINTA.

Energiajuomia, kuten muitakaan virvoitusjuomia, ei markkinoida **alle 15-vuotiaille**. Lapsille ja nuorille ei pitäisi lähtökohtaisesti syntyä tarvetta ylimääräiseen piristykseen, suositeltavampaa on nukkua väsymys pois. Energiajuomien satunnainen käyttö ei ole silti nuorillekaan vaarallista.

Kofeiini ei sovi kaikille, ja sen vaikutus on hyvin yksilöllistä. **Kofeiiniherkille** kofeiini saattaa aiheuttaa vapinaa ja sydämentykytystä. Myös **raskaana olevien** kannattaa valita kofeiiniton juomavaihtoehto.

Kofeiinilla voi olla lievästi nestettä poistava vaikutus. Siksi energiajuomia ei suositella **janojuomiksi**.

Energiajuoma on elintarvike, eikä Suomen elintarvikelainsäädännössä ole myynnin rajoittamista koskevia säännöksiä. Energiajuomien pakkausmerkinnöissä kerrotaan, ettei tuote sovi lapsille, raskaana oleville eikä kofeiiniherkille. Lisäksi tuotteissa on kofeiinin määrään perustuva suositus vuorokautisesta käyttömäärästä tai varoitus liiallisen käytön haitoista.



HALUATKO TIETÄÄ LISÄÄ?

- WWW.PANIMOLIITTO.FI
- EVIRAN INFO ENERGIAJUOMISTA
www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat

