

**C O R E**

— HEILDSALA —

Afstaða Core og Nocco til umræðu um koffín- og orkudrykki

Vegna umræðu um orkudrykki hér á landi undanfarin misseri hefur Core tekið það helsta saman sem Nocco hefur látið frá sér fara vegna þeirrar umræðu í Svíþjóð. Margt af þessu á vel við á Íslandi og sýnir afstöðu Nocco til lýðheilsamála en þar gengur fyrirtækið lengra en keppinautarnir. Og það gerum við að sjálfsögðu á Íslandi líka. Það er ósk Core að hagaðilar beini til okkar fyrirspurnum og óskum sem við munum reyna að svara eftir bestu getu. Á sama tíma deilum við eftirfarandi upplýsingum með öllum þeim sem hafa áhuga til að hjálpa við að greina á milli vel ígrundaðrar gagnrýni og fordóma eða misskilnings.

Virðingarfyllst,

Starfsfólk Core ehf. á Íslandi

Á meðal þess sem sést hefur í fjölmiðlum síðastliðna 12 mánuði eru áhyggjur foreldra af orkudrykkjaneyslu barna og áhyggjur kennara af einbeitingarleysi nemenda. Þá hafa einstaka fréttir fjallað um ofneyslu og meint dauðsföll vegna orkudrykkja. Það er því full ástæða til að skoða hvað er rétt og hvað ekki.

Árið 2018 var Matvælastofnun Svíþjóðar fengin til þess af sænsku ríkisstjórninni að kanna hvort þörf væri á því að takmarka koffínneyslu barna og aðgengi þeirra að orkudrykkjum. Það sem kemur hér á eftir er samantekt á upplýsingum frá sænska drykkjarvöruframleiðandanum Nocco og afstaða fyrirtækisins til niðurstöðu matvælastofnunarinnar. Staðreyndum er deilt í þeim tilgang að fólk geti greint á milli vel ígrundaðrar gagnrýni og fordóma.

Stór hluti orkudrykkja er umdeildur vegna innihalds og áhrifa þeirra, s.s. vegna óþekktra innihaldsefna eins og táríns (Taurine) og glúkósa (Glucuronolactone) til vel þekktra efna eins og sykurs. Þar sem Nocco inniheldur ekkert þessara efna og vegna þess að rannsókn Matvælastofnunar Svíþjóðar skoðaði ekki þessi efni þá er hér fyrst og fremst talað um koffín.

Matvælastofnun Evrópu (European Food Safety Authority, EFSA) mælir með að koffínneysla sé takmörkuð við 200 mg per skammt eða 400 mg á dag en það magn jafngildir fjórum kaffibollum. Matvælastofnun Svíþjóðar leggur áherslu á að þetta viðmið taki tillit til viðkvæmra einstaklinga og í því séu innifalin öryggismörk. Það að fara yfir þessi mörk hafi ekki endilega í för með sér áhættu fyrir heilsu viðkomandi.

Nocco er ekki orkudrykkur heldur virknisdrykkur eða fókusdrykkur (Functional beverage) sem er hannaður fyrir fólk sem leggur stund á líkamsrækt og virkan lífsstíl. 90% af sölu Nocco á Íslandi inniheldur 105 mg í 330 ml sem jafngildir 318 mg í 1000 ml (líter). Sama magn af kaffi, 1000 ml, inniheldur 680 mg. Koffín innihald Nocco er því vel fyrir neðan þau mörk sem þekkt eru í algengustu neyslu koffíns, þ.e. kaffidrykkju. Stærstu umbúðir Nocco með mesta koffíninnihaldinu innihalda minna af koffíni en dæmigerður „taka með kaffibolli“ á næsta kaffistað.

Á meðal niðurstaðna Matvælastofnunar Svíþjóðar voru eftirfarandi punktar:

- Hófleg neysla koffíns er ekki hættuleg.
- Það eru ekki til nein skrásett dæmi um alvarlega koffíneitrun í Svíþjóð.
- Það er algengara að ungt fólk neyti of mikils koffíns með kaffidrykkjum, tei eða kóladykkjum en með orkudrykkjum.
- Það er ekki nauðsynlegt að gera neinar ráðstafanir til að draga úr framboði orkudrykkja fyrir börn eða ungt fólk.

Það skal sagt hér að við skiljum fullkomlega áhyggjur foreldra af því að börn drekki orkudrykki. Við tökum fyllilega undir það að börn eigi ekki að neyta Nocco og við komum þessu skýrt til skila í markaðsfærslu okkur sem og í merkingum á umbúðunum sjálfum.

Á sama tíma horfum við til þess að Nocco er drykkur, byggður á vísindalegum rannsóknum, sem notaður er af milljónum fullorðinna einstaklinga sem telja drykkinn hjálpa sér við æfingar. Af hverju ætti fullorðið fólk ekki að velja sér hvort þau fái koffínið sitt úr Nocco eða úr tei eða kaffi?

