

Energydrinks sind sicher

Energydrinks – eine Einordnung

Ursprünglich aus Asien stammend, wurden Energydrinks erstmals Ende der 1980er Jahre auf dem europäischen Markt angeboten. Heute sind sie in mehr als 170 Ländern rund um den Globus erhältlich. Trotz des jüngsten Wachstums dieser Getränkekategorie machen Energydrinks ungefähr 2 % des Gesamtmarktes der alkoholfreien Getränke aus.¹

Energydrinks sind eine Untergruppe der koffeinhaltigen Erfrischungsgetränke und in Deutschland gesetzlich definiert. Energydrinks enthalten als typische Inhaltsstoffe neben Koffein weitere Zutaten wie Taurin, Inosit und/oder Glucuronolacton.

Verbraucherinnen und Verbrauchern steht eine breite Auswahl an Energydrink-Produkten zur Verfügung – darunter auch zuckerfreie Varianten. Aufgrund der Inhaltsstoffe können Energydrinks als funktionelle Getränke eingeordnet werden, die für den Konsum in spezifischen Situationen gedacht sind.

Koffeingehalt und einzelne Inhaltsstoffe

Ein handelsüblicher Energydrink (250 ml) enthält typischerweise 80 mg Koffein, das entspricht ungefähr dem Koffeingehalt einer Tasse Filterkaffee.

Der Beitrag von Energydrinks zur gesamten Koffeinaufnahme bei Erwachsenen und Jugendlichen ist äußerst gering und bei Kindern vernachlässigbar.² Eine Studie des Robert Koch-Instituts (RKI) aus dem Jahr 2019 bestätigt diese Erkenntnisse der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) aus dem Jahr 2015. Danach tragen Energydrinks zur gesamten täglichen Koffeinaufnahme von Kindern nur mit 1 % und von Jugendlichen nur mit 4 % bei.³ Andere Koffeinquellen wie Kaffeegetränke, Teegetränke, koffeinhaltige Limonaden, Kakaogetränke und Schokolade machen bei allen Altersgruppen bei weitem den größten Anteil des Gesamtkoffeinkonsums aus.

¹ Nach Angaben des Marktforschungsinstituts GlobalData, 2020.

² Vgl. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA), Scientific Opinion on the safety of caffeine, EFSA Journal 2015; 13 (5): 4102, S. 106, abrufbar unter www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/4102; nachfolgend: EFSA Scientific Opinion on the safety of caffeine.

³ Robert Koch-Institut (RKI), „Projektbericht des RKI „Koffeinzufuhr bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Ergebnisse aus EsKiMo II“, 2019, S. 14.

Nach den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sind Energydrinks und ihre Zutaten sicher. In ihrem Gutachten zur Sicherheit von Koffein in Lebensmitteln bestätigt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)⁴ ausdrücklich, dass bei einer täglichen Koffeinaufnahme von bis zu 400 mg bei Erwachsenen keine Sicherheitsbedenken bestehen. Lediglich für schwangere und stillende Frauen empfiehlt die EFSA, eine Aufnahme von 200 mg am Tag nicht zu überschreiten. Für den durchschnittlichen Erwachsenen entsprechen diese Koffeinemengen einem täglichen, unbedenklichen Konsum von beispielsweise fünf Dosen eines Energydrinks (zu je 250 ml) oder alternativ rund fünf Tassen Filterkaffee.⁵

Bei Kindern (3 bis <10 Jahre) und Jugendlichen (10 bis <18 Jahre) wird die Sicherheit des Koffeinkonsums vom Körpergewicht abhängig gemacht. Die EFSA sieht hier eine tägliche Verzehrmenge von 3 mg je Kilogramm Körpergewicht als sicher an.⁶ Das entspricht bei Jugendlichen dem Verzehr von ein bis zwei Dosen eines typischen Energydrinks (je 250 ml) täglich.

Energydrinks sind keine Sportgetränke. Die EFSA kommt in ihrem wissenschaftlichen Gutachten zur Sicherheit von Koffein zum Ergebnis, dass in einem kurzen Zeitraum konsumierte Mengen von bis zu 200 mg Koffein aus allen Ernährungsquellen (inklusive Energydrinks) unbedenklich sind, auch wenn diese Menge weniger als zwei Stunden vor intensiver körperlicher Betätigung aufgenommen wird.⁷

Die EFSA kommt außerdem in ihrem Gutachten zur Sicherheit von Koffein zum Ergebnis, dass übliche Inhaltsstoffe von Energydrinks – wie etwa Taurin und Glucuronolacton – aber auch Alkohol keine nachteiligen Wechselwirkungen mit Koffein zeigen.⁸ Damit bestätigen sich die Erkenntnisse aus dem wissenschaftlichen Gutachten der EFSA aus dem Jahr 2009.⁹ Das Gutachten des britischen „Committee of Toxicity“ (UK COT), eines der weltweit führenden Gremien im Bereich von Risikobewertungen, stellte in einem 2012 veröffentlichten Gutachten bereits fest, dass es auf Grund der derzeitigen wissenschaftlichen Datenlage keinen Hinweis auf eine schädliche Wechselwirkung zwischen Koffein und Alkohol gibt.¹⁰

Der durchschnittliche Zuckergehalt eines Energydrinks entspricht in etwa dem anderer zuckergesüßter Erfrischungsgetränke. Ebenso wie bei anderen Erfrischungsgetränken werden Energydrinks in zuckerfreien bzw. -reduzierten Varianten angeboten.

