

Kofein ima dugu tradiciju konzumiranja među ljudima, prirodni je alkaloid koji se nalazi u brojnim biljnim vrstama poput zrna kafe, listovima čaja, zrnu kakaoa i guarani. Kao sastojak se dodaje u druge zaslađene napitke poput koka kole i sličnih proizvoda, energetske pića, peciva čak i u sastav sladoleda i brojnih slatkiša.

Kofein se na tržištu nalazi u formi tableta namenjenih kod simptoma umora a reklamira se i u proizvodima za regulisanje telesne mase. Takođe se može pronaći i u sastavu pojedinih lekova i kozmetičkih proizvoda.

Količina kofeina prisutna u pojedinoj hrani i pićima

Sadržaj kofeina u hrani varira i zavisi od brojnih faktora kao što su proces proizvodnje, sirovina koje se nalaze u sastavu proizvoda i drugih faktora. Tako se npr. u jednoj šolji čaja nalazi oko 50mg kofeina, u šolji filter kafe 90mg, u espresso šoljici kafe oko 80mg, u standardnoj porciji (250ml) energetskog pića ima oko 80mg kofeina, u konzervi koka kole oko 40mg, dok u 50g crne čokolade ima oko 25mg kofeina.

Dominantni izvor kofeina za odraslu populaciju na području Evrope je kafa, uz izuzetak pojedinih zemalja gde se tradicionalno svakodnevno piju velike količine čajeva.

Caffeine Content of Beverages



Koje su to racionalni nivoi unosa kofeina na dnevnom nivou?

Evropska agencija za bezbednost hrane (EFSA) zaključuje da za odraslu zdravu populaciju i starije osobe, pojedinačna doza kofeina ne treba da pređe 200mg (otprilike 2,5 šoljice espressa ili 4 šolje čaja), s druge strane navodi se da se pri dnevnom unosu od 400mg ne očekuju negativni efekti po zdravlje pojedinca.

Pojedine osetljive populacione kategorije poput trudnica i dojilja, ne bi trebale da unose više od 200mg dnevno i prilikom konzumiranja tih doza ne očekuju se štetni efekti po plod ili odojče.

Uticaj kofeina na zdravlje

Dobro je poznato da je kofein blagi diuretik (dovodi do blage dehidracije organizma). Kofein može da izazove poremećaj sna, naročito ako se konzumira u količinama većim od 100mg neposredno pre zaspivanja. Smatra se da kofein podiže budnost i pažnju, poboljšava performanse i izdržljivost tokom treninga ukoliko se konzumira u dozi većoj od 75mg.

Međutim brojne zdravstvene izjave poput ovih nisu prošle autorizaciju kod EFSA-e upravo iz razloga što ne postoji konsenzus stručne i naučne javnosti da li se sme staviti zdravstvena tvrdnja na proizvode kod kojih mora postojati doza opreza prilikom konzumiranja zbog eventualnih neželjenih efekata.



Nakon pojave “energetskih pića” na tržištu Evrope osamdesetih godina prošlog veka, a zatim i na području Amerike, eksponencijalno raste njihova upotreba, naročito među mlađom populacijom. Ne postoji siguran nivo dokaza da konzumiranje velike količine ovih napitaka neminovno izaziva akutne kardiovaskularne tegobe poput onih vrlo

drmatičnih, pa i životno ugrožavajućih: akutnog infarkta miokarda ili maligne hipertenzije, ali smatra se da pojedine osjetljive populacione kategorije moraju biti na dodatnom oprezu.

Posebno na oprezu treba da su osobe koje boluju od hipertenzije, kardiovaskularni bolesnici i osobe u čijim porodicama su zabeleženi slučajevi akutnog infarkta miokarda kao i mladi koji koriste velike količine ovih napitaka, neretko ih kombinujući sa drugim psihoaktivnim supstancama. U renomiranim naučnim časopisima objavljeni su prikazi slučajeva disekcije (pucanja) aorte među mlađim muškarcima koji su u kratkom vremenskom periodu popili značajne količine energetskih napitaka kako bi što duže ostali budni, a da prethodno nisu znali da imaju hipertenziju ili je hipertenzija bila neregulisana. Na žalost neki od ovih slučajeva završavaju se i fatalno.