

Mattilsynet
Felles postmottak
Postboks 383
2381 BRUMUNDDAL

Saksbehandler:
Kaja Lund-Iversen
Epost:
Kaja.Lund-Iversen@forbrukerradet.no

Vår dato:
01.08.2018

Vår referanse:
18/3089 - 3

Deres dato:

Deres referanse:

Høring av forslag til endringer i forskrift om tilsetningsstoffer til næringsmidler

Forbrukerrådet viser til høring på forslag om endring i forskrift 26. februar 2010 nr. 247 om tilsetning av vitaminer, mineraler og visse andre stoffer til næringsmidler (forskrift om vitamintilsetning mv. til næringsmidler).

Innledning

Forbrukerrådet støtter Mattilsynets initiativ til å styrke beskyttelsen av norske forbrukere mot helseskade som følge av såkalte «andre stoffer¹» som tilsettes næringsmidler, inkludert kosttilskudd. Dette er et underregulert område både innen EØS og i Norge. For høyt inntak av visse «andre stoffer» er forbundet med alvorlig helserisiko og kan i verste fall ha dødelig utfall. Det ideelle hadde vært å få et styrket regelverk av disse stoffene i EU, men i påvente av dette har norske myndigheter innenfor EØS-regelverket mulighet og rett til å innføre nasjonale tiltak for å beskytte norske forbrukere mot helserisiko, slik som danske myndigheter har gjort i Danmark. EU har i andre tilfeller vist å ta lærdom av reguleringer innført i medlemsland, og med flere EU-/EØS-land som innfører nasjonale bestemmelser på dette området, vil det kunne være en pådriver for dette.

Innføring av nasjonale forskriftsbestemmelser for å regulere tilsetning og merking av visse «andre stoffer» til næringsmidler, herunder kosttilskudd, vil når basert på solide risikovurderinger, gi økt forbrukerbeskyttelse. Generelt vil vi presisere behovet for å beskytte barn og unges helse, som er i en sårbar fase av livet og som ikke har den samme erfaring som voksne til å kritisk vurdere markedsføring av produkter. I den grad det ikke finnes sikker vitenskapelig dokumentasjon, og det er usikkerhet om risiko for helseskade på barn og unge, må dette legges til grunn.

Forbrukerrådet har ikke kapasitet til å vurdere forslag til bestemmelse for hvert enkelt stoff som inngår i denne høringen. Forbrukerrådet har imidlertid satt seg grundig inn i forskningen som finnes på koffein og energidrikk, og ønsker å komme med en uttalelse til forslaget som gjelder koffein.

¹ «Andre stoffer» er stoffer som har en ernæringsmessig eller fysiologisk effekt, og som ikke er vitaminer og mineraler, eksempelvis fettsyrer, aminosyrer, koenzym Q10 og koffein.



Regulering av tilsetning og merking av koffein i energidrikker

Mattilsynet foreslår både å sette en øvre grense for hvor mye koffein som kan tilsettes energidrikker og innføre merking av produktene. Mattilsynets forslag i Vedlegg 3 lyder:

<i>Næringsmidler</i>	<i>Navn på stoffet</i>	<i>Bruksbetingelser</i>
Energidrikker og andre vannbaserte alkoholfrie drikkevarer med og uten kullsyre tilsatt koffein i en mengde over 15 mg/100 ml	Koffein	32 mg/100 ml fra alle kilder. Skal merkes med «Et daglig inntak av 400 mg koffein fra alle kilder bør ikke overskrides».

1) Forbrukerrådet støtter forslaget om en øvre grense for tilsetning av koffein til energidrikker, og at denne ikke settes høyere enn 32 mg/100 ml.

Salget av energidrikker i Norge har eksplodert. I mai 2018 ble det solgt 2.572.000 liter energidrikk, mens i juni ble det solgt nær 3 millioner liter, en økning på mer enn 400.000 liter. Siden juni 2015 har salget økt med 63%.

De mest solgte produktene i Norge inneholder koffein tilsvarende 32 mg/100 ml. Det er de senere årene kommet produkter på det norske markedet som inneholder 55 mg (NOCCO) og 61 mg (Nutramino. HEAT) koffein per 100 ml. Allerede ved innhold tilsvarende 15 mg per 100 ml anses drikker innen EU å ha et «høyt innhold av koffein», og utløser merkekrav. Før 2009 var disse produktene regulert som legemidler i Norge, og forbudt solgt i norsk dagligvarehandel. Norske myndigheter forsøkte i sin tid å stå imot liberaliseringen fra EU.

Fordi produktene feilaktig markedsføres som gunstig under trening, kan de bli brukt som tørstedrikk, og flere bokser kan drikkes over kort tid. Da koffein har ergogene effekter, vil en stor enkeltdose koffein kunne svekke blodstrømmingen til hjertet under utholdenhetstrening, og således kunne være skadelig hos enkelte. For koffeinsensitive voksne, og barn og unge som p.t. har fri tilgang til disse produktene, kan dette utgjøre helseskadelige mengder koffein. Undersøkelser viser at barn og unge også drikker disse svært koffeinintensive produktene, og de som trener ofte drikker mer enn de som trener mindre.

For å beskytte forbrukere mot risiko for helseskade som følge av koffeinforgiftning og høyt inntak av koffein, støtter Forbrukerrådet forslaget om å sette en øvre grense for tilsetning av koffein i energidrikker. Vi har forståelse for at grensen settes ved 32 mg/100 ml, men vil presisere at grensen ikke under noen omstendigheter bør settes høyere.

2) Forbrukerrådet støtter ikke myndighetenes forslag til advarselsmerking slik dette er formulert i høringsforslaget.

