

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 165 Ländern rund um den Globus erhältlich. Trotz des jüngsten Wachstums dieser Getränke-kategorie macht sie nur 1 % des Gesamtmarktes der alkoholfreien Getränke aus¹.

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 – darunter auch zuckerfreie Varianten – zur Verfügung. Aufgrund der Inhaltsstoffe können Energydrinks als funktionelle Getränke, die für den Konsum in spezifischen Situationen gedacht sind, eingeordnet werden.

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 – insbesondere in Deutschland – vernachlässigbar².

Nach den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sind Energydrinks und ihre Zutaten sicher. Dies gilt insbesondere für die Koffeinaufnahme der Verbraucher, wo-

¹ Nach Angaben des Marktforschungsinstituts *Canadean*, 2014.

² *EFSA NDA Panel* (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on the safety of caffeine, *EFSA Journal* 2015; 13(5): 4102, 120pp, Appendix E, S.106
www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/4102.pdf.

bei diese sogar überwiegend aus anderen Quellen als dem Konsum von Energydrinks stammt.³

Am 27. Mai 2015 hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ihr Gutachten zur Sicherheit von Koffein in Lebensmitteln vorgelegt⁴. In diesem bestätigt sie nochmals ausdrücklich den bisherigen Stand der Wissenschaft, 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 bedeutet dies in der praktischen Umsetzung, dass dies einem täglichen Konsum von beispielsweise fünf Dosen eines Energydrinks (zu je 250 ml) oder alternativ rund fünf Tassen Filterkaffee entsprechen würde (unbedenklich ist).

Bei Kindern (3 < 10 Jahre) und Jugendlichen (10 < 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 an⁵. Das entspricht bei Jugendlichen dem Verzehr von ein bis zwei Dosen eines typischen Energydrinks (je 250 ml) täglich.

Die EFSA stellt in ihrem Gutachten zudem ausdrücklich fest, dass der Beitrag von Energydrinks zur gesamten Koffeinaufnahme bei Kindern vernachlässigbar und bei Jugendlichen gering ist. In Deutschland liegt für diese beiden Altersgruppen die Koffeinaufnahme durch Energydrinks bei weniger als 1 % der täglichen Gesamtaufnahme an Koffein⁶. Tatsächlich machen andere Koffeinquellen bei allen Altersgruppen bei weitem den größten Anteil des Gesamtkoffeinkonsums aus.

Auch kommt die EFSA in ihrem Gutachten zur Sicherheit von Koffein zum Ergebnis, dass übliche Inhaltsstoffe von Energydrinks – wie etwa Taurin und Glucuronolacton – aber auch Alkohol und körperliche Aktivität keine nachteiligen Wechselwirkungen mit Koffein zeigen⁷. Dies bestätigt die Erkenntnisse aus dem wissenschaftlichen Gutachten der EFSA aus dem Jahr 2009⁸.

Der durchschnittliche Zuckergehalt eines Energydrinks entspricht in etwa dem anderer zuckergesüßter Limonaden (vgl. weiterführend zum Thema das wafg-

³ EFSA Factsheet Koffein (2015):

www.efsa.europa.eu/en/corporate/doc/efsaexplainscaffeine150527de.pdf

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

⁵ Vgl. EFSA Scientific Opinion on the safety of caffeine, (Fn. 2) S. 75.

⁶ Die Daten für Deutschland unterscheiden sich damit erheblich von den Daten in Zucconi et al. *Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks* (2013), die für Europa von 13% der täglichen Koffeinaufnahme durch Energy Drinks in Jugendlichen ausgehen. (www.efsa.europa.eu/de/search/doc/394e.pdf)

⁷ Vgl. EFSA Scientific Opinion on the safety of caffeine, (Fn. 2) S. 69

⁸ Scientific Opinion of the Panel on Food Additives and Nutrient Sources added to Food on a request from the Commission on 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.

Positionspapier „Zuckergesüßte Erfrischungsgetränke – Fakten zur Debatte um ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise“⁹.

Energydrinks unterliegen auf europäischer und nationaler Ebene strikten Rechtsvorgaben

Nach der EU-Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV)¹⁰ 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.

Zudem unterliegen die Zusammensetzung und die Vermarktung von Energydrinks in Deutschland den spezifischen Regelungen der Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkerverordnung (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.

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 gestalten¹¹.

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 Juni 2015

Nähere Informationen zur wafg: www.wafg.de

⁹ Siehe mit zahlreichen Fakten zum Themenbereich weiterführend hierzu:

www.wafg.de/pdf/wafg/wafg_Position_Erfrischungsgetraenke_und_Uebergewicht_Faktenpapier.pdf.

¹⁰ Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel, ABl. L 304 vom 22. November 2011, S. 18 ff.

¹¹ Weiterführend www.unesda.eu/wp-content/uploads/2014/08/Sales-and-marketing-of-Energy-Drinks-2012.pdf.