

RELACION

M B I

PROJEKTLIGJIN “PËR DISA NDRYSHIME DHE SHTESA NË LIGJIN NR. 9518, DATË 18.4.2006 PËR MBROJTJEN E TË MITURVE NGA PËRDORIMI I ALKOOLIT”, TË NDRYSHUAR

I. QËLLIMI I PROJEKTLIGJIT DHE OBJEKTIVAT QË SYNOHEN TË ARRIHEN

Ky ligj ka si qëllim parandalimin e pasojave shëndetësore nga konsumi i pijeve energjike dhe pijeve të gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar, duke ndaluar përdorimin e pijeve energjike dhe kufizuar marketingun si të pijeve energjike ashtu dhe të pijeve të gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar, nga të miturit.

Gjatë viteve të fundit, bota është përfshirë në rrethin vicioz të pijeve energjike, me shumë kafeinë dhe substanca sintetike si dhe të pijeve të gazuara me sheqer të shtuar. Konsumimi i pijeve me kafeinë që premtojnë “energji” është rritur ndjeshëm në 10 vitet e fundit. Sipas studimeve, pijet energjike përbëjnë 20% të produkteve ushqimore që gjenden në treg. Me rritjen e pranisë së tyre në treg, po aq i lartë është edhe rreziku toksik nga taurina ose mbidoza nga kafeina.

Megjithëse mungojnë të dhënat e hollësishme për nivelet e konsumit nga të miturit të pijeve të gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar dhe pijeve energjike për vendin tonë, ekzistojnë raporte të publikuara nga Instituti i Shëndetit Publik që tregojnë të dhëna alarmante.

Kështu në raportin e fundit të publikuar nga ky institut “Iniciativa eurvejancës së obezitetit në moshën femënore (COSI), rezultatet e vitit 2016”, ku u analizua tendenca e mbipeshës dhe obezitetit mes fëmijëve shqiptarë të moshës 8.0–8.9 vjeç u vërejtën karakteristikat mjedisore lidhur me ushqyerjen dhe aktivitetin fizik të fëmijëve në mjediset shkollore dhe treguesit mbi konsumin e ushqimeve dhe pijeve tek fëmijët, si dhe shkallës së aktivitetit të tyre fizik. Për analizën e rezultateve të studimit të obezitetit të fëmijëve të moshës 8-8.9 vjeç u përzgjedhën 3624 fëmijë nga 125 shkolla të sistemit 9-vjeçar, të rretheve Dibër, Elbasan, Korçë, Shkodër dhe Tiranë.

Nga të dhënat e raportit rezultonte se: 40 % e fëmijëve konsumonin pije freskuese me sheqer më pak se një herë në javë, 26 % disa ditë (1-3 ditë), 7% (4-6 ditë në javë) dhe 6,4% çdo javë. Ajo çfarë është më shqetësuese në raport është edhe pse 86,4% e shkollave tëurvejuara raportonin se zhvillonin si pjesë të kurrikulës së tyre mësimore edukimin mbi ushqyerjen nga ana tjetër lejonin tregtimin brenda mjedisve të shkollës si të pijeve energjike ashtu edhe të pijeve të gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar. Kështu 22,4% të shkollave tëurvejuara krijonin mundësi që në ambjentet e shkollës të shpërndaheshin me pagesë pije të gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar, ndërsa për pijet energjike ky nivel ishte në masën 24%. Këto pije ishin lehtësisht më të aksesueshme se uji (8,8%), lëngjet e frutave pa sheqer të shtuar (2,4%) apo dhe frutat e freskëta (18,6%). Nga ana tjetër 17 shkolla raportonin praninë e reklameve apo marketingut të ushqimeve dhe pijeve që mund të dëmtojë promovimin e dietës së ekuilibruar dhe të shëndetshme në mjediset e shkollës së tyre.

II. VLERËSIMI I PROJEKTLIGJIT NË RAPORT ME PROGRAMIN POLITIK TË KËSHILLIT TË MINISTRAVE, ME PROGRAMIN ANALITIK TË AKTEVE DHE DOKUMENTE TË TJERA POLITIKE

Ky projektligj është në përputhje me programin politik të Këshillit të Ministrave për hartimin dhe zbatimin e politikave e të strategjive të zhvillimit në sektorin e kujdesit shëndetësor.

III. ARGUMENTIMI I PROJEKTLIGJIT LIDHUR ME PËRPARËSITË, PROBLEMATIKAT, EFEKTET E PRITSHME

Pijet energjike

Pijet energjike janë zakonisht pije joalkoolike që përmbajnë nivele të larta të kafeinës dhe sheqerit në kombinim me përbërës të tjerë të njohur për vetitë stimuluese. Ato tregtohen në mënyrë eksplicite si një mënyrë për të lehtësuar lodhjen dhe për të përmirësuar vigjilencën mendore. Është e rëndësishme që këto pije të dallohen nga ato izotike ose sportive, të cilat përbëhen kryesisht nga karbohidratet dhe elektrolitët dhe janë të destinuara për të ndihmuar atletët të hidratohen pas aktivitetit sportiv. Përbërësit kryesorë të një pije energjike janë taurina, kafeina, ekstrakti i guaranës dhe xhinsengu. Këtij lëngu që premtonte energji të shpejtë, i shtohen aminoacide, vitamina dhe karbohidrate për ta shitur si një pije që tek-tuk ka edhe vlera. Prodhuesit e këtyre pijeve energjike shënjestrojnë atletët, studentët dhe njerëzit, profesionistët e të cilëve kërkon njëfarë përqendrimi dhe vigjilence.

Dëshmitë e forta, që vijnë kryesisht nga Amerika Veriore, Evropa dhe Lindja e Mesme, tregojnë se konsumimi i pijeve energjike nga fëmijët dhe adoleshentët është i lidhur ngushtë me tre grupe të sjelljeve të rrezikshme:

- përdorimi i alkoli;
- pirja e duhanit ose ndjeshmëria ndaj pirjes së duhanit
- përdorimi i drogave ilegale.

