



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Wissen, was essen. – Sind Energy Drinks für Kinder und Jugendliche geeignet?

Bern, 26. Mai 2016. Die Diskussion über Energy Drinks und deren mögliche negative Wirkungen, insbesondere auf Kinder und Jugendliche, reisst nicht ab. Doch was steckt dahinter? Welche Inhaltsstoffe sind in Energy Drinks zu finden, und was weiss man über sie?

Ein wichtiges Merkmal von Energy Drinks ist der Gehalt von Koffein, Taurin, L-Carnitin, Glucuronolacton etc. Nicht alle Produkte enthalten diese Zutaten und auch die Menge kann zwischen den Anbietern variieren. Leider gibt es weder bei Erwachsenen noch bei Kindern genügend Studien, welche die Wirkung der einzelnen Substanzen und deren Konsum in Kombination ausreichend untersucht haben.

Ansonsten bestehen Energy Drinks, wie viele andere Süssgetränke auch, hauptsächlich aus Zucker und Wasser. Sie liefern ungefähr 10-12 g Zucker pro 100 ml. Eine durchschnittliche Dose à 250 ml enthält also 25-30 g Zucker und somit mindestens 100-120 kcal. Es gibt mittlerweile auch Light- und Zero-Varianten. Doch das alleinige Weglassen von Zucker wischt nicht alle Bedenken vom Tisch.

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

Taurin kommt natürlicherweise in Lebensmitteln vor, unter anderem in Fleisch und Fisch. Die Wirkung von Taurin im menschlichen Körper ist noch nicht vollständig geklärt. Taurin scheint an unterschiedlichen Prozessen beteiligt zu sein, z.B. an der Produktion von Gallensäure. Auch eine Rolle als Neurotransmitter im Gehirn wird diskutiert. Die angepriesene leistungssteigernde Wirkung konnte bisher jedoch nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden.

L-Carnitin wird vom menschlichen Körper zur Energiegewinnung benötigt. Ob und wie mit der Nahrung zugeführtes L-Carnitin die Leistungsfähigkeit beeinflussen könnte, ist erst ungenügend geklärt.

Glucuronolacton wird vom menschlichen Körper selbst hergestellt und wird zum Beispiel im Bindegewebe benötigt. Die fehlende Datenlage zur Wirkung von grösseren Mengen und Konzentrationen von Glucuronolacton aus der Nahrung lässt auch hier zur Vorsicht raten.

Energy Drinks weisen im Vergleich zu anderen Süssgetränken einen besonders hohen Säuregehalt auf (pH-Wert). Säuren werden verwendet, um den extrem süssen Geschmack auszugleichen. Neben der kariogenen Wirkung des Zuckers greifen die Säuren den Zahnschmelz an, was sich langfristig negativ auf die Zahngesundheit auswirken könnte.

Im Anbetracht der bekannten Fakten, aber auch der fehlenden wissenschaftlichen Kenntnisse, kommt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE zum Schluss, dass Energy Drinks, ob mit oder ohne Zucker, keine empfehlenswerte Getränke für Kinder und Jugendliche sind. Wasser ist und bleibt das Getränk der Wahl. Geeignet ist Wasser in Form von Hahnenwasser, Mineralwasser (ohne oder mit Kohlensäure) oder ungesüssten Früchte- bzw. Kräutertee.



Weitere Informationen:

Artikel „Boisson énergisantes: du plomb dans les ailes“, Fédération Romande des Consommateurs FRC (2016): <http://www.frc.ch/articles/boissons-energisantes-du-plomb-dans-les-ailes/>

Bericht „Süssgetränke und Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen“, Gesundheitsförderung Schweiz (2013):
http://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/1_de/d-ueber-uns/5-downloads/Bericht_003_GFCH_2013-09_-_Suessgetraenke_und_Koerpergewicht_bei_Kindern_und_Jugendlichen.pdf

Bericht „Süssgetränke versus Wasser“, Gesundheitsförderung Schweiz (2011):
http://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/1_de/d-ueber-uns/5-downloads/Alt_GEK/2011-01_Suessgetraenke-versus-Wasser.pdf

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf und zählt rund 7000 Mitglieder und Abonnenten, darunter vor allem Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.

SGE-Informationen für Medienschaffende

Medienschaffende erhalten alle zwei Monate den SGE-Newsletter und regelmässig Medienmitteilungen der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-Mail an media@sge-ssn.ch. Medienschaffende können unsere vierteljährlich erscheinende Zeitschrift für Ernährung tabula kostenlos abonnieren – www.tabula.ch.

Informationsdienst nutrinfo®

Nutrinfo® beantwortet Fragen zur Ernährung und Lebensmitteln. Nutrinfo® hat weder kommerzielle noch ideologische oder politische Interessen und beruft sich auf gesicherte wissenschaftliche Quellen. Nutrinfo® wurde im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV eingerichtet. Die Fachpersonen der SGE unterstützen Sie gerne bei der Literaturrecherche sowie bei der Suche nach Experten und stehen Medienschaffenden für Interviews zur Verfügung.

Tel. +41 31 385 00 08, Montag - Freitag, 8.30 – 12.00 Uhr
nutrinfo-d@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch

Für weitere Auskünfte

Christine Dudle-Crevoisier, Leiterin Kommunikation
Tel. +41 79 358 06 30, E-Mail: ch.dudle@sge-ssn.ch

Nutrinfo®
Tel. +41 31 385 00 08, E-Mail: nutrinfo-d@sge-ssn.ch