



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΝΟΜΙΚΩΝ & ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΕΥΤΙΚΩΝ
ΘΕΜΑΤΩΝ**

ΕΠΕΙΓΟΝ

Αθήνα, 08/10/2025

Αρ. Πρωτ.: 34648

Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 17
Τ.Κ.: 10433 Αθήνα
Τηλέφωνο: 2132161426, 2132161433
2132161428, 2132161429
E-mail: tke@moh.gov.gr

ΠΡΟΣ: ΒΟΥΛΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ
Δ/ση Κοινοβουλευτικού
Ελέγχου
Τμήμα Ερωτήσεων

ΘΕΜΑ: Απάντηση σε ερώτηση Βουλευτή

Σε απάντηση της με αρ. **7960/31.07.2025** ερώτησης, που κατατέθηκε στη Βουλή των Ελλήνων από το Βουλευτή κ. Χαλκιά Αθανάσιο, με θέμα: «ΚΙΝΔΥΝΟΣ – ΘΑΝΑΤΟΣ για τη δημόσια υγεία τα ενεργειακά ποτά με τις διεγερτικές ουσίες (ταυρίνη, καφεΐνη) που καταναλώνει αλόγιστα και απερίσκεπτα η μαθητιώσα νεολαία μας», και κατά το μέρος της δικής μας αρμοδιότητας, σας γνωρίζουμε τα ακόλουθα:

Τα ενεργειακά ποτά αποτελούν ιδιαίτερα δημοφιλή ροφήματα καθώς υπόσχονται σωματική βελτίωση μέσω προσωρινής αύξησης του επιπέδου ενέργειας και αντοχής όσο και ενίσχυση της πνευματικής απόδοσης.

Είναι μη αλκοολούχα ποτά τα οποία περιέχουν ποικίλουσες ποσότητες καφεΐνης και υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα, εκχυλίσματα βοτάνων όπως η γκουαράνα και άλλες ουσίες όπως ταυρίνη, ινοσιτόλη, γλυκουρονολακτόνη, καρνιτίνη και βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Όπως αναδεικνύεται από τα αποτελέσματα μεγάλης ευρωπαϊκής μελέτης της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια Τροφίμων (European Food Safety Authority, EFSA) που ολοκληρώθηκε το 2012 και στην οποία συμμετείχαν 16 χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, μεταξύ των οποίων και η χώρα μας, η κατανάλωση των ενεργειακών ποτών έχει αυξηθεί ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια από συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών και εφήβων. Ποσοστό της τάξης του 68% των εφήβων ηλικίας 10-18 ετών της μελέτης, φαίνεται ότι κατανάλωνε ενεργειακά ποτά, με το αντίστοιχο

ποσοστό για τους εφήβους της Ελλάδας να καταγράφεται στο 48%. Στα παιδιά ηλικίας 3-10 ετών φαίνεται ότι η κατανάλωση ενεργειακών ποτών προσέγγιζε ποσοστό της τάξης του 18%. Ανάλογα ήταν τα ευρήματα της μελέτης του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ) στη χώρα μας, στην οποία συμμετείχαν 4562 μαθητές Λυκείου και ολοκληρώθηκε το 2012, όπου αναδείχθηκε ότι η κατανάλωση ενεργειακών ποτών στους εφήβους άγγιζε το 43.9%.

Η αυξημένη κατανάλωση ενεργειακών ποτών από τα παιδιά και τους εφήβους εγείρει ιδιαίτερη ανησυχία σχετικά με τους δυνητικούς κινδύνους που επιφέρει, καθώς η βιβλιογραφία αναδεικνύει αύξηση των περιστατικών που προσέρχονται στα νοσοκομεία, λόγω υπερκατανάλωσης ενεργειακών ποτών, με τα συχνότερα συμβάματα να αφορούν το καρδιαγγειακό και το νευρικό σύστημα.