Ekzistojnë gjithashtu disa dëshmi se konsumatorët e kategorisë së të rinjve ka më shumë gjasa që të kenë dieta jo të shëndetshme, dhe të përjetojnë hiperaktivitet dhe një sërë efektesh të tjera shëndetësore.

Ka ende shumë gjëra që nuk dimë për ndikimet shëndetësore të pijeve energjetike, veçanërisht në lidhje me konsumin në doza të larta dhe afatgjata nga të rinjtë. Dëshmitë gjithashtu mungojnë në aspektin e efekteve në fëmijët më të vegjël dhe ata me probleme kardiovaskulare ekzistuese. Rekomandohet që fëmijët të konsumojnë kafeinë në mënyrë të moderuar, duke pasur parasysh se fëmijëria dhe adoleshencia janë periudha të rëndësishme të rritjes së shpejtë dhe zhvillimit të trurit. Megjithatë, nga të dhënat rezulton se një në tre të rinj raportojnë konsumimin e rregullt të pijeve energjike.

Për shkak të shqetësimeve rreth sheqerit, disa prodhues të pijeve energjike kanë zhvilluar varietete të ulëta ose jo të sheqerit. Megjithatë, nuk ka pasur asnjë veprim për reduktimin e sasisë së lartë të kafeinës që ndodhet në përmbajtje të pijeve energjike. Ka një gamë të veprimeve që megjithatë mund të merren për të reduktuar konsumin në dritën e shqetësimeve shëndetësore, duke përfshirë etiketimin dhe kufizimet në marketingun dhe shitjen e tyre.

Ndërsa ka boshllëqe të konsiderueshme në bazën e të dhënave rreth ndikimeve shëndetësore të pijeve energjetike, provat që kanë dalë deri më tani tregojnë disa efekte që mund të shqetësojnë mjaftueshëm politikëbërësit dhe shoqërinë civile.

Në fund të vitit 2011, EFSA (European Food Safety Authority) zhvilloi një studim nëpërmjet Consortium Nomisma-Areté, me qëllim grumbullimin e të dhënave të konsumit të pijeve energjike në grupe specifike të konsumatorëve (të rritur, adoleshentë dhe fëmijë) në vendet e Bashkimit Europian. Studimi gjithashtu synonte të vlerësonte, për çdo grup konsumatorësh, ekspozimin ndaj përbërësve aktivë të caktuar (kafeinë, taurinë dhe D-glucurono-y-lactone) nga konsumi i pijeve energjike, dhe kontributi relativ i pijeve energjike në ekspozimin total ndaj kafeinës në veçanti. Për më tepër, studimi mori në analizë për kategoritë e adoleshentëve dhe të rriturve zakonet specifike të konsumit të pijeve energjike (bashkë-konsumimi me alkool dhe konsumimi i lidhur me ushtrimin/stërvitjen intensive fizike).

Midis shkurtit dhe nëntorit 2012, ekipi i studimit realizoi një anketim të bazuar në pyetësor ku u përfshinë më shumë se 52.000 pjesëmarrës nga 16¹ vende të ndryshme anëtare të BE-së midis të rriturve (14.500 pjesëmarrës), adoleshentëve (32.000 pjesëmarrës) dhe fëmijëve (5.500 pjesëmarrës).

Nga rezultatet e këtij studimi, përhapja më e gjerë e konsumit është vërejtur për grupin e konsumatorëve adoleshentë 68%. Prevalenca e të rriturve për konsum ishte 30% dhe 18% për fëmijët. Ndërmjet konsumatorëve, nuk u vërejtën dallime relevante në grupet e synuara për prevalencën e konsumatorëve të lartë kronik (12% në të rriturit dhe adoleshentët, 16% në fëmijë) dhe konsumatorët e lartë akut (11% për të rriturit dhe 12% për adoleshentët).

Përsa i përket bashkë-konsumit me alkool, prevalenca e ngjashme është vërejtur për të rriturit 56% dhe adoleshentët 53%. Konsumi i lidhur me aktivitetet sportive tregoi një përhapje në 52% e të anketuarve për të rriturit dhe 41% në adoleshentët.

Ndërmjet konsumatorëve të pijeve energjike, kontributi i llogaritur nga konsumi i pijeve energjike në totalin e ekspozimit të kafeinës ishte 8% për të rriturit, 13% për adoleshentët dhe 43% për fëmijët. Kontributi u rrit për “konsumatorët kronikë të lartë” në 13% në të rriturit, 16% në adoleshentë dhe 48% në fëmijë.

a) Adoleshentët

Prevalenca e konsumit të pijeve energjike për këtë kategori rezultoi të ishte 68%, duke ndryshuar nga 48% në Greqi në 82% në Republikën Çeke dhe kryesisht në nëngrupin e moshës 15-18 vjeç me një përqindje prej 73%. Midis konsumatorëve të kësaj kategorie, vëllimi mesatar i konsumuar ishte 2,1 L / muaj.

Ekspozimi mesatar i kafeinës për këto lloj pijesh ishte 23,5 mg/ditë për konsumatorët adoleshentë. Ekspozimi i kafeinës rezultonte në rritje prej 75,08 mg/ditë në konsumatorët kronikë të lartë. Mesatarja e ekspozimit ndaj taurinës ishte 283,9 mg/ditë në konsumatorët adoleshentë, duke u rritur deri në 924,3 mg/ditë në konsumatorët kronikë të lartë. Ekspozimi mesatar ndaj D-glucurono-y-lactone ishte 100,14 mg/ditë, deri në 311,6 mg/ditë në konsumatorët kronikë të lartë.

Sa i përket vëllimeve, konsumatorët adoleshentë deklaruan të pinë mesatarisht rreth 2,1 L/muaj, duke filluar nga 1,3 L/muaj në Itali në 3,1 L/muaj në Britani të Madhe. Rreth 32% e konsumatorëve deklaruan të pinë 2-4 kanaçe në muaj, ndërsa 19% konsumojnë 5-10 kanaçe në muaj, dhe rreth 19% konsumojnë më shumë se 10 kanaçe në muaj.

