

BfR-Daten zur EDKAR-Studie verdeutlichen: Keine Auswirkungen auf die Herzgesundheit bei Jugendlichen selbst bei einem regelmäßig hohen Konsum von Energydrinks

„Chronic high consumption of energy drinks and cardiovascular risk
in adolescents – results of the EDKAR-study“

Energydrinks sind sicher

Energydrinks sind sicher: Weltweit führende Gesundheits- und Lebensmittelsicherheitsbehörden, wie insbesondere die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), haben in den vergangenen 25 Jahren wiederholt die Sicherheit von Koffein aus allen Nahrungsquellen, einschließlich Energydrinks, bestätigt. Dabei kommt die EFSA wie weitere behördliche Sicherheitsbewertungen zum Ergebnis, dass auch Jugendliche moderate Mengen an Koffein sicher konsumieren können. Food Standards Australia New Zealand (FSANZ) konstatiert jüngst in einem Gutachten zur Sicherheit von Koffein, die für Erwachsene als unbedenklich erachtete tägliche Menge der Aufnahme von Koffein könne auch für Jugendliche angewendet werden.

EDKAR-Studie: Keine Auswirkung auf die Herzgesundheit

Die jetzt vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) veröffentlichten Daten zu den Ergebnissen der EDKAR-Studie bestätigen diese Bewertungen. In den relevanten Auszügen führt die zur Publikation der Studie begleitend veröffentlichte Pressemitteilung des BfR aus (Hervorhebung durch wafg, vgl. www.bfr.bund.de/presseinformation/chronisch-hoher-konsum-von-energydrinks-ist-bei-jugendlichen-zunaechst-nicht-mit-einer-schaedigung-des-herzens-verbunden):

*„Bei Teenagern, die über längere Zeit große Mengen an Energy Drinks getrunken hatten, wurden in einer aktuellen Untersuchung **keine** Veränderungen am Herzen nachgewiesen. Forschende vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) und von der Charité Universitätsmedizin Berlin fanden in der EDKAR-Studie heraus, dass sich bei Jugendlichen mit einem hohen Konsum von Energy Drinks über mindestens ein Jahr Blutdruck, Herzrate oder Herzstrukturen **nicht** von denen Heranwachsender unterschieden, die solche Getränke überhaupt nicht zu sich genommen hatten.“*

*„Die Auswertung ergab, dass bei den hier untersuchten Jugendlichen ein chronisch hoher Energy Drink-Konsum **keinen** Einfluss auf die Herzgesundheit hatte. Es zeigten sich bei den untersuchten Parametern **keine statistisch bedeutsamen und/oder klinisch relevanten Unterschiede** zwischen chronischen Hochkonsumenten und der Kontrollgruppe.“*

Dabei ist ergänzend zur Frage des „Hochkonsums“ von Energydrinks darauf hinzuweisen, dass die ganz überwältigende Mehrheit von Jugendlichen nach der bekannten Datenlage und auch den Daten aus der EDKAR-Studie Energydrinks lediglich in moderaten Mengen konsumieren.

Klarer Rechtsrahmen für Energydrinks in Deutschland

In Deutschland gelten bereits seit 2012 entsprechende besondere Rechtsvorgaben für Energydrinks und koffeinhaltige Erfrischungsgetränke mit besonderen Anforderungen zu den Höchstgehalten für Koffein bzw. weitere in der Kategorie typische Zutaten. Diese in der Verordnung über Fruchtsaft, Fruchtnektar und koffeinhaltige Erfrischungsgetränke (Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung – FrSaftErfrischGetrV) etablierten Anforderungen beruhen wie die Vorgaben auf EU-Ebene auf einer wissenschaftlichen Risikobewertung sowie sehr langjährigen Erfahrungen.

Weiterführende Informationen sowie Fragen und Antworten zum Thema Energydrinks sind abrufbar unter www.wafg.de/themen/branchen-initiativen/verhaltenskodex-energydrinks.

Berlin, den 27. August 2025

Weiterführende Informationen zur Wirtschaftsvereinigung Alkoholfreie Getränke e.V. (wafg) sind abrufbar unter www.wafg.de. Die wafg ist eingetragen im Lobbyregister beim Deutschen Bundestag unter der Registernummer [R000880](#).