

**In Deutschland gelten wissenschaftsbasierte Rechtsvorgaben für die charakteristischen Inhaltsstoffe von Energydrinks.**



Sowohl für Koffein wie für die weiteren typischen Inhaltsstoffe Inosit, Glucuronolacton bzw. Taurin gibt Deutschland über die Verordnung über Fruchtsaft, Fruchtnektar und koffeinhaltige Erfrischungsgetränke (FrSaftErfrischGetrV) folgende verbindliche Höchstwerte vor: Koffein (320 mg/l); Taurin (4000 mg/l); Inosit (200 mg/l); Glucuronolacton (2400 mg/l). Diese Höchstmengenvorgaben gehen über das EU-Recht hinaus und beruhen auf einer wissenschaftlichen Risikobewertung und den langjährigen Erfahrungen mit der Kategorie.

**Aktuelle Studie bestätigt: Keine Auswirkung auf die Herzgesundheit von Jugendlichen selbst bei einem dauerhaft hohen Konsum**



Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) und die Charité Universitätsmedizin Berlin haben aktuell in einer umfassenden Untersuchung bei Jugendlichen, die über längere Zeit große Mengen an Energydrinks getrunken hatten, keine klinisch relevanten Veränderungen feststellen können. Danach haben sich bei Jugendlichen mit hohem Konsum von Energydrinks über mindestens ein Jahr bei Blutdruck, Herzrate oder Herzstrukturen keine statistisch bedeutsamen bzw. klinisch relevanten Unterschiede zu Heranwachsenden ergeben, die solche Getränke überhaupt nicht zu sich nehmen. Zudem ist festzuhalten, dass nach der bekannten Datenlage sowie den Ergebnissen der EDKAR-Studie die ganz überwältigende Mehrheit von Jugendlichen lediglich in moderaten Mengen Energydrinks konsumieren.

**Energydrinks als Untergruppe der koffeinhaltigen Erfrischungsgetränke unterliegen in Deutschland klaren gesetzlichen Vorgaben.**

Energydrinks enthalten neben Koffein charakteristische Inhaltsstoffe wie Taurin, Vitamine oder andere Stoffe mit physiologischer Wirkung bzw. Nährwert. Aufgrund dieser besonderen Inhaltsstoffe sind sie funktionelle Getränke mit anregendem Effekt – für den Konsum in spezifischen Situationen.

Energydrinks sind in verschiedenen Rezepturen erhältlich, auch als zuckerfreie Varianten. In Europa wurden Energydrinks erstmals bereits Ende der 1980er Jahre angeboten. Hier begann ihre weltweite Erfolgsgeschichte, zwischenzeitlich sind Energydrinks in mehr als 170 Ländern weltweit und seit mehr als 30 Jahren in Deutschland im Angebot.

in mehr als  
**170 Ländern**  
erhältlich



Impressum

**Wirtschaftsvereinigung  
Alkoholfreie Getränke e.V.**




Monbijouplatz 11, 10178 Berlin  
Telefon +49 (0) 30 / 25 92 58-0  
Telefax +49 (0) 30 / 25 92 58-20  
mail@wafg.de  
www.wafg.de