Rreth 12% e konsumatorëve adoleshentë janë identifikuar si konsumatorë “të lartë kronikë”, pra konsumojnë pije energjike 4-5 herë në javë ose më shumë, me një vëllim mesatar prej rreth 7 L/muaj. Prevalenca më e lartë e “konsumatorëve kronikë të lartë” ishte 27% në Holandë.

Rreth 12% e konsumatorëve adoleshentë rezultuan të jenë konsumatorë “të lartë akut” që konsumojnë të paktën 1,065 L për një herë të vetme. Prevalenca më e lartë e konsumatorëve të “lartë akut” ishte nga 17% në Gjermani dhe Suedi.

Në lidhje me bashkë-konsumimin e pijeve energjike dhe alkoolit, prevalenca ishte rreth 53% për adoleshentët, duke filluar nga 29% në Holandë në 71% në Austri. Përhapja më e lartë e bashkë-konsumit 59% ishte për grupmoshat 15-18 vjeç. Ndër “bashkë-konsumatorët”, rreth 45% deklaruan se

¹ Austria, Belgjika, Qiproja, Republika Çeke, Gjermania, Greqia, Finlanda, Franca, Hungaria, Italia, Polonia, Rumania, Spanja, Suedia, Holanda, Mbretëria e Bashkuar

zakonisht konsumojnë pije energjike dhe alkool më shumë se një herë në javë dhe 39% konsumojnë 3 ose më shumë kokteje pijesh energjike dhe alkooli në një seancë të vetme të konsumit.

Rezultatet e konsumit të pijeve energjike në lidhje me ushtrimin fizik treguan se rreth 41% e adoleshentëve konsumojnë pije energjike gjatë aktiviteteve sportive, duke filluar nga 14% në Suedi deri në 65% në Mbretërinë e Bashkuar. Rreth 27% e konsumatorëve që konsumojnë pije energjike gjatë aktiviteteve sportive deklaruan të konsumojnë 3 ose më shumë kanaçe në një seancë sportive të vetme (përhapja e zakonit të tillë të konsumit rritet në 48% në nëngrupin 10-14 vjeçar).

b) Fëmijët

Prevalenca e konsumit të pijeve energjike për këtë kategori rezultonte të ishte 18%, kryesisht 19% vërejtur në nëngrupin 6-10 vjeçar dhe që ndryshonte mes vendeve të BE-së nga 6% në Hungari në 40% në Republikën Çeke. Midis konsumatorëve të kësaj kategorie, vëllimi mesatar i konsumuar ishte 0,49 L/javë.

Përafërsisht 16% e konsumatorëve të pijeve energjike të kësaj kategorie rezultuan të jenë konsumatorë “të lartë kronikë”, pra konsumojnë 4-5 herë në javë ose më shumë, me një vëllim mesatar prej rreth 0,95 L/javë.

Ekspozimi mesatar i kafeinës për këtë kategori ishte 21,97 mg/ditë, me një kontribut relativ në ekspozimin total të kafeinës prej 43%. Ekspozimi i kafeinës për fëmijët e klasifikuar si “konsumatorë të lartë kronik” rritet në 42,9 mg/ditë, me një kontribut relativ prej 48%. Mesatarja e ekspozimit ndaj taurinës ishte 278,37 mg/ditë, duke rritur në 543,57 mg/ditë në konsumatorët kronikë të lartë. Së fundi, ekspozimi mesatar ndaj D-glucurono-y-lactone ishte 111,35 mg/ditë, duke u rritur në 217,43 mg/ditë për “konsumatorët kronikë të lartë”.

c) Përfundimet e studimit:

1. *Konsumi i pijeve energjike:* Prevalenca më e lartë në mesin e të anketuarve është vërejtur për adoleshentët me 68%, dhe në veçanti për nëngrupin e moshës 15-18 me 73%. Prevalenca e të rriturve për konsum ishte 30% (deri në 53% për “të rriturit e rinj”) dhe 18% në fëmijët, kryesisht në nëngrupin 6-10 vjeç me 19%. Prevalenca e konsumit të pijeve energjike nga adoleshentët varionte nga 48% në Greqi në 82% në Republikën Çeke. Prevalenca e konsumit të pijeve energjike nga fëmijët varionte nga 6% në Hungari në 40% në Republikën Çeke.
2. *Konsumatorët kronikë të lartë:* nuk u konstatuan dallime relevante për prevalencën në 3 grupet e targetuara të konsumatorëve pijeve energjike, duke filluar nga 12% në të rriturit (kryesisht në nëngrupin 30-49 vjeçar), 12% për adoleshentët dhe 16% për fëmijët.
3. *Konsumatorët e lartë akut:* në mesin e konsumatorëve të pijeve energjike, prevalenca e ngjashme u evidentua për të rriturit (11%, kryesisht në nëngrupin 30-49 vjeç) dhe adoleshentët (12%, kryesisht në nëngrupin 15-18 vjeç).
4. *Konsumi i pijeve energjike dhe alkoolit:* në mesin e konsumatorëve të pijeve energjike, një përhapje e ngjashme është vërejtur për të rriturit (56%, kryesisht në “të rriturit e rinj”) dhe adoleshentët (53%, kryesisht në nëngrupin 15-18 vjeç).
5. *Konsumi i pijeve energjike lidhur me aktivitetet sportive:* Përhapja më e lartë në mesin e konsumatorëve është vërejtur për të rriturit (52%), kryesisht në nëngrupin 50-65 vjeçar. Në adoleshentët prevalenca ishte 41%, kryesisht në nëngrupin 10-14 vjeçar.
6. *Kontributi i pijeve energjike në ekspozimin total ndaj kafeinës:* kontributi i llogaritur nga konsumi kronik i pijeve energjike ishte 43% për fëmijët, 13% për adoleshentët dhe 8% për të rriturit. Rezultati i fituar në fëmijë ishte kryesisht për shkak të niveleve më të larta të ekspozimit të kafeinës për këtë grup konsumatorësh (1,01 mg/kg) sesa në adoleshentët dhe të rriturit (0,38 dhe 0,32 mg/kg). Shkalla

e kontributeve u rrit për “konsumatorët kronikë të lartë” në 48% në fëmijë, 16% në adoleshentë dhe 12% në të rriturit, për shkak të rritjes së ekspozimit të kafeinës.

