



RZECZPOSPOLITA POLSKA

Rzecznik Praw Dziecka

*Mikołaj Pawlak*

ZSS.422.16.2019.BW

Warszawa, 18 lipca 2019 roku

**Pan  
Łukasz Szumowski  
Minister Zdrowia**

chciałbym zwrócić uwagę Pana Ministra na problem spożywania napojów energetyzujących przez dzieci. Po takie napoje sięgają już coraz młodsze dzieci, nawet kilkuletnie.

Napoje energetyzujące/energetyczne są to produkty spożywcze o charakterystycznym składzie, które powstały z myślą o osobach dorosłych i sportowcach, narażonych na wzmożony wysiłek psychiczny lub podejmujących intensywny wysiłek fizyczny. To środki specjalnego przeznaczenia żywieniowego, które powodują zwiększenie efektywności pracy w warunkach długotrwałego wysiłku fizycznego i psychicznego. Likwidują objawy zmęczenia, poprawiają samopoczucie, szybkość reakcji, koncentrację.<sup>1</sup> Napoje te mają w składzie głównie kofeinę, ale też można znaleźć inne substancje biologicznie aktywne: inozytol, karnitynę, taurynę, guaranę. Dodatkowo zawierają ekstrakty roślinne żeń-szeń, miłorząb japoński oraz węglowodany w postaci glukozy, sacharozy, fruktozy lub maltodekstryny. Zdarza się, że do tych napojów dodawane są także witaminy z grupy B oraz L-karnityna<sup>2</sup>. Skład napojów energetyzujących jest podobny do siebie, ilość kofeiny wynosi około 30 mg/100 ml w napoju. Zawartość tego związku w napoju energetyzującym (250 ml) jest zbliżona do filiżanki kawy i dostarcza od około 67 do 83 mg kofeiny. Kofeina nie jest składnikiem odżywczym, ale substancją psychoaktywną, stosowaną w żywności najczęściej ze względu na takie właśnie działanie fizjologiczne. Spożywanie jej w niewielkich ilościach korzystnie stymuluje aktywność centralnego układu nerwowego, natomiast w przypadku większych dawek mogą pojawiać się objawy rozdrażnienia, niepokoju, napady lęku, bezsenność lub zaburzenia koordynacji ruchowej. Uważa się, że spożycie kofeiny przez

<sup>1</sup> Hoffmann M., Świdorski F. Napoje energetyzujące i ich składniki funkcjonalne. Przem. Spoż. 2008; 9: 8–13

<sup>2</sup> dr n. med. Agnieszka Chrobot, Czy napoje energetyzujące powszechnie dostępne w sklepach zawierają substancje psychoaktywne? <https://www.mp.pl/pytania/pediatrica/chapter/B25.QA.15.6.12>;  
mgr inż. Wojciech Kłys, Napoje energetyzujące <https://ncez.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/napoje-energetyzujace->.

zdrowe osoby dorosłe nie powinno być wyższe niż 400 mg na dobę, a według innych autorów, m.in. Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), 400-450 mg dziennie, natomiast u dzieci – nie wyższe niż 2,5 mg dziennie na kilogram masy ciała<sup>3</sup>.

Napoje energetyczne dostępne są na rynku polskim od 1995 r. Od kilku lat na świecie i w Polsce, obserwowany jest stały wzrost asortymentu napojów energetyzujących, które cieszą się coraz większą popularnością we wszystkich grupach wiekowych, a zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży.

Jak wynika z raportu Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), opracowanego na podstawie danych z 16 krajów europejskich, ok. 18% dzieci w wieku 3-10 lat spożywa napoje energetyczne przynajmniej raz w roku. Po te napoje sięga więcej chłopców niż dziewczynek (odpowiednio 22% i 14%). Wśród badanych dzieci odsetek tych pijących napoje energetyzujące w Polsce i Rumunii wynosił 12%. Z tych badań wynika również, że przynajmniej raz w ciągu roku napoje energetyzujące spożywało ok. 19% badanych dzieci w wieku 6-10 lat. Okazało się również, że napoje te piją dzieci nawet w wieku 3-5 lat (ok. 2% badanych). Spożycie napojów energetycznych raz w roku można uznać za stosunkowo bezpieczne. Niestety wśród dzieci, które je piją, ok. 16% osób w wieku 3-10 lat deklaruje, że robi to 3-5 razy w tygodniu, a ok. 6% ankietowanych wskazywało, że spożywa je prawie każdego dnia. Jak wynika z tych badań, ok. 56% dzieci deklaruje, że tygodniowo wypija 1 szklankę tego napoju, ok. 24% - 2 szklanki, ale ok. 7%, że nawet więcej niż 4 szklanki napojów energetyzujących tygodniowo<sup>4</sup>.

Z badań przeprowadzonych przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) wśród młodzieży i studentów wynika, że napoje energetyzujące spożywa około 68% młodzieży, głównie w wieku 15-18 lat.

Z badań prowadzonych na terenie trzech województw w Polsce wynika, że po napoje te sięga 17% uczniów szkół gimnazjalnych i 24% ponadgimnazjalnych. Codziennie napoje energetyzujące pije prawie 6% badanych w wieku 16-18 lat, a ponad 40% – rzadziej niż raz w tygodniu<sup>5</sup>.

