

Hodnocení bezpečnosti katechinů v zeleném čaji úřadem EFSA

Katechiny jsou látky složením podobné flavonoidům, které jsou ve vyšších rostlinách značně rozšířeny. Za základní stavební jednotky této široké skupiny lze pokládat čtyři jednoduché látky: katechin a epikatechin, gallokatechin a epigallokatechin. Společně s například flavonoidy patří mezi polyfenoly. Jednotlivé molekuly se spojují a dochází tak ke vzniku oligomerních a polymerních kondenzátů, z nichž velká většina je biologicky účinná zejména jako antioxidanty, „zhášače“ volných kyslíkových radikálů, protektory cévní stěny, střevní sliznice, jaterních funkcí atd.

Tyto látky se přirozeně vyskytují v zeleném čaji. Na základě některých pozitivních účinků je v komerčních akcích pití zelených čajů propagováno jako nezbytná či alespoň doporučená součást stravy, mj. jako součást celostních medicín aj. A samozřejmě, jsou tyto látky v současné době komerčně získávány, a jejich dosažitelnost ve formě různých doplňků stravy „není problémová“. Tyto kampaně, opět samozřejmě, provázeny ujištěními, že z hlediska xenobiotické zátěže organismu a jejich toxicity jsou prakticky neškodné (s odvolávkami na účinky prevence onemocnění srdce a cév, vývoje žaludečních vředů a rakoviny tlustého střeva aj.

Na druhé straně byly z některých stran a odborných kruhů otevřeny otázky s pochybnostmi o zdravotní nezávadnosti katechinů.

Na tyto popudy se Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) ujal prozkoumání rizik katechinů pro lidské zdraví. V dubnu 2018 vydal výsledek svého šetření, který zveřejnil a předal Evropské komisi, která rozhodne o dalším postupu z pohledu řízení rizik.

EFSA dospěl k závěru, že katechiny z nálevu zeleného čaje a podobných nápojů jsou obecně bezpečné. V případě, že se katechiny užívají ve formě doplňků stravy, může dávka 800 mg / den a vyšší představovat negativní dopady na lidské zdraví.

Stanovisko EFSA bylo předáno Evropské komisi, která rozhodne o dalším postupu z pohledu řízení rizik.

Tento postup je plně v souladu s mechanismem zajištění bezpečnosti potravin v EU a dělení zodpovědností. Evropská komise je na evropské úrovni zodpovědná za **řízení rizik**. EFSA je základním článkem k zajištění **posouzení rizik**. Zároveň je EFSA zodpovědná za **komunikaci rizik**.

Kompletní stanovisko EFSA připojujeme níže.

Pro stránky Spotřebitel za kvalitou, kvalita za spotřebitelem (<http://spotrebitelzakvalitou.cz/>)
připravil

Ing. Libor DUPAL

Programový ředitel a předseda správní rady, SDRUŽENÍ ČESKÝCH SPOTŘEBITELŮ, z. ú.

Ředitel (statutární orgán), KABINET PRO STANDARDIZACI, o. p. s.

Člen Správní rady (Management Board) EFSA

Září 2018

Hodnocení bezpečnosti katechinů v zeleném čaji úřadem EFSA

(stanovisko EFSA, vydáno: 27.4.2018)

Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) posoudil bezpečnost katechinů v zeleném čaji vzhledem k obavám z jejich možných škodlivých účinků na játra.

EFSA dospěl k závěru, že katechiny z nálevu zeleného čaje a podobných nápojů jsou obecně bezpečné. V případě, že se katechiny užívají ve formě doplňků stravy, může dávka 800 mg / den a vyšší představovat negativní dopady na lidské zdraví.

Zelený čaj je široce konzumován kvůli údajným zdravotním přínosům, ale v rámci Evropské unie i mimo ni se vyskytují studie o jeho možných škodlivých účincích.

Posouzení katechinů ze zeleného čaje úřadem EFSA bylo iniciováno obavami severovýchodních zemí kvůli hlášeným případům poškození jater, které mohou být pravděpodobně spojeny s užitím produktů ze zeleného čaje.

Katechiny jsou látky přirozeně přítomné v zeleném čaji, z nichž nejhojnější je epigallocatechin galát (EGCG). Ve svém hodnocení bezpečnosti EFSA zkoumal možné souvislosti mezi konzumací EGCG v nálevu zeleného čaje a v doplňcích stravy a poškozením jater.

Není třeba bát se nálevů

V případě nálevu ze zeleného čaje došli odborníci úřadu EFSA k závěru, že obecně nedochází k žádným známkám poškození jater ani po vysoké konzumaci, a že nízký počet případů poškození jater hlášených u lidí je pravděpodobně způsoben vzácnými a nepředvídatelnými reakcemi.

Odborníci proto zhodnotili, že horké nálevy ze zeleného čaje, instantní nápoje se zeleným čajem a studené nápoje připravené k pití s podobným množstvím katechinů, jsou obecně bezpečné.

U doplňků stravy dospěli experti EFSA k závěru, že na základě výsledků studií prováděných na dobrovolnících pod lékařským dohledem, mohou být dávky EGCG 800 mg / den spojeny s počátečními příznaky poškození jater.

Přestože nebyly zaznamenány žádné známky poškození jater u dávky pod 800 mg / den z doplňků stravy obsahujících zelený čaj, odborníci nebyli schopni na základě dostupných údajů zjistit bezpečnou dávku.

Obsah katechinu se liší

Doplňky stravy obsahující katechiny ze zeleného čaje poskytují denní příjem EGCG v rozmezí od 5 do 1000 mg. Tyto doplňky stravy jsou obecně určeny pro dospělé.

Průměrný denní příjem EGCG z konzumace tradičních nálevů zeleného čaje se pohybuje mezi 90 a 300 mg, ale u dospělých, kteří konzumují velké množství těchto nápojů, může dosáhnout až 866 mg.

Katechiny z extraktů zeleného čaje používané v doplňcích stravy, mohou být více koncentrované nebo mít jiné složení a jiný způsob příjmu ve srovnání s katechiny z nálevu zeleného čaje.

Například nálevy bývají konzumovány společně s jídlem a jejich příjem se rozloží během celého dne, zatímco doplňky stravy, zvláště ty na hubnutí, se pravděpodobně užívají nalačno a jako jedna denní dávka.

Doporučení a další postup

S cílem zlepšit ochranu spotřebitelů doporučil EFSA provést další studie zaměřené na účinky katechinů v zeleném čaji. Experti navrhli jasnější označování produktů ze zeleného čaje, zejména doplňků stravy, které by se týkalo obsahu katechinů a jejich možných zdravotních rizik.

Stanovisko EFSA je nyní předáváno Evropské komisi, která rozhodne o dalším postupu z pohledu řízení rizik.