Οι συχνότερες ανεπιθύμητες εκδηλώσεις από την αυξημένη κατανάλωση ενεργειακών ποτών φαίνεται ότι σχετίζονται με την υψηλή περιεκτικότητά τους σε καφεΐνη, που αποτελεί και κύριο συστατικό τους. Αιμοδυναμικές διαταραχές με αύξηση συστολικής και διαστολικής πίεσης, αύξηση της καρδιακής συχνότητας, καρδιακές αρρυθμίες, τρόμος, νευρικότητα, ευερεθιστότητα, άγχος, κεφαλαλγία, ημικρανία, ναυτία, έμετος, διαταραχές ύπνου, κατάθλιψη, αποτελούν μερικές από τις συχνότερα αναφερόμενες ανεπιθύμητες εκδηλώσεις. Η Αμερικάνικη Ακαδημία Παιδιατρικής αναφέρει ότι δεν υπάρχει επαρκής τεκμηρίωση για την ασφαλή ημερήσια δόση καφεΐνης για τα παιδιά και συστήνει το περιορισμό της χρήσης της ακόμα και μέσω της κατανάλωσης ενεργειακών ποτών. Σε εφήβους ηλικίας 12-18 ετών συστήνεται η ημερήσια πρόσληψη να μην υπερβαίνει τα 100mg.

Παράλληλα, η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων έχει δώσει ενδεικτικές ασφαλείς τιμές για την χρήση καφεΐνης σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες. Η συνιστώμενη μέγιστη ασφαλής ημερήσια δόση κατανάλωσης καφεΐνης θεωρείται μέχρι το επίπεδο των 3 mg/kg σωματικού βάρους. Στους υγιείς ενήλικους καθορίζεται ότι η πρόσληψη καφεΐνης από ποικίλες διατροφικές πηγές έως 400 mg ημερησίως δεν εγείρει προβλήματα ασφαλείας. Η σύσταση τροποποιείται σε έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες στα 200 mg ημερησίως. Τα δεδομένα ασφαλούς δόσης καφεΐνης για παιδιά και εφήβους είναι ανεπαρκή. Μια συντηρητική προσέγγιση εκτιμά ως ασφαλή τη δόση κατανάλωσης καφεΐνης μέχρι το επίπεδο των 3 mg/kg για περιορισμένη χρήση.

Αντίστοιχα, η ομοσπονδιακή κυβερνητική υπηρεσία του Καναδά καθορίζει ως ανώτατο όριο καφεΐνης τα 2,5mg/kg την ημέρα για παιδιά ηλικίας 12-18 ετών και συστήνει να μην συνδυάζονται τα ενεργειακά ποτά με αλκοόλ και έντονη φυσική δραστηριότητα.

Σε κάποια ενεργειακά ποτά συμπεριέχεται επίσης το φυτικό εκχύλισμα γκουαράνα, που περιέχει καφεΐνη το οποίο ωστόσο θεωρείται ασφαλές από τον Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων των Η.Π.Α (FDA). Όμως κάθε γραμμάριο γκουαράνα περιέχει περίπου 40-80 mg καφεΐνης, γεγονός το οποίο αυξάνει τη συνολική ποσότητά της στο ενεργειακό ποτό. Παράλληλα η παρουσία ταυρίνης και γλυκουρονολακτόνης σε διάφορα ενεργειακά ποτά δεν φαίνεται βάσει της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια Τροφίμων ότι δημιουργεί θέματα ασφάλειας. Ωστόσο, με βάση το γεγονός ότι μεμονωμένα συστατικά των ποτών επιδρούν στο ίδιο όργανο ή σύστημα του οργανισμού ή έχουν παρόμοια τοξικολογική επίδραση, θεωρείται πιθανό να υπάρχουν συνεργικές δράσεις μεταξύ των συστατικών σε περιπτώσεις υπερδοσολογίας.

Όπως προκύπτει από τη σχετική βιβλιογραφία, η κατανάλωση ενεργειακών ποτών από τους νέους σχετίζεται συχνά με αυξημένη χρήση ουσιών, αλκοόλ καθώς και επιθετική συμπεριφορά. Η ανάμιξη των ενεργειακών ποτών με τα αλκοολούχα μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα της μέθης και να ενθαρρύνει την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, ενισχύοντας τόσο τις ανεπιθύμητες ενέργειές τους όσο και ακραίες συμπεριφορές. Ως εκ τούτου δεν συστήνεται η ταυτόχρονη κατανάλωσή τους.

Η ποσότητα καφεΐνης καθώς και των συστατικών που εμπεριέχονται στα ενεργειακά ποτά διαφέρει μεταξύ των εμπορικών σκευασμάτων και σχετίζεται με την εκάστοτε σύσταση και τον όγκο διαλύματος καθενός από αυτά. Οι παρενέργειες σε υπερκατανάλωσή τους, σχετίζονται άμεσα κυρίως με την περιεκτικότητά τους σε καφεΐνη. Συνεπώς η κατανάλωσή τους βάσει επιστημονικών δεδομένων χρήζει προσοχής, ιδιαίτερα σε πληθυσμιακές ομάδες με προβλήματα υγείας (καρδιαγγειακά, νευρολογικά), έγκυες, θηλάζουσες καθώς και σε παιδιά και εφήβους.