7. Ekspozimi ndaj taurinës: nivelet mesatare të ekspozimit u evidentuan tek fëmijët (12,83 mg/kg), në krahasim me adoleshentët (4,6 mg/kg) dhe të rriturit (3,82 mg/kg), duke u rritur për konsumatorët kronikë të lartë (respektivisht 25,05, 14,5 dhe 8,49 mg/kg).

8. Ekspozimi ndaj D-glucurono-y-lakton: nivelet më të larta të ekspozimit u evidentuan tek fëmijët (5,13 mg/kg), në krahasim me adoleshentët (1,65 mg/kg) dhe të rriturit 1,78 mg/kg), duke u rritur për konsumatorët kronikë të lartë (respektivisht 10, 4,9 dhe 3,9 mg/kg).

Katërmbëdhjetë rreziqet e konsumit të tepërt të pijeve energjike

1. Arresti kardiak: Një studim i ri tregoi se pijet energjike shkaktojnë kontraktime të forta të zemrës, të cilat mund të jenë të dëmshme për disa individë me probleme të zemrës. Një studim tregoi se ndërmjet 2009 dhe 2011 në qendrat e kontrollit toksik rezultoi 4854 telefonata në linjat e emergjencave në lidhje me pije energjike. 51% e këtyre telefonatave përfshinin fëmijë. Ndërsa një studim i vitit 2016 tregoi se grupmosha 18 - 40 vjeç konsumatorë të rregullt të pijeve energjike rezultoi me një rritje të konsiderueshme në intervalin e tyre QT(interval i EKG-së), gjë që tregonte një shenjë të rrezikut të ritmit jonormal të zemrës.
2. Dhimbje koke dhe migrenë: Shumë pije energjike mund të çojnë në dhimbje koke të rënda nga simptomat e mungesës së kafeinës. Ndryshimi i sasisë së kafeinës që konsumohet çdo ditë mund të shkaktojë dhimbje koke më të shpeshta.
3. Rritje e ankthit: Individët me 2 variacione të ndryshme gjenetike në receptorët e tyre të adenozinës janë të prirur të ndiejnë ankth të rritur kur konsumojnë pije me përmbajtje kafeine si pije energjike. Doza më të mëdha të kafeinës mund të nxisin madje edhe atake paniku të rënda.
4. Pagjumësia: Pijet energjike bëjnë një punë të mirë për t'i mbajtur njerëzit të zgjuar, por kur abuzohet, mund të bëjnë që disa njerëz të humbasin fare gjumin. Kjo mungesë e gjumit shkakton paaftësi për të kryer detyra të tjera që kërkojnë përqendrim të madh.
5. Diabeti i tipit 2: Për shkak se shumë pije energjike kanë gjithashtu doza shumë të larta të sheqerit, ata eventualisht mund të dëmtojnë qelizat që prodhojnë insulinë të pankreasit, gjë që çon në diabetin e tipit 2.
6. Ndërveprimi me medikamente: Disa nga përbërësit në pije energjike mund të ndërveprojnë me medikamente me recetë, sidomos medikamente të marra për depresion.
7. Varësia: Njerëzit mund të bëhen të varur nga kafeina dhe pijet energjike.
8. Sjellja e rrezikshme: Ka një studim të botuar në *The Journal of American College Health*, i cili tregoi se adoleshentët kanë më shumë gjasa të kryejnë veprime të rrezikshme kur konsumojnë sasi të larta kafeine.
9. Çrregullime dhe nervozizëm: Sasia e lartë e kafeinës si pasojë e konsumit të ekzagjeruar të pijeve energjike shkakton ankth, dridhje, marramendje etj. Kjo mund të ndërhyjë në kryerjen e detyrave të nevojshme ose të shkaktojë probleme emocionale.
10. Të vjella: Shumë pije energjike mund të çojnë në të vjella. Kjo shkakton dehidratim dhe erozion acid të dhëmbëve dhe ezofagut, nëse konsumimi është i shpeshtë.
11. Reagimet alergjike: Për shkak të përbërësve të shumtë në pijet e energjike mund të ndodhin reagimet alergjike, nga kruajtje e lehtë deri në shtrëngimin e rrugëve të frymëmarrjes.
12. Presioni i lartë i gjakut: Produktet e kafeinuara si pijet energjike mund të rrisin presionin e gjakut tek një person. Për individët me presion normal të gjakut, kjo nuk është shqetësuese, por ato me presion të lartë të gjakut nëse konsumojnë shumë pije energjike në një periudhë të shkurtër kohore, mund të vendosin veten në rrezik për probleme të tjera shëndetësore që lidhen me hipertensionin. Një studim i fundit i publikuar nga *Shoqata Amerikane e Zemrës* theksohet se pijet energjike kanë një efekt më të madh negativ në shtypjen e gjakut sesa pijet që përmbajnë kafeinën vetëm si përbërës aktiv. Ata besojnë se kombinimi i përbërësve në pijet energjike është arsyeja pse këto pije paraqesin një rrezik më të madh të problemeve të lidhura me zemrën sesa pije si kafeja apo çaji.