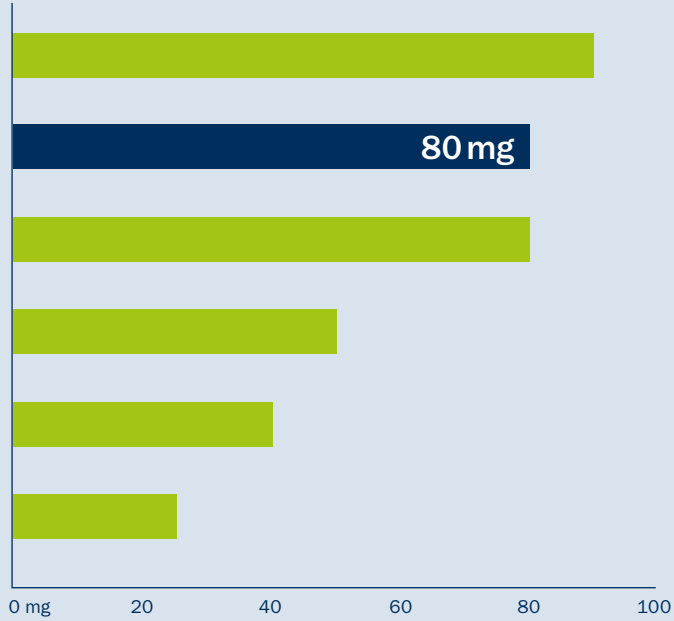
# Energydrinks sind sicher



**Energydrinks enthalten vergleichbar oder weniger Koffein als Kaffee.**

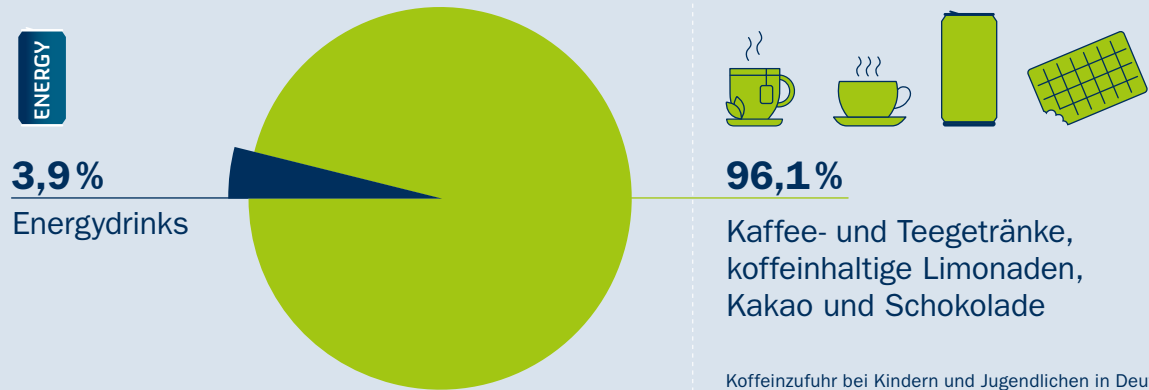
Milliarden von Menschen auf der Welt nehmen Koffein zu sich – und das seit Jahrhunderten.

- Eine Tasse Filterkaffee (200 ml) 
- eine Dose eines Energiegetränks (250 ml) 
- ein Espresso (60 ml) 
- eine Tasse Schwarzer Tee (220 ml) 
- eine handelsübliche Dose Cola (355 ml) 
- eine halbe Tafel Zartbitterschokolade (50 g) 



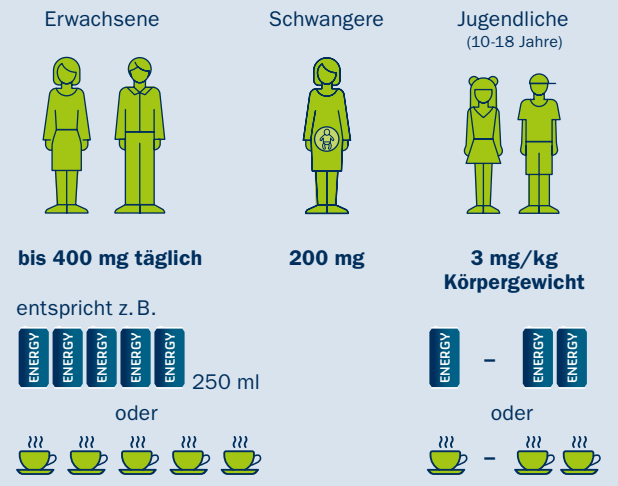
EFSA-Faktenblatt „EFSA erklärt Risikobewertung: Koffein“  
[https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate\\_publications/files/efsaexplainscaffeine150527de.pdf](https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/efsaexplainscaffeine150527de.pdf)

**Der Beitrag von Energydrinks an der gesamten Koffeinaufnahme von Jugendlichen ist in Deutschland gering.**




Koffeinzufuhr bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Ergebnisse aus EsKiMo II. Robert Koch-Institut, 2019.

**Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bestätigt die Sicherheit von Koffein.**



Wissenschaftliches Gutachten zur Sicherheit von Koffein des EFSA Gremiums für Ernährung, neuartige Lebensmittel und Lebensmittelallergene (NDA): [www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4102](http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4102)

**Auf jeder Dose ist der Koffeingehalt anzugeben – diese Pflicht basiert auf EU- und nationalem Recht.**



**Erhöhter Koffeingehalt.**  
 Für Kinder und Schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen.  
 (32 mg/100 ml)

Rechtsgrundlage: Artikel 10 Absatz 1 i.V.m. Anhang III der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel (LMIV – ABl. L 304/18 vom 22.11.2011)