

Toegestane gezondheidsclaims voor cafeïne

Op dit moment staan verschillende generieke gezondheidsclaims (art 13.1) voor cafeïne nog 'on hold'. Daarnaast zijn er enkele claims voor cafeïne niet toegelaten.

EFSA achtte de effecten van cafeïne op alertheid, concentratie, uithoudingsvermogen en inspanning bewezen en gaf een positief oordeel. Vervolgens heeft het Europese Parlement de claim afgewezen en staan de gezondheidsclaims op on hold totdat er een beslissing wordt genomen. Totdat er een besluit door de EC is genomen kunnen de claims worden gebruikt, daarbij zal ook een disclaimer over de voorlopige toelating van de claim moeten worden vermeld of de claim moet daadwerkelijk zelf worden onderbouwd. Let op: deze situatie kan door de EC in de toekomst herroepen worden.

Alertheid (ID 736, 1101, 1187, 1485, 1491, 2063, 2103)

Cafeïne helpt de alertheid te verhogen

Voorwaarden voor het gebruik van de claim

Er dient door de leverancier aannemelijk te worden gemaakt dat de hoeveelheid cafeïne in het product het gewenste effect heeft.¹ De claim is enkel bedoeld voor volwassenen.

Alternatieve bewoordingen

- Helpt alert te blijven
- Ondersteunt de (mentale) alertheid
- Draagt bij tot scherpheid
- Ondersteunt de scherpheid
- Ondersteunt het reactievermogen

Niet toegestaan

- Draagt bij tot scherpheid tijdens fysieke inspanning
- Ondersteunt de scherpheid tijdens fysieke inspanning
- Helpt het gevoel van vermoeidheid te verminderen
- Draagt bij aan de verkwikking van je lichaam

¹ EFSA Opinie: Ten minste 75 mg cafeïne per portie.

Concentratie (ID 736, 1485, 1491, 2375)

Cafeïne helpt de concentratie te verbeteren

Voorwaarden voor het gebruik van de claim

Er dient door de leverancier aannemelijk te worden gemaakt dat de hoeveelheid cafeïne in het product het gewenste effect heeft.² De claim is enkel bedoeld voor volwassenen.

Alternatieve bewoordingen

Goed voor het concentratievermogen
Is goed voor de concentratie
Draagt bij aan een normale concentratie
Om geconcentreerd te blijven
Behoud van goede concentratie

Niet toegestaan

Draagt bij tot meer concentratie
Voor meer concentratie
Bij concentratieproblemen

Uithoudingsvermogen (ID 737, 1486)

Cafeïne draagt bij aan het verhogen van de uithoudingsprestaties

Voorwaarden voor het gebruik van de claim

Er dient door de leverancier aannemelijk te worden gemaakt dat de hoeveelheid cafeïne in het product het gewenste effect heeft.³ De claim is enkel bedoeld voor volwassenen.

Alternatieve bewoordingen

Helpt om langer te kunnen trainen
Draagt bij aan fysieke duurprestaties
Voor de ondersteuning van het uithoudingsvermogen
Gunstige invloed op het uithoudingsvermogen

Niet toegestaan

Om langer te kunnen trainen
Voor een beter uithoudingsvermogen

Inspanning (ID 1488, 1490)

Cafeïne draagt bij tot een vermindering van de ervaren inspanning (RPE) tijdens sport

² EFSA Opinie: ten minste 75 mg cafeïne per portie

³ EFSA Opinie: Dosering van 3 mg/kg gewicht 1 uur voor de training.

Voorwaarden voor het gebruik van de claim

Er dient door de leverancier aannemelijk te worden gemaakt dat de hoeveelheid cafeïne in het product het gewenste effect heeft.⁴ De claim is enkel bedoeld voor volwassenen.

Alternatieve bewoordingen

Helpt bij het verminderen van het gevoel van vermoeidheid tijdens het sporten

Zorgt mede voor een lager gevoel van vermoeidheid tijdens het sporten

Draagt bij aan een verminderd gevoel van vermoeidheid tijdens het sporten

Helpt bij het verminderen van het gevoel van vermoeidheid tijdens (zware) inspanning

Niet toegestaan

Helpt bij / Draagt bij aan het verminderen van (het gevoel van) vermoeidheid

Zorgt mede voor een lager gevoel van vermoeidheid

Stelt het gevoel van vermoeidheid uit tijdens het sporten

Vermindert het gevoel van vermoeidheid tijdens het sporten

⁴ EFSA Opinie: Dosering van 4 mg/kg gewicht 1 uur voor de training

Let op de waarschuwingen en veiligheid van cafeïne:

Voor producten met cafeïne zijn een aantal waarschuwingen verplicht om te vermelden. Zie hiervoor bijlage III onder 4 van Verordening 1169/2011.

In de EFSA opinie over de veiligheid van cafeïne geven ze aan dat een enkele dosering tot 200 mg cafeïne geen gezondheidsrisico geeft en dat een regelmatige consumptie tot 400 mg cafeïne per dag geen gezondheidsrisico geeft. Voor zwangere, kinderen, jong volwassenen en vrouwen die borstvoeding geven, gelden afwijkende risico's. Wij adviseren leveranciers hier rekening mee te houden.