13. Overdoza e Niacinës: Niacin (Vitamina B3) është vendosur në shumicën e pijeve energjike në nivele që nuk shkaktojnë dëm dhe mund të jenë edhe terapeutike. Megjithatë, nëse një person po merr suplemente ushqimore që përmbajnë Niacin, mbidozimi me vitaminë mund të shkaktojë simptoma që përfshijnë: rrëshqitjet e lëkurës, marramendje, rrahje e shpejtë e zemrës, të vjella, kruajtje, dhe diarree. *British Journal of Medicine* ka botuar kohët e fundit një studim rasti (case study) të një njeriu që përjetoi hepatit joviral nga toksiciteti i vitaminës B3 që besohet të ketë qenë nga konsumimi i shumë pijeve të energjisë gjatë një periudhe prej tre javësh.
14. Lirimi i Hormonit të Stresit: Një studim zbuloi se një version i një pijeje energjike shkaktoi një rritje të nivelit mesatar të norepinefrinës tek konsumatorët me 74%.

Pijet e gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar

Pijet e sheqerit të ëmbël (Sugar-sweetened beverages) janë burimi kryesor i sheqernave të shtuara në dietat ushqimore të të miturve. Ndërsa, pijet e gazuara, të tilla si Coca Cola, Pepsi, Sprite dhe Fanta, janë kontribuesit më të mëdhenj të sheqerit nga i gjithë grupi i pijeve me sheqer. Ka prova të forta se konsumi i pijeve të gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar, të cilat janë të dendura me kalori dhe kanë sasi të vogla lëndësh ushqyese, është i lidhur me një rrezik në rritje të obezitetit, kariesit dentar, diabetit, pubertetit të hershëm dhe sjelljeve agresive në mesin e fëmijët dhe adoleshentëve,

Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh) rekomandon që marrja e sheqernave të shtuara të jetë kufizuar në më pak se 10% të kalorive totale (p.sh., <50 g sheqer/ditë për të rriturit dhe më pak në mesin e fëmijëve) dhe, nëse e mundshme, konsumi duhet të kufizohet në më pak se 5%. Në të njëjtën linjë shkojnë edhe “*Udhëzimet kombëtare të dietës*” në SHBA përgjatë viteve 2015-2020, të cilat sugjerojnë se më pak se 10% e kalorive/ditë duhet të vijë nga sheqernat e shtuar, ndërsa *Shoqata Amerikane e Zemrës* rekomandon që konsumi i sheqerit në mesin e fëmijëve të kufizohet në më pak se 25 gramë në ditë. Kjo sasi e rekomanduar në mesin e fëmijëve (<25 g / ditë) është më e ulët se përafërsisht 30 gram sheqer që gjendet në një shishe 300 ml të pijeve të gazuara me përmbajtje sheqeri të shtuar.

Rreziqet e konsumit të tepërt të pijeve të gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar:

1. Shëndeti Dentar Konsumimi i pijeve të gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar mund të ketë efekte negative në shëndetin e dhëmbëve të fëmijëve. *Shoqata Amerikane e Dhëmbëve* shpjegon se konsumimi i tepërt i sheqerit, sidomos në pijet e gazuara që përmbajnë sheqer të shtuadëmton smaltin në dhëmbë.
2. Hyperaktiviteti Pijet e gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar hyjnë në qarkullimin e gjakut shumë shpejt, shpjegon *MedlinePlus*. Në disa raste kjo mund të rrisë adrenalin në trup, gjë që e bën fëmijën tuaj të ndjehet *hiper* ose të ketë energji të shtuar.
3. Varësia Disa fëmijë e gjejnë veten të varur nga pijet e gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar. Përmbajtja e kafeinës, ose përmbajtja e sheqerit janë faktorë që kontribuojnë në krijimin e varësisë tek fëmijët. Varësia e kafeinës mund të shkaktojë një numër të simptomave të tilla si vështirësia e përqendrimit, dhimbje koke, vjellje, përgjumje dhe depresion.
4. Shtimi në peshë Konsumi i pijeve të gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar është sugjeruar si një faktor kontribues në rritjen e niveleve të obezitetit të fëmijërisë në shumë vende të botës.

IV. VLERËSIMI I LIGJSHMËRISË, KUSHTETUESHMËRISË DHE HARMONIZIMI ME LEGJISLACIONIN NË FUQI VENDAS E NDËRKOMBËTAR

Pijet energjike

Në vitin 2015, Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh) në studimin e saj “Sjellja shëndetësore në fëmijët e moshës shkollore” zbuloi gjithashtu se 14% e të rinjve të moshës 11-15 vjeç në Angli

konsumonin pije energjike 2-4 herë në javë, ndërsa 5 % e tyre ishin konsumatorë të përditshëm të këtyre pijeve.

Për të reduktuar rreziqet nga konsumi i pijeve energjike, OBSH-ja u rekomandon agjencive qeveritare si më poshtë vijon:

- Vendosjen e një kufiri të sipërm të kafeinës në të gjitha produktet.
- Hartimin dhe forcimin e kërkesave ligjore të etiketimit dhe kufizimeve të shitjeve për të miturit.
- Forcimin dhe zbatimin e rregulloreve të industrisë për të tregtuar me përgjegjësi produktet e tyre.
- Trajnimin e punonjësve të kujdesit shëndetësor për të njohur dhe trajtuar mbidozën nga pijet energjike.
- *Screening* të pacientëve me një histori të abuzimit të substancave për konsum të rëndë të pijeve energjike.
- Edukimin e publikut për rreziqet e përzierjes së pijeve energjike me alkoolin.
- Huluminin e vazhdueshëm të efekteve anësore negative të pijeve energjetike për të rinjtë

Në dritën e niveleve të larta të konsumit midis të rinjve, disa vende kanë ndërmarrë veprime në përpjekje për të reduktuar nivelet e konsumit të këtyre pijeve, duke përfshirë ndalimin e shitjeve nën moshën 18 vjeç, duke lejuar shitjen vetëm nga farmacitë, si dhe aplikimin e masave vullnetare për të reduktuar konsumin:

- Në maj të vitit 2014 në **Lituani** u miratuan ndryshimet në ligjin “Për ushqimin” që ndalonin konsumin e pijeve energjike për fëmijët e moshës nën 18 vjeç. Referuar pikës 20, të nenit 2 të këtij ligji “një pije energjike është një pije jo-alkoolike që përmban më shumë se 150 mg kafeinë për litër”. Shitësit që shkelin dispozitat e përcaktuara në nenin 6, të këtij ligji dhe i shesin pije energjike të miturve ndëshkohen me pagimin e gjobës që arrin deri në masën 144 dollarë, ndërsa për blerësit e mitur aplikohet një gjobë deri në 72 dollarë.