Að þessu sögðu skal það einnig koma fram hér að Nocco og Core eru mjög fylgjandi því að ræddar séu leiðir sem geti gagnast til að draga úr neyslu barna á orkudrykkjum. Við staðhæfum að vörurnar eru ekki ætlaðar börnum yngri en 15 ára, eins og reyndar ætti að eiga við um aðra koffíndrykki s.s. kaffi, te og kóladykki.

### **Örstutt um skilgreiningar:**

- Það er ekki til nein skilgreining á hvað orkudrykkur er. Matvælastofnun Svíþjóðar skilgreinir að orkudrykkur sé sætur gosdrykkur sem yfirleitt innihaldi koffín, glúkósa, tárín og B vítamín. Þar sem Nocco inniheldur engan sykurl, tárín né glúkósa auk mjög lítillar orku er nákvæmara að kalla Nocco virknisdrykk eða fókusdrykk (Functional drink) sem fæst með eða án koffíns.

- Hér hefur verið stuðst við viðmið Matvælastofnunar Svíþjóðar þar sem einn kaffibolli telst innihalda 150 ml og koffín sem miðast við 680 mg í hverjum lítra. 150 ml er alla jafna minna en einn venjulegur kaffibolli í dag. Fyrir „taka með kaffibolla“ miðum við við tvöfalt magn eða 300 ml en sama koffíninnihald og í 150 ml bolla.

### **Samantekt:**

- Viðskiptavinir Nocco eru fullorðið fólk sem ástundar virkan lífsstíl og vill drykk með virkni sem er líka sykurlaus. Margar gerðir af Nocco innihalda koffín, en Nocco framleiðir einnig margar koffínlausar tegundir.
- Matvælastofnun Evrópu (EFSA) mælir með að skammtastærð sé takmörkuð við 200 mg af koffíni eða 400 mg á dag. Innan þeirra marka er engin ástæða til að búast við óæskilegum afleiðingum fyrir heilsu.
- Koffínmagn í Nocco er undir viðmiðum Matvælastofnunar Evrópu (EFSA). Stærstu dósir Nocco innihalda 180 mg af koffíni. Við mælum ekki með að drukkið sé meira af Nocco en tvær dósir á dag – og það kemur einnig fram á dósunum sjálfum.
- Börn ættu ekki að neyta Nocco. Þetta kemur skýrt fram í auglýsingum frá Nocco og í öllum samskiptum okkar við viðskiptavini, stofnanir og aðra hagaðila. Við erum fylgjandi reglum sem takmarka aðgengi barna að orkudrykkjum.
- Matvælastofnun Svíþjóðar kemst að þeirri niðurstöðu að engin þekkt áhætta fylgi hóflegri neyslu koffíns og að það séu ekki til nein skráð alvarleg tilfelli af koffíneitrun í Svíþjóð sem tengist neyslu orkudrykkja.

**Staðreyndir um koffín:**

Hvað er það við koffín sem við heillumst svo að?

**Hvað gerist í líkama okkar þegar við drekkum koffín?**

Koffín er miðtaugaörvandi efni sem lætur okkur hugsa hraðar og eykur árvekni. Koffín kemur í veg fyrir skilaboð um þreytu (adenósín) en það lætur okkur finnast sem við séu orkumeiri en við værum annars. Adenósín er losað með virkni heilans og sendir okkur skilaboð um þörf fyrir svefn og minni heilavirkni. Koffín í líkamanum kemur í veg fyrir þetta ferli og við eigum því auðveldara með að vaka. Koffín hefur líka áhrif á adrenalín og dópamín til aukningar en það skilar sælutilfinningu. Öndun og hjartavirkni eykst líka með koffíni þar sem æðar víkka.

**Jákvæð áhrif koffíns á heilsu**

Það eru fá málefni sem hafa verið rannsökuð eins mikið og áhrif koffíns á heilsu og líkama en það má auðvitað rekja til gríðarlegrar kaffi- og teneyslu um heim allan. Rannsóknir sýna að það eru margskonar jákvæð áhrif af koffíni. Susanna Larsson, meðprófessor við Uppsala háskólann í Svíþjóð, segir í grein í Dagens Nyheter árið 2019 að jákvæð áhrif koffíns vegi þyngra en neikvæðu áhrifin.

**Koffín og hreyfing**

Í skýrslu frá Alþjóða Ólympíunefndinni (Dietary supplements and the high-performance athlete) sem fjallar um hvaða bætiefni auka afköst keppnisfólks í íþróttum kemur fram að koffín hafi vel þekkt jákvæð áhrif. Með því að koma í veg fyrir virkni adenósínmóttakara líkamans, auka endorfín framleiðslu og auka árvekni, hjálpi koffín afreksíþróttafólki að ná betri árangri.

Matvælastofnun Evrópu (EFSA) hefur einnig komist að þeirri niðurstöðu að koffín og æfingar séu örugg blanda. Þetta gildir svo lengi sem fólk er heilbrigt, tilheyri ekki neinum áhættuhópi og neyti ekki meira en 200 mg af koffíni við æfingu.

