

Factsheet swissini energydrink

Was sind Energydrinks?

Energy Drinks werden in der Schweiz seit den Neunzigerjahren angeboten und noch heute sind ihre gesundheitlichen Auswirkungen umstritten. Es handelt sich um kohlen säurehaltige und zuckerhaltige Getränke, deren Gemeinsamkeit der hohe Koffeingehalt ist. Gemäss dem Schweizer Gesetz ist ein Energydrink ein Getränk « mit einem Koffeingehalt über 150 mg/l.

Unsere Energydrinks enthalten beispielsweise 35 mg Koffein pro Dose (250 ml), was etwa ein Espresso oder einem viertel Liter Coca-Cola entspricht.

Ausser Koffein, das dafür bekannt ist, Kreislauf und Nervensystem anzuregen, und Zucker, können Energydrinks weitere Inhaltsstoffe enthalten, die je nach Hersteller variieren. Im Allgemeinen enthalten Energydrinks:

- **Taurin:** Ein Aminosäure-Derivat (mehrere Aminosäuren bilden ein Protein), welches auch im menschlichen Körper und in der Nahrung vorhanden ist (Fleisch und Fisch). Das in den Energy Drinks enthaltene Taurin wird synthetisch hergestellt und soll die Glukoseaufnahme in den Zellen, die Gallenproduktion und die Übertragung zwischen den Neuronen im Gehirn verbessern.
- **Glucuronolacton:** Ein Glucose-Derivat, das die Leber selbst produziert; man weiss wenig über diesen Inhaltsstoff und seine langfristige Wirkung auf den Organismus.
- **B-Vitamine:** Sie sind in einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung reichlich vorhanden; der Konsum von Energy Drinks führt dazu, dass die empfohlene Tageszufuhr überschritten wird. Der Überschuss wird über den Harnweg ausgeschieden.
- **Inosit:** Eine Art von Glukose, die der menschliche Organismus selbst herstellt. Man findet Inosit auch in Früchten, Körnern und Nüssen. In recht hohen Dosen soll Inosit eine positive Wirkung auf die Modulation des Nervensystems haben. Die geringe Menge, die in Energy Drinks vorhanden ist, hat weder positive noch gesundheitsschädigende Auswirkungen.

Die positiven Auswirkungen, die den verschiedenen Inhaltsstoffen zugeschrieben werden, sind im Zusammenhang mit dem Konsum von Energy Drinks nicht wissenschaftlich bewiesen. Weiter ist auch nicht belegt, dass sich der massvolle Konsum von Energydrinks gesundheitsschädigend auf gesunde Erwachsene auswirken kann. Manche Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen stellen allerdings die langfristigen Auswirkungen gewisser Inhaltsstoffe wie insbesondere Taurin infrage.

Wer sollte auf den Konsum von Energydrinks verzichten?

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene:

In der Schweiz muss der Koffeingehalt der Getränke auf der Dose angegeben werden. Ebenso muss angegeben werden, dass das Getränk wegen des erhöhten Koffeingehalts nur in begrenzten Mengen konsumiert werden sollte.

Kinder reagieren stärker auf Koffein als Erwachsene, dies auch aufgrund ihres tieferen Körpergewichts. Koffein wirkt anregend, was bei Kindern die Aufmerksamkeit beeinträchtigt oder zu Hyperaktivität oder Schlafstörungen führen kann. Im Durchschnitt enthalten Energy Drinks 32 mg Koffein pro 100 ml, was vergleichbar mit Kaffee ist.

Auf kurze Sicht kann sich der Koffeinkonsum negativ auf den Schlafauswirken und Herzrasen sowie Angstzustände zur Folge haben. Die längerfristigen Auswirkungen eines hohen Koffeinkonsums sind kaum bekannt. Studien zufolge könnte er unter anderem eine Rolle spielen bei Verhaltensstörungen und Stimmungsschwankungen sowie bei Herzanfällen, Leberschäden, Niereninsuffizienz und Atemproblemen.

Abgesehen vom Koffein kann die hohe Menge an Zucker zu Gewichtszunahme, Diabetes und Karies

(zuckerhaltige und säurehaltige Getränke) führen.

Das Konsumieren von Energy Drinks wirkt auf das Belohnungssystem und könnte die zukünftigen Verhaltensweisen von Kindern beeinflussen und das Entstehen von Suchtverhalten begünstigen.

Dazu kommt ein Marketing, das sich speziell an Jugendliche richtet und zu Risikoverhalten und Grenzüberschreitungen anspornt. Die Botschaft dahinter, die durchschimmern lässt, dass der Körper an sich nicht leistungsfähig genug ist und wir auf Produkte zurückgreifen müssen, um leistungsstark zu sein, banalisiert unserer Meinung nach auch das Einnehmen anderer Substanzen.

Schwangere, und stillende Frauen sowie koffeinempfindliche Personen:

Schwangere und stillende Frauen sollten keine Energy Drinks konsumieren. Ab einem Konsum von 300 mg Koffein pro Tag gehen schwangere Frauen ein erhöhtes Risiko für Fehlgeburten und Untergewicht bei der Geburt ein.

Das Koffein gelangt in die Muttermilch und so zum Baby, welches eine Koffeinabhängigkeit entwickeln und den negativen Auswirkungen eines Entzugs ausgesetzt sein kann.

Personen, die empfindlich auf Koffein reagieren, sollten ganz auf den Konsum verzichten. Eine gesundheitliche Erhebung in Frankreich hat aufgezeigt, dass die in Zusammenhang mit Energy Drinks stehenden Todesfälle Personen betrafen, die eine Veranlagung für Herzschwäche hatten. Diese Veranlagung ist in der Bevölkerung verbreitet und häufig wissen die Betroffenen davon nichts. Um dieses Risiko einzuschränken, wird deshalb allen empfohlen, Energy Drinks nur in Massen zu konsumieren.

Was sagt das Gesetz?

Seit dem 1. Januar 2014 fallen Energydrinks in der Schweiz unter die « Verordnung des EDI über alkoholfreie Getränke (insbesondere Tee, Kräutertee, Kaffee, Säfte, Sirupe, Limonaden) ». Die Angabe des Koffeingehalts sowie der Hinweis « Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere und stillende Frauen nicht empfohlen » (Art. 21) sind obligatorisch.

Gemäss der Verordnung des EDI über Getränke (Art. 39) kann die Sachbezeichnung von Getränken mit einem Koffeingehalt von über 150 mg/l «koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk», «Energydrink» oder «Energy Drink» oder bei Getränken in Portionen von weniger als 100 ml «Energyshot» oder «Energy-Shot» lauten.

Emmen, 02.08.2023