Në përpjekje për të minimizuar popullaritetin e pijeve energjike dhe efekteve negative potenciale që konsumi i tyre mund të shkaktojë, ligjvënësi lituanez ka vendosur edhe kufizime për reklamimin e tyre. Prandaj, ligji “Për reklamim” ndalon shfaqjen e pijeve energjike si sponsorizues në aktivitete ose reklamimin e tyre me mjete të tjera në:

- ✓ institucionet arsimore të ndjekura nga të miturit;
- ✓ në ambjentet ku mbahen aktivitete kulturore, sportive apo bamirësie si dhe ngjarje të tjera për të miturit, si dhe në materialet reklamuese për ngjarje të tilla;
- ✓ në teatro apo ambientet ku shfaqen filma të dedikuar për të miturit, si dhe materiale reklamuese për këtë lloj argëtimi;
- ✓ në mediat publike të destinuara për të miturit;
- ✓ në promovime dhe gara të destinuara për të miturit dhe materialeve reklamuese të lidhura me to.

Për më tepër, një shenjë paralajmëruese se “Pijet energjike nuk duhet të konsumohen me alkool” duhet gjithmonë të jetë prezent për rastet e tjera kur lejohet reklamimi i pijeve energjike.

- Në **Letoni** nga 1 qershori 2016 shitja e pijeve energjike për të miturit është e ndaluar me ligj. Më 21 janar 2016, Parlamenti i Letonisë miratoi ligjin “Për trajtimin e pijeve energjike, i cili:
 - ✓ ndalon shitjen e pijeve energjike për të miturit;
 - ✓ ndalon përfshirjen e të miturve në tregtimin e pijeve energjike;
 - ✓ ndalon ofrimin e pijeve energjetike për të miturit falas si degustim, dhuratë ose kompensim për blerjen e një produkti ose shërbimi tjetër;
 - ✓ ndalon shitjen e pijeve energjike në ose rreth institucioneve arsimore;
 - ✓ kërkon që dyqanet e shitjes me pakicë të ndajnë pije energjike nga produktet e tjera me qëllim që konsumatorët t'i identifikojnë ato lehtësisht; përveç kësaj, në etiketimin e tyre si

dhe në sektorin veçantë ku tregtohen këto pije duhet të vendoset një shenjë që tregon: “Përmbajtje të lartë kafeine”, “Nuk rekomandohet për gratë shtatzëna apo ato që ushqejnë fëmijët me gjë”.

Ligji letonez gjithashtu vendos edhe kufizime për reklamimin e këtyre produkteve si më poshtë:

- ✓ Reklammat e pijeve energjike duhet të paralajmërojnë audiencën për efektet negative të përdorimit të tepruar të pijeve energjike si më poshtë: të paktën 10% e figurës/etiketës duhet të përmbajë paralajmërimin e sipërpërmendur. Paralajmërimi duhet të sigurohet në fund të figurës/etiketës me shkronja të zeza dhe në një sfond të bardhë, ku letrat duhet të jenë aq të mëdha sa të mbushin hapësirën e caktuar për paralajmërim sa më shumë që të jetë e mundur;
 - ✓ Reklammat për pije energjike (përfshirë reklammat audio / audiovizuale) nuk mund të adresohen nga të miturit;
 - ✓ Reklammat për pije energjike janë të ndaluara: në, para ose pas programeve radiotelevizive të destinuara për të miturit, si dhe në reklammat në shtypin e shkruar ku lexues janë të miturit;
 - ✓ Reklammat nuk mund të japin përshtypjen se pijet energjike mund të konsumohen bashkë me alkolin, ose kur marrin pjesë në garat sportive, ose kur kryejnë aktivitete individuale ose të organizuara për ruajtjen ose rritjen e shëndetit fizik, ose për rivendosjen e hidratimit gjatë aktiviteteve të tilla;
 - ✓ Reklammat e pijeve energjike nuk mund të vendosen në institucionet arsimore.
- Në **Suedi**, për disa lloje pijesh energjike kufizohet shitja e tyre vetëm në farmaci ndërsa shitjet për fëmijët janë gjithashtu të ndaluara.
 - Në **Estoni** megjithëse shitja e pijeve energjike për personat nën moshën 18 vjeç (të miturit) nuk është e ndaluar me ligj, disa zinxhirë të shitjes me pakicë kanë vendosur vullnetarisht aplikimin e masave ndaluese që konsistojnë në mos shitjen e këtyre produkteve për të miturit. Bordi për Mbrojtjen e Konsumatorit e ka analizuar këtë situatë dhe ka arritur në përfundimin se ndalimi vullnetar nuk bie në kundërshtim me legjislacionin. Gjithashtu, kufizime në lidhje me reklamimin e pijeve energjike janë vendosur që në vitin 2014.
 - Në **Skoci**, fushata për “Tregtimin me pakicë të pijeve energjike në mënyrë të përgjegjshme” filloi në Edinburg në vitin 2013 dhe synonte të bindte shitësit për të miratuar një kod vullnetar të praktikave të mira duke refuzuar shitjen e pijeve energjike për individët nën 16 vjeç dhe kufizojë marketingun e këtyre pijeve.
 - Në **Australi** dhe **Zelandën e Re**, lejohet tregtimi i atyre pijeve energjike të cilat e kanë të kufizuara sasinë e kafeinës deri në masën 320 mg/litër, gjithashtu fushatat marketing janë të detyruara të këshillojnë konsumatorët të mos konsumojnë më shumë se dy paketime metalike 250 ml, të këtij produkti.
 - Shitjet e pijeve energjike për fëmijët nën moshën 16 vjeç që nga fillimi i këtij viti janë ndaluar nga shumica e supermarketeve më të mëdha të **Britanisë së Madhe**, pas shqetësimeve rreth nivelit të lartë të sheqerit dhe kafeinës dhe ndikimin mbi shëndetin dhe sjelljen e fëmijëve. Gjithashtu, qeveria britanike në muajin shtator ka njoftuar se do të ndërmarrë iniciativa ligjore për ndalimin e shitjeve të pijeve energjike, për të miturit anglez. Kjo masë është në linjë me strategjinë e shpallur të qeverisë për luftimin e obezitetit në moshat e mitura.
 - Në **Danimarkë** është ndaluar totalisht shitja e pijeve energjike ashtu si në **Uruguaj dhe Turqi**.
 - Në vitin 2009, Ministria e Mbrojtjes Sociale **Kolumbiane** ndaloi shitjen dhe reklamimin e pijeve energjike për të miturit nën moshën 14 vjeç nën rezolutën nr.4150.
 - Në **Irlandë** Bordi për Sigurinë Ushqimore ka rekomanduar që pije energjike të etiketohen si të papërshtatshme për fëmijët nën moshën 16 vjeç.
 - Në **Norvegji** pijet energjike lejohet të shiten vetëm në farmaci.