**Neikvæð áhrif koffíns á heilsu**

Matvælastofnun Evrópu (EFSA) tiltekur að öruggt sé að neyta 3 mg af koffíni fyrir hvert kíló líkamans, per skammt. Fyrir fullorðinn einstakling jafngildir þetta um 200 mg af koffíni. Innan þeirra marka er engin ástæða til að óttast neikvæð áhrif á heilsu.

Að sama skapi er óhætt fyrir fullorðin einstakling að neyta 400 mg á dag.

Neikvæð áhrif koffíns eru aðallega hjartsláttarónot, svimi, æsingur, kvíði og svefnvandamál. Mjög stórir skammtar af koffíni geta leitt til ógleði, uppkasta og niðurgangs. Samkvæmt Matvælastofnun Svíþjóðar getur mild koffíneitrun átt sér stað eftir inntöku 1 gr af koffíni. Það jafngildir sex stórum 180 mg dósum af Nocco (330 ml) en á Íslandi er 90% af sölunni 105 mg Nocco. Fyrir börn sem eru léttari en fullorðið fólk getur þetta átt sér stað við lægri skammt og gæti þá t.d. meðalvaxið 10 ára barn fundið fyrir mildri koffíneitrun eftir að hafa drukkið þrjár stórar dósir af Nocco.

### **Getur koffín valdið dauða?**

Samkvæmt Matvælastofnun Svíþjóðar þyrfti banvænn skammtur af koffíni að fela í sér svo mikla drykkju af vökva að það er ekki raunhæft að það sé hægt. 60 kg einstaklingur þyrfti til að mynda að drekka 22 stórar Nocco dósir, eða meira en sjö lítra, til þess að það geti verið banvænt.

### **Staðreyndir um neyslu**

Koffín er mest notaða örvandi efni í heiminum og er algengast að þess sé neytt með kaffi eða tedrykkju.

Í Svíþjóð er koffíneysla barna og unglinga of mikil en hún stafar fyrst og fremst af kaffi, te og kóladrykkjum. Orkudrykkjaneysla er tiltölulega lítil á meðal 11-18 ára í Svíþjóð.

### **Um Nocco**

Nocco er drykkur fyrir heilsumeðvitaða einstaklinga sem lifa virkum lífsstíl, fólk sem vill virkan drykk sem er algjörlega laus við sykur. Innihaldsefnin eru aðlöguð að þeim sem vilja bæta sér upp BCCA (BCAA eru þrjár mikilvægar amínósýrur, leucine, valine og isoleucine. Þetta eru amínósýrur sem mannslíkaminn getur ekki framleitt sjálfur og þarf því að nálgast með inntöku) og draga úr þreytu á meðan á æfingu stendur. Nocco er til með eða án koffíns.

Ein dós af Nocco inniheldur 5 mismunandi týpur af B-vítamíni: fólínsýra, níasín, bíótín, B6 og B12. Fólínsýra, níasín, B6 og B12 draga úr þreytu og örmögnun. Bíótín,

níásín, B6 og B12 stuðla að náttúrulegum efnaskiptum. Auk auki inniheldur NOCCO BCAA D-vítamín sem stuðlar að eðlilegri vöðvavirkni.

Nocco inniheldur engan sykurl, aðeins sætuefni. Nocco er lágkaloríudrykkur og þær kaloríur sem drykkurinn inniheldur eru í formi amínósýra. Í koffíndrykkjum Nocco er kaloríuinnihaldið svo lágt að drykkurinn er skilgreindur sem kaloríufrír.

Nocco er öðruvísi en orkudrykkir þar sem Nocco inniheldur engan sykurl, tárín eða glúkósa og fæst að auki koffínlaus. Þar sem Nocco inniheldur lítið af kaloríum, þ.e. orku, og er meira að segja skilgreindur sem kaloríufrír drykkur þá er nákvæmara að tala um Nocco sem virknisdrykk eða fókusdrykk fremur en orkudrykk.

Nocco tekur samfélagslega ábyrgð sína alvarlega og það gerir Core líka. Þess er því gætt í hvívetna að vörur séu merktar af ábyrgð og markaðsefni sé skynsamlegt.

Þrátt fyrir að hófleg koffíneysla barna sé í sjálfu sér ekki hættuleg þá skapar hún vandamál m.a. vegna þess að ekki er hægt að ætlast til þess að börn axli ábyrgð líkt og fullorðnir á því að halda koffíneyslu í hófi. Þá getur koffíneysla, þrátt fyrir að vera ekki skaðleg, samt valdið börnum óþægindum og við viljum alls ekki verða völd að því. Það er af þessum sökum sem við stöndum föst á því að börn eigi ekki að neyta Nocco og markaðsefni okkar og umbúðir bera þess merki.

Þá er ekki mælt með því að barnshafandi konur, eða konur með barn á brjósti, neyti koffíns yfirhöfuð.

Ennfremur þá hafa Nocco og Core markað sér þá afstöðu að selja drykkinn ekki, né markaðsfæra, í tengslum við áfengi. Nocco ætti ennfremur ekki að drekka blandað í áfengi.

Core hefur farið þess á leit við verslanir að Nocco 180 mg séu ekki seldir til einstaklinga undir 18 ára aldri og að skilríkjum sé framvísað til staðfestingar aldurs.