

# Energydrinks – guter Kick mit Risiko?

Immer mehr Jugendliche und sogar Kinder konsumieren regelmäßig koffeinhaltige Energydrinks. Doch wer große Mengen davon innerhalb weniger Stunden zu sich nimmt, riskiert gesundheitliche Probleme, die unter anderem auf das Koffein darin zurückzuführen sind.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) stuft bis zu 3 mg Koffein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag als unbedenklich ein. Das bedeutet für einen jungen Menschen, der 50 kg wiegt, dass er höchstens 150 mg Koffein pro Tag zu sich nehmen darf. Da in einer üblichen 250 ml Dose Energydrink ca. 80 mg enthalten sind, wäre die Grenze mit zwei täglichen Dosen bereits überschritten.

Die Verbraucherzentralen fordern daher ein Verkaufsverbot für Minderjährige und eine bessere Kennzeichnung der Produkte.

Warum genau Energydrinks ungesund sein können, findest Du hier.

*Dieser Beitrag ist in Zusammenarbeit mit Schülerinnen und Schülern des Beruflichen Gymnasiums an der BBS2 Hannover entstanden. Wir danken Debora für ihre Ideen.*