W tym miejscu należy wskazać, że składniki zawarte w napojach energetycznych mogą mieć bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie dzieci. Rozwijające się młode organizmy łatwo mogą uzależnić się od kofeiny zawartej w napojach. Jak już zostało wskazane wyżej,

---

<sup>3</sup>inż. Aleksandra Żyła, Czy dziecko może pić napoje bogatoenergetyczne (np. Red Bull)? Czy są one bezpieczne? <https://www.mp.pl/pytania/pediatrica/chapter/B25.OA.2.3.13>;

[https://ncez.pl/dzieci-i-młodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne/napoje-energetyzujace-znaczącym-zrodłem-kofeiny-w-dziecie-dzieci](https://ncez.pl/dzieci-i-mlodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne/napoje-energetyzujace-znaczącym-zrodłem-kofeiny-w-dziecie-dzieci).

<sup>4</sup>[https://ncez.pl/dzieci-i-młodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne/napoje-energetyzujace-znaczącym-zrodłem-kofeiny-w-dziecie-dzieci](https://ncez.pl/dzieci-i-mlodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne/napoje-energetyzujace-znaczącym-zrodłem-kofeiny-w-dziecie-dzieci).

<sup>5</sup>mgr inż. Katarzyna Świdarska, mgr inż. Iwona Gielecińska, Napoje energetyzujące: pijmy je z rozważą <https://ncez.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/napoje-energetyzujace--pijmy-je-z-rozwaga>.

kofeina ma działanie psychoaktywne, dlatego też nie jest zalecana w diecie dzieci. Wzrost jej spożycia przez dzieci może powodować skutki uboczne, które będą objawiały się zmianą nastroju, rozdrażnieniem, niepokojem, natomiast spożycie dużych ilości (5 mg/kg masy ciała/dobę) powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Ponadto kofeina negatywnie wpływa na gospodarkę wapniową, co może powodować zaburzenia w procesie tworzenia kości. Duże spożycie kofeiny może również wpływać na długość i jakość snu dzieci. Napoje energetyzujące mogą stanowić potencjalnie większe zagrożenie dla dzieci ze schorzeniami układu krążenia, chorobami wątroby, z cukrzycą lub wykazujących zaburzenia związane z jedzeniem, zachowaniem lub nastrojem<sup>6</sup>.

Powyższe budzi mój uzasadniony niepokój o zdrowie dzieci i młodzieży, które mają łatwy dostęp do substancji zawartych w napojach energetyzujących.

Kwestie dotyczące produkcji, wprowadzania do obrotu oraz znakowania środków spożywczych, w tym m.in. napojów energetyzujących regulują przepisy prawa żywnościowego. Zgodnie z art. 14 i 17 rozporządzenia (WE) nr 178/2002 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiającego ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołującego Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności oraz ustanawiającego procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności (Dz. Urz. WE L 31) żywność znajdująca się w obrocie nie może być niebezpieczna dla zdrowia i życia konsumenta, a odpowiedzialność za bezpieczeństwo żywności na wszystkich etapach jej produkcji, przetwarzania i dystrybucji ponosi właściciel zakładu będący podmiotem działającym na rynku spożywczym.

Odnosząc się do przepisów krajowych należy podnieść, że zgodnie z art. 4 ust. 1 ustawy z dnia 14 marca 1985 r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz. U. z 2017 r. poz. 1261) kontrola przestrzegania przepisów określających wymagania higieniczne i zdrowotne wobec produkcji, transportu, przechowywania i sprzedaży żywności oraz żywienia zbiorowego należy do zakresu działania organów Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Zgodnie z corocznym *Planem pobierania próbek do badania żywności w ramach urzędowej kontroli i monitoringu dla Państwowej Inspekcji Sanitarnej*, napoje energetyzujące badane są w kierunku obecności m.in. substancji słodzących, konserwujących oraz barwników. Ocenie podlega również oznakowanie danego środka spożywczego. Podkreślenia wymaga fakt, że ww. produkty dotychczas nie były zgłaszane do Systemu Wczesnego Ostrzegania o Niebezpiecznej Żywności i Paszach (RASFF).

---

<sup>6</sup> [https://ncez.pl/dzieci-i-młodzież/młodzież/szkodliwa-energia--czyli-dlaczego-napoje-energetyzujace-nie-sa-dla-dzieci-](https://ncez.pl/dzieci-i-mlodziez/mlodziez/szkodliwa-energia--czyli-dlaczego-napoje-energetyzujace-nie-sa-dla-dzieci-) ; <https://www.mp.pl/pytania/pediatrica/chapter/B25.QA.15.6.12>.

Ponadto ważnym aktem prawnym regulującym w pewnym zakresie dostęp dzieci do napojów energetycznych jest rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. 2016 poz. 1154). Ten akt prawny odnosi się jednak tylko do jednostek oświatowych.

Niezależnie od powyższych uregulowań prawnych w mojej ocenie zagadnienie stanowiące przedmiot niniejszego wystąpienia wymaga podjęcia działań systemowych – w szczególności na rzecz edukacji dzieci i ich przedstawicieli ustawowych na temat wpływu spożywania napojów na zdrowie.

Wobec powyższego, na podstawie art. 10a i art. 11 ustawy z dnia 6 stycznia 2000 r. o Rzeczniku Praw Dziecka (Dz. U. z 2017 r. poz. 922), zwracam się z prośbą o przedstawienie stanowiska resortu zdrowia w tej sprawie oraz o przekazanie informacji na jakim etapie znajdują zapowiedziane w 2018 r. prace legislacyjne ograniczające sprzedaż napojów energetycznych osobom poniżej 18. roku życia poza terenem jednostek systemu oświaty?<sup>7</sup>

*Europejski trybunał sprawiedliwości*

RZECZNIK PRAW DZIECKA  
*Mikołaj Pawlak*  
Mikołaj Pawlak

---

<sup>7</sup> Odpowiedź Ministra Zdrowia na interpelację nr 18596 w sprawie wprowadzenia zakazu sprzedaży napojów energetycznych dzieciom i młodzieży.