Marketingu i pijeve të gazuara me sheqer të shtuar

Që nga viti 2011, një numër i vendeve të OECD-së kanë forcuar kuadrin rregullator përsa i takon marketingut të ushqimeve dhe pijeve jo të shëndetshme për fëmijët. Të paktën shtatë vende të OECD-

së kanë ndërmarrë politika shtrënguese për mbrotjen e të miturve nga reklamimi në mediat audiovizive të produkteve me përmbajtje të lartë sheqeri, kripe dhe yndyre.

- Si pjesë e Strategjisë së saj Kombëtare, **Meksika** paraqiti rregulla të reja për të mbrojtur fëmijët nga ekspozimi ndaj reklamimit të ushqimeve potencialisht jo të shëndetshme. Rregulloret e reja ndalojnë reklamimin e ushqimeve potencialisht jo të shëndetshme, në radio dhe televizion, gjatë orëve në të cilat fëmijët janë një komponent i rëndësishëm i audiencës (mes orës 07:00 dhe 19:30 gjatë fundjavave, dhe mes orës 14:30 dhe 19:30 gjatë ditëve të javës). Kufizimet zbatohen gjithashtu në kinematë që paraqesin filma për fëmijët, por nuk mbulojnë Billboard-et dhe internetin.
- **Islanda** miratoi një ligj që ndalonte reklamat në programe që kishin për qëllim fëmijët e moshës nën 12 vjeç.
- **Norvegjia**, e cila tashmë kishte kufizuar reklamimin gjatë kohës së transmetimit të emisioneve për fëmijë, nisi një iniciativë të re nën të cilën industria do të angazhohej për ndjekjen e standardeve në një gamë të gjerë të kanaleve të komunikimit.
- **Turqia** shtrëngoi rregulloret e transmetimit për të kufizuar reklamimin e ushqimit dhe pijeve në programet për fëmijët.

Rregulla të veçanta për ndalimin e marketingut për produktet e sipërpërmendura zbatohen në institucionet arsimore të vendeve të ndryshme si **Kili, Polonia, Spanja, Lituania, Letonia, Turqia** etj. Përveç kufizimeve të sipërpërmendura vende të tjera si **Australia dhe Norvegjia** shkojnë akoma më tej duke kufizuar marketingun për produktet ushqimore me përmbajtje të shtuar sheqeri, kripe dhe yndyre në ambiente publike përfshi këtu edhe mjetet e transportit publik.

Një pjesë e konsiderueshme e vendeve të kontinentit evropian kanë ndërmarrë politika apo skema të vetë rregullimit për reklamimin e produkteve të dëmshme për shëndetin e të miturve. Megjithatë, s'duhet të harrojmë faktin se aplikimi i politikave për kufizimin e reklamimit të produkteve të dëmshme për shëndetin e të miturve duhet të kombinohet njëkohësisht me politika promovuese në mjetet e ndryshme të komunikimit për mënyra të shëndetshme jetese që krijojnë sinergji për të rezultate më të mira në luftën ndaj obezitetit.

V. VLERËSIMI I SHKALLËS SË PËRAFRIMIT ME ACQUIS COMMUNAUTAIRE

Një pasqyrë e shkurtër e legjislacionit evropian mbi etiketimin e ushqimit - me vëmendje të veçantë ndaj rregullave në lidhje me pije që përmbajnë përbërës aktivë - jepet më poshtë:

- Direktiva 2000/13/EC e Parlamentit Evropian dhe e Këshillit mbi "Përafrimin e ligjeve të vendeve anëtare lidhur me etiketimin, prezantimin dhe reklamimin e produkteve ushqimore" - Direktiva përcakton informacionin e detyrueshëm ushqimor që sigurohet nga prodhuesit, me qëllim që të sigurohet një nivel i lartë i mbrojtjes së shëndetit dhe interesave të konsumatorëve. Sipas kësaj Direktive, në mesin e karakteristikave të tjera (siç është emri i ushqimit) është e detyrueshme të tregohet lista e përbërësve dhe sasia e përbërësve të caktuar ose kategorisë së përbërësve në etiketën e produktit.
- Direktiva 2002/67/EC e Komisionit Evropian për "Etiketimin e produkteve ushqimore që përmbajnë kavinë dhe të produkteve ushqimore që përmbajnë kafeinë" - Direktiva përcakton që pijet që përmbajnë më shumë se 150 mg kafeinë për litër duhet të etiketohen me termin "Përmbajtje të lartë të kafeinës", në një pozicion të afërt me emrin e ushqimit. Për më tepër, një tregues i qartë i sasisë së kafeinës për 100 ml në produkt duhet të sigurohet në etiketë. Në këtë Direktivë, pijet energjike tregohen qartë si produkte që përmbajnë kafeinë, të cilat sipas opinionit të 21 janarit 1999 të Komitetit Shkencor për Ushqimin nuk paraqesin ndonjë shqetësim për kontributin e tyre në konsumin e përgjithshëm të kafeinës vetëm për të rriturit (përfjashtojnë gratë shtatzëna).

