

DIE ERNÄHRUNGSFRAGE

Fit und gesund – abwechslungsreich und ausgewogen essen!

Was steckt in Energydrinks?



DIE ANTWORT

Eine 500-ml-Dose Energydrink kann bis zu 160 Milligramm Koffein enthalten. Das ist etwa das Doppelte von dem, was in einer handelsüblichen Cola steckt. Doch damit nicht genug, vielfach sind weitere Substanzen zugesetzt, die die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit steigern sollen. Hierzu zählen Taurin, Inosit und Glucuronolacton. In welchen Konzentrationen die drei Stoffe enthalten sein dürfen, regelt die Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkerverordnung verbindlich (Taurin: max. 400 mg/100ml, Inosit: max. 20mg/100ml, Glucuronolacton: max. 240mg/100ml). Für Koffein sind höchstens 32 Milligramm pro 100 Milliliter erlaubt. Häufig werden noch Vitaminmischungen zugesetzt, vor allem B-Vitamine, oder Pflanzenextrakte wie Panax Ginseng-Wurzelextrakt oder Guaranasamenextrakt. Bislang noch nicht geklärt ist, ob die unerwünschten Wirkungen von zu viel Koffein (z. B. Schlaflosigkeit, Übelkeit, Schweißausbrüche, Bluthochdruck, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen) durch die Kombination mit Taurin, Guarana und anderen Stoffen verstärkt werden. Es wird allerdings vermutet, dass solche Kombinationen nicht gut für die Herzgesundheit sind. Darüber hinaus liefern Energydrinks oft viel Zu-



cker: So können 500 Milliliter schon mal 60 Gramm enthalten, was 20 Stück Würfelzucker entspricht. Das ist nicht nur schädlich für die Zähne, es begünstigt auch Übergewicht und Diabetes mellitus. Zuckergefreie Energydrinks enthalten Süßstoffe wie Sucralose und/oder Zuckeraustauschstoffe wie Erythrit, die mit Blick auf potenzielle Gesundheitsrisiken immer wieder negativ in die Schlagzeilen gelangen.



Kirsten Bechtold ist PTA und Diplom Oecotrophologin. So liegt es nahe, dass ihr Wissen in der Redaktion von DAS PTA MAGAZIN immer dann gefragt ist, wenn es um das Thema Ernährung geht.

Rat der Expertin

Unbestritten, Koffein steigert den Herzschlag und stimuliert das zentrale Nervensystem: Wir können uns besser konzentrieren und sind wacher. Doch wie so häufig macht die Dosis das Gift: Während geringe Dosen anregend wirken, können hohe unerwünschte Wirkungen hervorrufen. Das ist vor allem für junge Menschen problematisch. Für sie gelten lediglich 150 Milligramm Koffein bei einem Körpergewicht von etwa 50 Kilogramm als unbedenklich – vorausgesetzt, sie sind gesund. Diese Menge ist mit Energydrinks schnell erreicht. Bedenklich ist zudem, dass die extreme Süße den bitteren Geschmack des Koffeins überdeckt und die koffeinreichen Getränke heute auch als 500-ml-Dosen oder Ein-Liter-Flaschen angeboten werden. Das fördert ein gesundheitlich riskantes Trinkverhalten. Koffein maskiert zudem das Gefühl der Trunkenheit bei gleichzeitigem Alkoholkonsum. Müdigkeit und Erschöpfung werden nicht mehr wahrgenommen, und die Risikobereitschaft steigt. Fazit: Energydrinks sind nichts für Kinder. Grundsätzlich sollte niemand zu viele in kurzer Zeit trinken.