



Кофеин – бодрящий и ароматный, но безопасный!

Thomas Weiser, PhD

Европейское агентство по безопасности пищевых продуктов провело всестороннюю оценку рисков и пришло к выводу, что регулярное потребление кофеина в течение всей жизни в дозе до 400 мг в день в возрасте от 18 лет здоровыми взрослыми и до 200 мг беременными и кормящими женщинами может считаться безопасным. Поперечный анализ по разным странам показал, что потребление кофеина было в пределах безопасного диапазона у 95% опрошенных.

Стимулирующий эффект чашки кофе для многих людей является частью успешного начала дня. Но какое количество кофеина не представляет опасности для здоровья? Европейское агентство по безопасности пищевых продуктов опубликовало комплексную оценку рисков.

Европейская комиссия обратилась в Европейское агентство по безопасности пищевых продуктов (European Food Safety Authority/EFSA) с просьбой составить это научное заключение о безопасности кофеина. Оценка была основана на данных 39 опросов в 22 странах Европы, в которых приняли участие 66 531 человек. Некоторые из вопросов, рассмотренных в докладе, заключались в следующем:

- Какое количество кофеина, потребляемое кратковременно или регулярно и в течение длительного периода времени, не оказывает вредного воздействия на здоровье здоровых взрослых?
- Какое влияние оказывает привычное потребление кофеина на особые подгруппы, такие как беременные или кормящие женщины, дети или подростки?

Кофеин в продуктах и напитках

Кофеин является наиболее часто потребляемым фармакологическим веществом во всем мире [1]. Части растений, например, кофе и какао-бобы, листья чая, ягоды гуараны и орехи кола, естественным образом содержат кофеин.

Синтетический кофеин добавляют в другие продукты питания и напитки, такие как безалкогольные напитки,

кондитерские изделия или «энергетические напитки». Если кто-то хочет проверить ежедневное потребление кофеина, то необходимо учитывать использование самых разных продуктов.

Принято считать, что одна чашка кофе содержит около 150 мг кофеина. Однако при ближайшем рассмотрении оказывается, что содержание кофеина сильно варьируется, является непредсказуемым и невоспроизводимым. Например, содержание кофеина колеблется от 30 до 1780 мг/чашка в случае заваренного кофе и от 250 до 2140 мг/чашка в случае эспрессо. Концентрация кофеина в готовых к употреблению кофейных напитках очень зависит от производственного процесса, типа используемых кофейных зерен и метода приготовления (напр., фильтрованный кофе, эспрессо) [2].

Влияние потребления кофеина на здоровых взрослых

Согласно заключению, однократная доза 200 мг не представляет риска для здоровых взрослых, хотя, по мнению группы специалистов, возможны краткосрочные эффекты на центральную нервную систему, такие как нарушения сна. (Более подробный обзор влияния кофеина на сон можно найти в [2]). Регулярное потребление кофеина до 400 мг в день (около 5,7 мг/кг массы тела в день для взрослого человека весом 70 кг) также, по-видимому, не оказывает вредного воздействия на острую токсичность, состояние костей, сердечно-сосудистые заболевания, риск рака или мужскую фертильность.

Evid Self Med 2022;2:220055 | <https://doi.org/10.52778/efsm.22.0055>

Аффилиация/адрес для корреспонденции: Thomas Weiser, PhD, Consumer Healthcare Medical Affairs, Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, Industriepark Hoechst, 65026 Frankfurt am Main, Germany (thomas.weiser@sanofi.com)

Согласно исследованию EFSA, среднее потребление кофеина взрослыми (от 18 до 75 лет) составляет от 37 до 319 мг/день (95% взрослых потребляют менее 100–700 мг/день). На основании этих цифр в отчете потребление кофеина в этой группе населения оценивается как безопасное.

Влияние потребления кофеина на особые подгруппы населения в целом

Беременные женщины: после рассмотрения имеющихся данных настоящее заключение оценило регулярное потребление до 200 мг кофеина в день во время беременности как безвредное для плода. Среднесуточное потребление кофеина, рассчитанное из доступных источников, составило 109 мг в день (95% женщин потребляли менее 206 мг в день).

Кормящие женщины: потребление кормящей матерью до 200 мг кофеина в день приводит к тому, что ежедневное потребление кофеина младенцем, находящимся на грудном вскармливании, составляет 0,3 мг/кг массы тела. Исследование по определению дозы кофеина не выявило побочных эффектов у большинства младенцев при десятикратно большей дозе 3 мг/кг массы тела. Данные о потреблении кофеина в этой подгруппе редки и составляют в среднем 31 мг в день. 95% кормящих женщин потребляли менее 97 мг в день.

Дети и подростки: Европейское агентство по безопасности пищевых продуктов посчитало, что информация, доступная для этой подгруппы населения о взаимосвязи между потреблением кофеина и воздействием на здоровье, недостаточна для определения безопасного потребления кофеина.

Резюме

Комиссия по диетическим продуктам, питанию и аллергии (Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies/NDA) EFSA сочла следующие дозы кофеина, распределяемые в течение дня, безопасными: 400 мг для здоровых взрослых, 200 мг для беременных и кормящих женщин. Хорошая новость: несмотря на сильно различающееся количество кофеина в продуктах питания и напитках, EFSA посчитало, что обычное потребление кофеина у 95% опрошенных не вызывает проблем со здоровьем и является безопасным.

Литература

1. Römpf online: Entry on caffeine. Georg Thieme Verlag, Stuttgart.
2. Waizenegger J, Castriglia S, Winkler G, Schneider R, Ruge W, Kersting M, Alexy U and Lachenmeier DW. Caffeine exposure in children and adolescents consuming ready-to-drink coffee products. *Journal of Caffeine Research* 2012;1;200–5.
3. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the safety of caffeine. European Food Safety Authority, Parma, Italy, 2015.

Конфликт интересов: Т. Вайзер является сотрудником компании Sanofi.

Раскрытие информации: Написание медицинских текстов и их публикация финансируются компанией Sanofi Aventis Deutschland GmbH.

Информация о рукописи

Представлена на рассмотрение: 12.11.2020

Принята: 03.01.2021

Опубликована: 21.03.2022