- Rregullorja (BE) Nr 1169/2011 e Parlamentit Evropian dhe e Këshillit mbi “Dhënien e informacionit të ushqimit për konsumatorët”- Prej 14 dhjetorit 2014, kjo Rregullore zbaton etiketimin shtesë të kafeinës për pije me përmbajtje të lartë kafeine dhe ushqime ku shtohet kafeina për efektet e saj fiziologjike. Në veçanti, kategoritë e mëposhtme të pijeve duhet të etiketohen me deklaratën “Përmbajtja e lartë e kafeinës. Nuk rekomandohet për fëmijët ose gratë shtatzëna ose ato që ushqejnë me gjë”, të vendosura afër emrit të produktit dhe pasuar nga përmbajtja e kafeinës të specifikuar në mg për 100 ml:
 - ✓ pije të destinuara për konsum pa modifikim, që përmbajnë të paktën 150 mg/l kafeinë;
 - ✓ pije në formë të koncentruar ose të thatë që pas rikostituimit përmbajnë kafeinë në një proporcion më të madh se 150 mg/l.

Dispozitat e lartpërmendura nuk zbatohen për:

- ✓ pije të bazuara në kafe, çaj ose kafe ose ekstrakt çaji ku emri i ushqimit përfshin termin “kafë” ose “çaj”;
- ✓ pije ku kafeina shtohet si aromatizues dhe jo për qëllime fiziologjike: në këtë rast termi “kafeinë” duhet të paraqitet në listën e përbërësve nën seksionin “aromatizues”.

Sa i përket etiketimit të pijeve që përmbajnë taurinë dhe D-glucurono-y-lactone, nuk ka rregulla specifike për t'u zbatuar për përmbajtjen e këtyre substancave.

VI. PËRMBLEDHJE SHPJEGUESE E PËRMBAJTJES SË PROJEKTIIGJIT

Projektligji ka në përmbajtje të tij 14 nene. Në përmbajtje të pjesës më të madhe të ndryshimeve dhe shtesave të projektligjit propozohet vendosja e kufizimeve të njëjta për përdorimin, tregtimin dhe reklamimin e pijet energjike për të miturit si kufizimet aktuale për alkoolin. Ndërsa për pijet e gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar vendosen kufizime vetëm përse i takon reklamimit të këtyre produkteve.

Përveç ndryshimeve të sipërpërmendura, propozohen ndryshimet e mëposhtme:

- Në **nenin 3**, të projektligjit propozohet të shtohet përkufizimi i pijeve energjike dhe pijeve të gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar, me qëllim dhënien e një koncepti të saktë për këto lloj pijesh që do të shmang kështu çdo keqinterpretim të mundshëm të ligjit.
- Në **nenin 5**, propozohet që të shtohet një paragraf i ri, i cili synon të ndalojë rastet abuzive të ofrimit si të pijeve alkoolike ashtu dhe të pijeve energjike të miturit, nga personi madhor që e shoqëron atë në vende publike. Ky kufizim do të shoqërohet edhe me ndryshime në nenin 11 të projektligjit, duke propozuar që rastet e moszbatimit të kësaj dispozite të përbëjnë kundërvajtje administrative dhe personi madhor që e shoqëron të miturin të dënohet me gjobë që varion nga 10 mijë në 30 mijë lek, në varësi të vendit ku ofrohet pija.
- Në **nenin 7**, propozohet që për subjektet që tregtojnë pije energjike të vendoset detyrimi për mbajtjen e tabelave treguese “Ndalohet shitja e pijeve energjike personave nën 18 vjeç”, në të njëjtën mënyrë si për pijet alkoolike. Moszbatimi i kësaj dispozite do të përbëjë kundërvajtje administrative dhe do të dënohet me gjobë në masën 10 mijë lek.
- Në **nenet 8, 9 dhe 10**, propozohet vendosja e kufizimeve të njëjta për pijet energjike dhe pijet e gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar si për alkoolin përse i takon publicitetit në median vizive dhe reklamimit në institucionet arsimore për të mitur, në sallat e kinemave apo teatrove gjatë shfaqjeve për të mitur.
- Ndërsa në **nenin 11**, pika 5 propozohet që reklamimi i pijeve energjike dhe pijeve të gazuara që përmbajnë sheqer të shtuar të drejtuar të miturve në mjedise si rrugë, parqe, etj të përbëjë kundërvajtje administrative dhe të dënohet me gjobë që varion nga 100 mijë në 200 mijë lekë.

- Në **nenin 13**, të projektligjit janë parashikuar edhe dispozita kalimtare për përcaktimin e institucioneve që ngarkohen për zbatimin e këtij projektligji si dhe përcaktimin e afateve brenda të cilave institucionet përgjegjëse do të duhet të miratojnë rregulla të veçanta, në zbatim të dispozitave të këtij projektligji.

VII. INSTITUCIONET DHE ORGANET QË NGARKOHEN ME ZBATIMIN E LIGJIT

Për zbatimin e këtij ligji ngarkohet Ministria e Shëndetësisë, Inspektorati që mbulon fushën e shëndetit dhe Njësitë e Qeverisjes Vendore.

VIII. RAPORTI I VLERËSIMIT TË TË ARDHURAVE DHE SHPENZIMEVE BUXHETORE

Miratimi i këtij projektligji nuk paraqet efekte buxhetore.