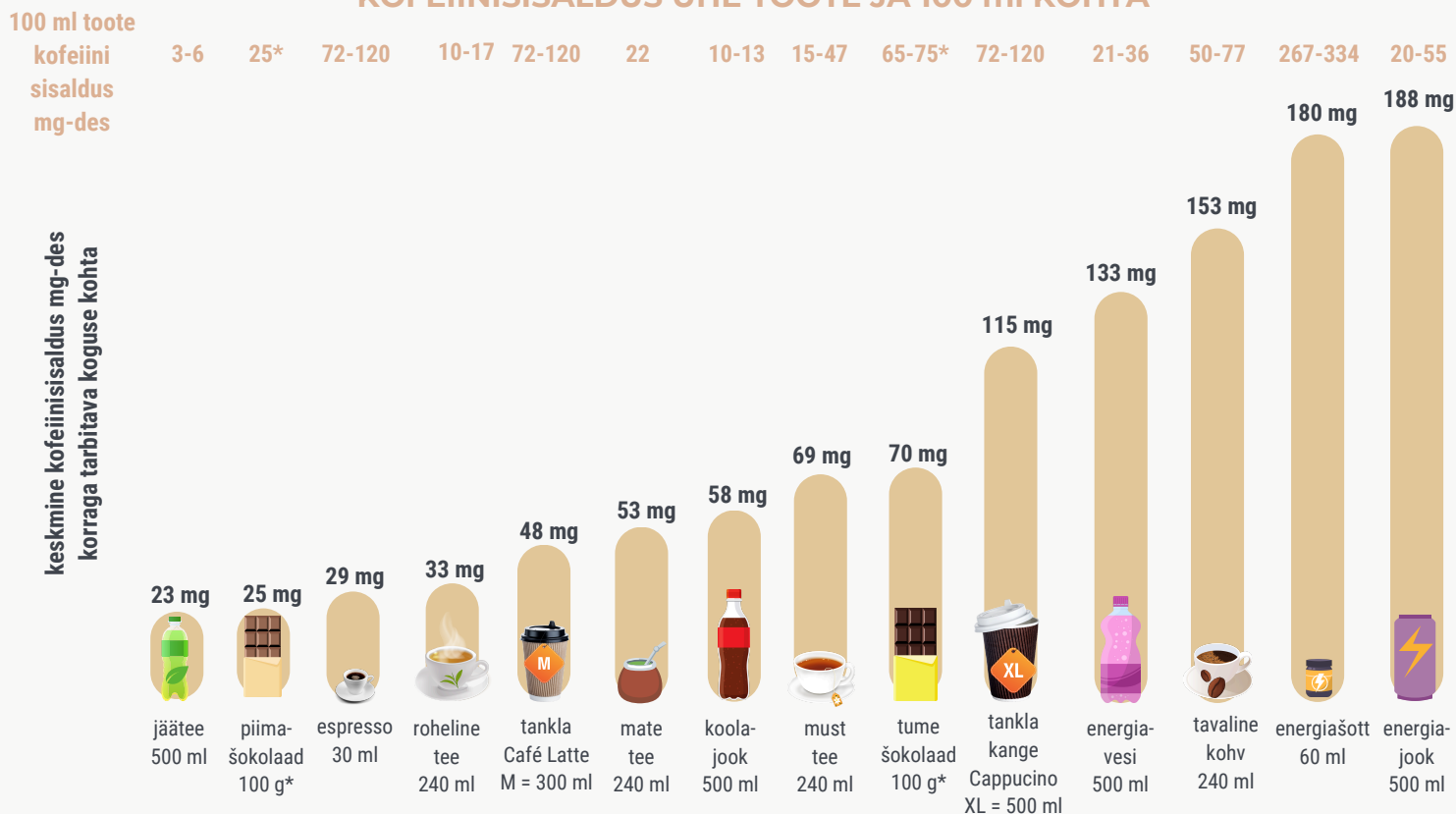


KOFEIINI TEABELEHT

KOFEIINISALDUS ÜHE TOOTE JA 100 ml KOHTA



OHUTUD PÄEVASED KOFEIINI KOGUSED KÕIKIDEST ALLIKATEST KOKKU

< 400 mg

5,7 mg kehakaalu kg kohta



täiskasvanu

< 200 mg

soovitus: võimalikult vähe



rased ja imetav naine

3 mg / kg

kehakaalu kg kohta näide: 40 kg kaaluv laps 120 mg päevas



laps ja noor

SOOVITUSED TARBIAJALE

- Kofeiini sisaldavad mitmed joogid ja toidud, seetõttu arvesta nende kogutarbimist.
- Eelista filtreeritud kohvi, kuna filtreerimata kohv tõstab kolesteroolitaset.
- Suhkruga magustatud jookide (sh kohvi- ja energiajookide) tarbimine on seotud ülekaalulisuse, II tüüpi diabeedi ja südame-veresoonkonna haiguste ning kaariesega.
- Kofeiin ei anna kehale otseselt energiat, vaid kiirendab energiavarude kasutamist, tekitades ajutist erksust ja jõudu, kuid võib põhjustada hiljem väsimust.
- Kofeiin võib mõjutada und ja põhjustada ärevustunnet.



MÄRGISTUSE ERINÕUDED:

KOFEIINI SISALDAVAD JOOGID JA TOIDUD

Joogid (v.a. kohv, tee, kohvi- või teejoogid), mis on ette nähtud tarbimiseks muutmata kujul, on kontseentreeritud või kuivatatud kujul ja sisaldavad (pärist taastamist) ükskõik millisest allikast pärit kofeiini üle 150 mg/l.

Toidud (sh toidulisandid), välja arvatud joogid, millele on füsioloogilisel eesmärgil lisatud kofeiini.

„Kõrge kofeiinisaldus. Ei ole soovitatav lastele, rasedatele ega rinnaga toitvatele naistele.“

See märg peab olema toote nimetusega samas vaateväljas, millele järgneb sulgudes olev viide kofeiini sisaldusele väljendatuna mg-des 100 ml või 100 g kohta.

„Sisaldab kofeiini. Ei ole soovitatav lastele ega rasedatele.“

OHUTUSALASED SOOVITUSED: KOFEIINI TOIDULISANDID

- Toote koguse mõõdetavus peaks olema lihtne. Pulbrite ja vedelike puhul on soovitatav kasutada eelmõõdetud pakendeid.
- Kofeiini ületarbimise vältimiseks peaks pakendi maht olema võimalikult väike.
- Kofeiinisaldus peab olema märgitud päevaseks tarbimiseks soovitatava koguse kohta. Lisaks tarvitamisjuhises: „Soovitatav mitte tarbida päevas üle 400 mg kofeiini kõikidest allikatest kokku“.

ühes tabletis maksimaalselt 200 mg