Merking av næringsmidler er et vesentlig tiltak for å hjelpe forbrukerne å ta informerte valg. Den foreslåtte merkingen har til hensikt å hjelpe forbrukerne å ikke komme opp i faretruende mengder koffein i løpet av en dag. Vi snakker altså om merking som skal redusere risiko for helseskade som følge av koffeineksponering.

For at merking skal ha den tilsiktede og ønskede effekten, er det imidlertid flere forutsetninger som må være på plass.



Jf. Mattilsynets *Veileder om god opplysningspraksis* skal merkingen være korrekt, tydelig, enkel for forbrukeren å forstå og ikke være villedende.

For å være *korrekt*, må den angitte grensen for maksimumsinntak være trygg for forbrukerne. Et daglig inntak på 400 mg koffein er antatt å være trygt hos friske voksne med toleranse for koffein. Koffeintoleranse er ulikt fordelt i befolkningen. Hos koffeinsensitive personer, personer med hjerteproblemer eller høyt blodtrykk vil et daglig inntak av koffein på 400 mg kunne gi økt risiko for helseskade. Barn og unge tåler dessuten langt mindre koffein enn voksne, noe vi kommer tilbake til senere.

For å være *enkel for forbrukerne å forstå*, må informasjonen være enkel å gjøre om til praktisk handling. Med denne merkingen må forbrukerne regne om hvor mye koffein det er i boksen de holder foran seg, da dette sjelden er oppgitt. Det kan være en Red Bull boks på 475 ml som inneholder 32 mg pr 100 ml, eller en boks Nutramino HEAT på 330 ml med 61 mg koffein per 100 ml. Deretter må denne mengden vurderes opp mot maksgrensen på 400 mg.

For å være *tydelig*, må man enkelt forstå budskapet. At man skal ta hensyn til at man kan få i seg koffein fra andre kilder, krever ikke bare kunnskap om hvilke matvarer som inneholder koffein, men også hvor mye de inneholder.

Det er det høye koffeininnholdet som har stått i fokus når det gjelder energidrikker, men det er viktig å huske på at dette er sammensatte produkter med en rekke bioaktive ingredienser, som gjør dem meget potente. I tillegg til mye koffein inneholder de flere stimulerende stoffer (ginseng, guarana, taurin, etc.), sukker eller søtstoff, B-vitaminer og andre stoffer med fysiologisk effekt. Et ensidig fokus på koffein når det gjelder energidrikker vil være svært uheldig. Det er vist at disse drikkene er mer potente og potensielt mer helseskadelige enn koffeindrikker, eller kaffe som de ofte blir sammenlignet med. Les blant annet denne omtalen av en randomisert kontrollert overkryssingsstudie; <https://www.lhl.no/et-sunnere-liv/ernaring-mat-og-helse/energidrikker-kan-gi-hjerterytmeforstyrrelser/>.

Fordi energidrikker inntas som leskedrikk, inneholder flere stimulerende stoffer og kullsyre som øker hastigheten på opptaket av koffein i blodet, er de forbundet med større risiko enn kaffe, selv om kaffe har mer koffein (ca. 50 mg/100 ml).

Konklusjonen vår blir at dette forslaget til merking *ikke* angir en trygg grense for hele befolkningen. Den krever i tillegg en regneoperasjon som forbrukere i varierende grad vil ha forutsetning for å kunne utføre, og krever kunnskap om koffein i andre næringsmidler som forbrukerne ikke nødvendigvis har.

Hvis Mattilsynet ønsker å innføre merking på drikker med høyt koffeininnhold, bør dette være i form av en tydelig advarselsmerking: *Høyt inntak av koffein kan være helseskadelig!*

Beskyttelse av barn og unge

Økningen i salg av energidrikker er dramatisk og barn og unge har etablert seg som en betydelig forbrukergruppe. Dette må myndighetene ta hensyn til ved innføring av merkekrav som skal være risikoreduserende. Den foreslåtte merkingen mener vi kan ha motsatt effekt og potensielt være risikøøkende, om disse produktene fortsatt blir tillatt for barn og unge. Koffein er et sentralstimulerende stoff som barn og unge bør beskyttes mot.

I Norge frarådes barn og unge å få i seg mer enn 2,5 mg koffein per kg kroppsvekt per dag, uavhengig av kilde. Det er høyst usikkert om dette er en trygg grense, siden det ifølge Vitenskapskomiteen for



Mattrygghet er store usikkerhetsmomenter i risikovurderingen av koffein når det gjelder barn og ungdom,. Og igjen er det viktig å presisere at energidrikker er mer enn koffein.

Denne verdien blir likevel på uheldig vis ofte brukt til å regne om hvor mye energidrikk barn kan drikke «uten risiko», som for eksempel: Et barn på 30 kg overskrider daglig maksimumsgrense (75 mg) med en liten boks energidrikk (2,5 dl), som tilsvarer 80 mg koffein. En ungdom på 60 kg gjør det samme med en halv liter (180 mg).

Vi mener den foreslåtte merkingen vil kunne bidra til å gi inntrykk av at forbruk av energidrikk er trygt for unge forbrukere. Om barn og unge retter seg etter den foreslåtte merkingen som angir en maksimumsanbefaling på 400 mg koffein per dag, vil det kunne gi negative utslag på barn og unges helse og atferd på flere måter. Forbrukerrådet mener at energidrikker er risikoprodukter som må forbys til barn og unge under 18 år. Med et forbud mot salg til mindreårige, vil en advarselsmerking primært rette seg mot voksne.

Vennlig hilsen
FORBRUKERRÅDET

Gunstein Instefjord
fagdirektør

Kaja Lund-Iversen
seniorrådgiver

Dette dokumentet er godkjent elektronisk og har derfor ikke signatur.