

Übermäßiger Konsum von Energy Drinks erhöht Gesundheitsrisiko bei Kindern und Jugendlichen

BfR veröffentlicht Stellungnahme zu Auswirkungen auf Herz und Kreislauf durch koffeinhaltige Getränke

Koffeinhaltige Energy Drinks werden insbesondere in Diskotheken, bei Musik- und Sportveranstaltungen oder bei langem Spielen am Computer in großen Mengen getrunken. Laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) sollten Kinder und Jugendliche täglich nicht mehr als drei Milligramm (mg) Koffein pro Kilogramm (kg) Körpergewicht zu sich nehmen. Bei einem gesunden jungen Menschen mit etwa 50 kg Körpergewicht sind dies 150 mg Koffein. Diese Menge wird schon mit zwei handelsüblichen Energy Drink Dosen mit jeweils 80 mg Koffein pro 250 Milliliter (ml) überschritten. Einige Jugendliche trinken jedoch zu bestimmten Gelegenheiten innerhalb weniger Stunden vier Dosen und mehr aus. Die Folge können erhöhte gesundheitliche Risiken vor allem für das Herz-Kreislaufsystem sein. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat sich nun in einer Stellungnahme mit den Risiken der Energy Drinks für Jugendliche befasst.

- <https://www.bfr.bund.de/cm/343/kinder-und-jugendliche-uebermaessige-konsum-von-e...>

„Die zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen, die innerhalb weniger Stunden einen Liter und mehr an Energy Drinks zu sich nehmen, sind als Hoch-Risikogruppe anzusehen“, sagt Professor Dr. Dr. Andreas Hensel, Präsident des BfR. „Viele wissen nicht, dass zusätzlicher Alkoholkonsum oder anstrengende körperliche Betätigung die unerwünschten Wirkungen des Koffeins weiter verstärken.“

Energy Drinks enthalten neben Koffein meist weitere Stoffe wie Taurin, Glucuronolacton oder Inosit und werden damit beworben, die Konzentrationsfähigkeit und die körperliche Leistung zu erhöhen. In hohen Aufnahmemengen kann sich Koffein jedoch negativ auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken.

Das BfR kommt in seiner Bewertung zu dem Schluss, dass moderate Energy-Drink-Mengen nicht zu unerwünschten Wirkungen bei jungen gesunden Erwachsenen führen. Bei einigen, die in den bewerteten Studien einen Liter getrunken hatten, zeigten sich jedoch moderate bis schwerwiegendere Wirkungen: Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Muskelzittern, Übelkeit, Angstzustände, Nervosität sowie auch Veränderungen im Elektrokardiogramm (Herzstromkurve).

Befragungen zum Trinkverhalten belegen, dass zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland zu bestimmten Gelegenheiten übermäßig hohe Mengen an Energy Drinks von einem Liter und mehr konsumieren.

Das BfR empfiehlt daher, noch intensiver aufzuklären, um dem übermäßigen Konsum von Energy Drinks bei Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken. Die Risikogruppe wäre mit Kampagnen etwa an Schulen gut zu erreichen.

Seit 2014 muss auf Energy-Drink-Produkten, die mehr als 150 mg Koffein pro Liter enthalten, folgender Hinweis erscheinen: „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen.“

Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.