Σε απάντηση των υποβληθέντων ερωτημάτων, σας αναφέρουμε το πιο κάτω:

- 1) Η Αμερικάνικη Παιδιατρική Εταιρεία δεν συστήνει την κατανάλωση ενεργειακών ποτών σε παιδιά και θέτει όρια ημερήσιας πρόσληψης σε εφήβους, ενώ ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προειδοποιεί ότι η αυξημένη κατανάλωση ενεργειακών ποτών μπορεί να αποτελέσει κίνδυνο για τη δημόσια υγεία, ειδικά μεταξύ των νέων.

Η διαδικασία διάθεσης των ενεργειακών ποτών στη χώρα μας, εποπτεύεται από τον Ενιαίο Φορέα Ελέγχου Τροφίμων.

- 2) Όπως ακριβέστατα περιγράφεται στο δεύτερο ερώτημα, προϊόντα που δεν θεωρούνται φαρμακευτικά, όπως τα ενεργειακά ποτά και ως εκ τούτου δεν εποπτεύονται από τον Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων, δεν υποχρεούνται να περιγράφουν αναλυτικά τις πιθανά εμφανιζόμενες ανεπιθύμητες ενέργειες σε περιπτώσεις κατανάλωσης ή υπερκατανάλωσης αυτών.

Ειδικότερα, ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Παιδιά και Εφήβους, που έχει υιοθετηθεί από το Υπουργείο Υγείας, επισημαίνει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι δεν θα πρέπει να καταναλώνουν ροφήματα με καφεΐνη όπως είναι τα ενεργειακά ποτά, ενώ παράλληλα συστήνει ισχυρά την αποφυγή κατανάλωσης ενεργειακών ποτών και αναψυκτικών καθώς περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα, η κατανάλωση των οποίων σχετίζεται με την εμφάνιση τερηδόνας και παιδικής παχυσαρκίας. Για το λόγο αυτό, τα συγκεκριμένα προϊόντα δεν επιτρέπεται να πωλούνται και στα σχολικά κυλικεία, σύμφωνα με την υπ' αριθμ. Υ1γ/ΓΠοικ.81025 (ΦΕΚ 2135/Β/29-8-2013) που βρίσκεται σε ισχύ.

Παράλληλα, σας γνωρίζουμε ότι, στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας, έχουν δημιουργηθεί εκπαιδευτικές εργαλειαθήκες (toolboxes) με τίτλο «Τροφή για Δράση» με υλικό που απευθύνεται σε παιδιά, γονείς/φροντιστές και εκπαιδευτικούς. Βασικός σκοπός των εργαλειαθκών είναι να υποστηρίξουν τη δημιουργία ενός ευνοϊκού περιβάλλοντος στο σχολείο και στο σπίτι, με στόχο την προαγωγή ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής για τα παιδιά και τους εφήβους. Ένας από τους βασικούς στόχους των εργαλειαθκών είναι η ενημέρωση για την αύξηση της κατανάλωσης νερού και την ταυτόχρονη αποφυγή άλλων ροφημάτων, όπως αναψυκτικά και ενεργειακά ποτά. Τόσο οι γονείς / φροντιστές, όσο και οι εκπαιδευτικοί αλλά και τα ίδια τα παιδιά, μπορούν να βρουν χρήσιμες πληροφορίες αναφορικά με τις επιπτώσεις της κατανάλωσης αναψυκτικών και ενεργειακών ποτών όσο και πρακτικούς τρόπους για την αύξηση της κατανάλωσης νερού.

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ:

Βουλευτή κ. Χαλκιά Α.

ΕΣΩΤ. ΔΙΑΝΟΜΗ:

1. Γρ. Υπουργού
2. Γρ. Αναπλ. Υπουργού
3. Γρ. Υφυπουργού
4. Γρ. Νομικών και Κοινοβουλευτικών Θεμάτων

Η ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΥΠΟΥΡΓΟΣ

ΕΙΡΗΝΗ ΑΓΑΠΗΛΑΚΗ