⁴ Vgl. EFSA Scientific Opinion on the safety of caffeine (Fn. 2), S. 106.

⁵ Vgl. EFSA Scientific Opinion on the safety of caffeine (Fn. 2), S. 1.

⁶ Vgl. EFSA Scientific Opinion on the safety of caffeine (Fn. 2), S. 75.

⁷ Vgl. EFSA Scientific Opinion on the safety of caffeine (Fn. 2), Appendix E, S. 3.

⁸ Vgl. EFSA Scientific Opinion on the safety of caffeine (Fn. 2), S. 69.

⁹ Vgl. Scientific Opinion of the Panel on Food Additives and Nutrient Sources added to Food, The use of taurine and D-glucurono-γ-lactone as constituents of the so-called “energy” drinks, The EFSA Journal (2009) 935, S. 1 ff., abrufbar unter <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2009.935>.

¹⁰ Vgl. Committee of Toxicity (UK COT), COT Statement on the interaction of caffeine and alcohol and their combined effects on health and behaviour, 2012, abrufbar unter <https://cot.food.gov.uk/sites/default/files/cot/cotstatementcaffalco201204.pdf>.

Energydrinks unterliegen auf europäischer und nationaler Ebene strikten Rechtsvorgaben

Nach der EU-Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV) müssen auf der Verpackung eines Energydrinks nicht nur alle Informationen zu Nährwerten und Zutaten zu finden sein, sondern zusätzlich tragen diese den Hinweis „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen“ – gefolgt von der Angabe des Koffeingehalts in mg je 100 ml für das konkrete Produkt. Damit werden Verbraucherinnen und Verbraucher nach den einheitlichen europäischen Rechtsvorgaben umfassend über den Koffeingehalt von Energydrinks informiert.¹¹

In Deutschland unterliegen die Zusammensetzung und die Vermarktung von Energydrinks den spezifischen Regelungen der Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung (FrSaftErfrischGetrV). Diese nationale Regelung setzt verbindliche Höchstwerte für Koffein (320 mg/l) und die in Energydrinks üblichen Zutaten Taurin (4000 mg/l), Inosit (200 mg/l) und Glucuronolacton (2400 mg/l) fest.¹²

Darüber hinaus haben sich die Mitgliedsunternehmen der Union of European Soft Drinks Associations (UNESDA) auf freiwilliger Basis verbindlich in einem „Code for the Labelling and Marketing of Energy Drinks“ verpflichtet, ihr Produktmarketing verantwortungsbewusst zu gestalten.¹³ Mit weitergehenden Verpflichtungen, insbesondere einer höher angesetzten Altersgrenze von unter 14 Jahren, wurde dieser für Deutschland im Rahmen des wafg-Verhaltenskodex (Code of conduct) für die Kennzeichnung und Vermarktung von Energydrinks fortgeschrieben.¹⁴

Unter Berücksichtigung der oben genannten Tatsachen und aufgrund der bereits bestehenden gesetzlichen Regelungen, die zudem durch freiwillige Verpflichtungen hinsichtlich der Kennzeichnung und der Vermarktung von Energydrinks ergänzt werden, hält die wafg die bestehende Gesetzeslage für ausreichend.

Berlin, im August 2021

Nähere Informationen unter: www.wafg.de

¹¹ Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel (LMIV), ABl. L 304 vom 22. November 2011, S. 18 ff. – siehe <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=DE>.

¹² Verordnung über Fruchtsaft, Fruchtnektar, koffeinhaltige Erfrischungsgetränke und Kräuter- und Früchtetee für Säuglinge und Kleinkinder (Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränke- und Teeverordnung - FrSaftErfrischGetrTeeV), Anlage 8 (zu den §§ 4 und 5) Höchstmengen für bestimmte Stoffe in koffeinhaltigen Erfrischungsgetränken – abrufbar unter www.gesetze-im-internet.de/frsaftv_2004/BJNR10160004.html.

¹³ Weiterführend www.unesda.eu/unesda-code-for-the-labelling-and-marketing-of-energy-drinks/.

¹⁴ Siehe www.wafg.de/fileadmin/dokumente/wafg-verhaltenskodex_energydrinks.pdf.