

Thema 5: Koffein – Nutzen, Risiken, Regeln

Welche Wirkung hat Koffein?

- Wachmachend und anregend.
- Stimuliert das Herz-Kreislauf-, Nerven-, Nieren- und Atemsystem.

Wo liegt die gesetzlich höchstzulässige Koffeinmenge, die Getränken in Deutschland zugesetzt werden darf? Wie viel Koffein enthalten je ein Liter Red Bull, Red Bull Energy Shot und Coca Cola?

- Höchstmenge: 320 mg/l
- 1 l Red Bull: 320 mg/l
- 1 l Dose Red Bull Energy Shot: 1330 mg/l
- 1 l Coca Cola: 100 mg/l

Ab welcher Koffeinmenge muss auf den Koffeingehalt hingewiesen werden? Wie lautet dieser Hinweis?

- Ab einem Koffeingehalt von 150 mg/l muss die Verpackung mit dem Hinweis „erhöhter Koffeingehalt“ versehen werden.

Gibt es Risikogruppen, die Energygetränke nicht zu sich nehmen sollten?

- Kinder, Schwangere, Stillende und koffeinempfindliche Menschen

Bis zu welcher Menge ist die Koffeinzufuhr unbedenklich? In welchen Situationen besteht ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Nebenwirkungen? Wie äußern sich diese?

- Eine Koffeinaufnahme von bis zu 300 mg/Tag gilt für die meisten Erwachsenen als unbedenklich.
- Nebenwirkungen sind Nervosität, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Übelkeit.
- Sie treten vor allem dann auf, wenn
 - die Koffeinzufuhr sehr hoch ist
 - Energygetränke zusammen mit Alkohol getrunken werden
 - Schlafdefizit und körperliche Anstrengung zusammenkommen (z. B. beim Tanzen in der Disco oder bei sportlichen Wettkämpfen).

Warum kann die Kombination von Energygetränken und Alkohol oder/und körperlicher Belastung gefährlich sein?

- Man kann den eigenen Grad der Betrunkenheit nicht mehr so gut einschätzen und überschätzt sich.
- Die Getränke können die Wasserverluste des Körpers zusätzlich zu den Schweißverlusten verstärken. Auch Alkohol wirkt entwässernd. Es sind Fälle von Herz-Rhythmus-Störungen und Nierenversagen bekannt geworden, die eventuell mit dieser Kombination zusammenhängen.

Fachleutefrage: Der Koffeingehalt in Energy-Shots liegt deutlich über der höchstzulässigen Menge von 32 mg/100 ml. Wie umgehen Hersteller und Herstellerinnen die vorgeschriebene Höchstmenge? Welches Risiko besteht, wenn die Empfehlungen der Herstellerinnen und Hersteller von höchstens einem Energy-Shot pro Tag nicht eingehalten werden?

- Vermarktung als Nahrungsergänzungsmittel und entsprechender Dosierungsempfehlung auf der Verpackung.
- Schnelles Erreichen hoher Koffeinmengen und damit erhöhtes Risiko für Nebenwirkungen.