

---

## Sind Energy Drinks ein Gesundheitsrisiko?

Mo, 29.04.2024 - 10:51

**Energiegetränke (Energy Drinks) enthalten Wasser, Zucker oder Süßungsmittel, Koffein, Kohlensäure, geschmacksgebende Zutaten, Säuerungsmittel, meist Taurin und/oder Glucuronolacton und oft Vitamine und Pflanzenextrakte.** Schon seit jeher werden Energiegetränke damit beworben, die Konzentrations- und die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern, sozusagen „Flügel zu verleihen“.

**Verbraucherschutzorganisationen warnen jedoch gleich aus mehreren Gründen vor einem übermäßigen Konsum von Energiegetränken.** Erstens enthält eine große Dose (500 ml) eines Energy Drinks rund 60 Gramm **Zucker**, welcher bekanntlich die Entstehung von Karies fördert und Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 sowie chronische Entzündungen begünstigt. Laut der WHO sollten Erwachsene pro Tag maximal 50 Gramm freien Zucker aufnehmen, empfohlen wird eine Beschränkung auf 25 Gramm täglich. Zweitens greifen die enthaltenen **Säuerungsmittel**, beispielsweise Zitronensäure, den Zahnschmelz an und begünstigen die Entstehung von Zahnkaries. „Und drittens stellt der hohe **Koffeingehalt** von Energy Drinks ein Problem für Kinder und Jugendliche sowie für jene Personen, welche große Mengen konsumieren, dar“, warnt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Bis zu 320 Milligramm Koffein stecken in einem Liter eines Energiegetränks.“ In einer kleinen Dose (250 ml) sind das bis zu 80 Milligramm, was ungefähr dem Koffeingehalt einer Tasse Kaffee entspricht. Kinder und Jugendliche sollten laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) täglich nicht mehr als 3 Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Bei einem Körpergewicht von 50 Kilo sind das maximal 150 Milligramm Koffein täglich.

Fälle von Herzrhythmusstörungen, Krampfanfällen, Nierenversagen sowie Todesfälle in der Vergangenheit stehen möglicherweise in Zusammenhang mit dem Konsum von Energy Drinks in Kombination mit Alkohol, sportlicher Überanstrengung oder Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Nach Konsum eines Liters und mehr können dem Bundesinstitut für Risikobewertung in Deutschland zufolge moderate bis schwerwiegendere Wirkungen wie **Schlaflosigkeit, Herzrasen, Bluthochdruck** sowie **Herzrhythmusstörungen** auftreten.

In Deutschland trinken beinahe 70 Prozent der Jugendlichen zwischen 10 und 18 Jahren regelmäßig Energy Drinks. 10 Prozent der Jugendlichen trinken gelegentlich Mengen von einem Liter und mehr innerhalb weniger Stunden. Besonders problematisch sind Mischgetränke aus Energy Drinks und alkoholischen Getränken, denn die extreme Süße „versteckt“ sowohl den enthaltenen Alkohol als auch das Koffein geschmacklich, zudem überlagert die anregende Wirkung des Koffeins die Wirkung des Alkohols. In der Folge werden Trunkenheit und Müdigkeit nicht richtig wahrgenommen, was zu einer erhöhten Risikobereitschaft führt.

In der EU müssen Getränke, die mehr als 150 mg Koffein pro Liter enthalten, mit einem Warnhinweis versehen sein: „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen.“ Verbraucherschutzorganisationen fordern eine bessere Kennzeichnung von Energiegetränken hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Risiken sowie ein Verkaufsverbot an Jugendliche unter 18 Jahren. In Lettland und Polen gibt es ein solches Verbot bereits.