



# Energydrinks



Energydrinks sind zucker- und koffeinhaltige Getränke, die für Kinder ungeeignet sind.

## ➕ Empfehlungen

Keine Energydrinks für Kinder

Jugendliche sollten Energydrinks nur zurückhaltend konsumieren

Keine Energydrinks in Kombination mit Alkohol oder Sport

Energydrinks nicht in grösseren Mengen konsumieren

Energydrinks sind keine Durstlöscher

Achtung mit Energydrinks bei Vorerkrankungen

Bei Energyshots ist besondere Vorsicht geboten

## § Rechtliche Situation

Ein Energydrink ist laut Schweizer Gesetz ein zuckerhaltiges Getränk mit mindestens 25 mg Koffein pro 100 ml. Auf der Verpackung müssen der Koffeingehalt und der Hinweis «Erhöhter Koffeingehalt, für Kinder, schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen» angegeben sein.

### ► Inhaltsstoffe

Energydrinks bestehen hauptsächlich aus Wasser, Zucker und Koffein. Je nach Produkt enthalten sie auch Taurin, Glucuronolacton, Inosit, Vitamine, Farb- und Aromastoffe sowie zusätzliche Koffeinquellen wie Guarana oder Mate.

In einer Dose Energydrink à 250 ml befinden sich im Schnitt 25–30 g Zucker und 80 mg Koffein. Dies entspricht ca. acht Würfelzucker und einem Koffeingehalt von zwei Tassen Espresso. Energyshots sind konzentrierte Energydrinks. Sie haben in kleineren Trinkmengen (25–75 ml) gleich viel oder sogar mehr Koffein als Energydrinks.

### ► Gesundheitliche Gefahren

Die meisten gesundheitlichen Risiken von Energydrinks stehen in Zusammenhang mit den unerwünschten Nebenwirkungen von Koffein. Vorsicht ist vor allem geboten, wenn Energydrinks in grösseren Mengen, zusammen mit Alkohol oder bei körperlicher Anstrengung konsumiert werden und wenn Vorerkrankungen (z.B. des Herzens) bestehen.

- Koffein stimuliert das Nervensystem und den Kreislauf. Bei hoher Dosis und bei koffeinempfindlichen Personen wie Kindern kann Koffein Nervosität auslösen, den Herzrhythmus beschleunigen und den Blutdruck erhöhen. Auch können Unruhe, Zittern, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Herzsrasen und Krampfanfälle auftreten.
- Der Konsum von Energydrinks zusammen mit Alkohol ist problematisch und kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Die beruhigende Wirkung des Alkohols wird durch die aufputschende Wirkung des Koffeins überlagert, was zu erhöhtem Alkoholkonsum, Selbstüberschätzung und risikoreichem Verhalten führen kann.
- Auch beim Sporttreiben sind Energydrinks nicht sinnvoll. Da Koffein den Kreislauf anregt, kann es bei zusätzlicher körperlicher Anstrengung zu Herzproblemen kommen. Auch entzieht Koffein dem Körper Flüssigkeit, was das Risiko für einen Flüssigkeitsmangel erhöht. Energydrinks sind als Durstlöscher ungeeignet.
- Bei regelmässigem Konsum von Energydrinks gewöhnt sich der Körper an das Koffein.
- Die Wirkungen von Taurin, Inosit und Glucuronolacton auf den Körper sind noch mehrheitlich unbekannt.
- Der hohe Zuckergehalt kann sich negativ auf das Körpergewicht und die Zähne auswirken. Die in Energydrinks enthaltenen Säuren begünstigen Karies noch zusätzlich.