

PRESSEINFORMATION

Wien, 23. April 2024



VKI: Influencer-Drinks – Warnung vor hohem Koffeingehalt

Koffeingehalt pro Dose kann behördliche Empfehlung für Kinder und Jugendliche weit übersteigen

Zahlreiche Influencer:innen haben in den letzten Jahren das Geschäft mit Energy Drinks und Limonaden entdeckt. Diese stehen insbesondere bei Kindern und Jugendlichen hoch im Kurs. Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat einen genaueren Blick auf die Inhaltsstoffe einiger populärer Getränke geworfen und musste feststellen, dass manche Produkte aufgrund ihres sehr hohen Koffeingehalts gerade für diese Zielgruppe alles andere als gesund sind.

Zwei US-amerikanische Influencer gründeten 2022 eine Firma für den Vertrieb von Limonaden und Energy-Drinks unter der Marke „Prime“. In einer Dose dieses mittlerweile weltweit erhältlichen Energy-Drinks (0,355-Liter-Gebinde) stecken 200 mg Koffein. Zum Vergleich: In einer Dose Red Bull mit 250 ml sind 80 mg Koffein enthalten. Beide Getränke werden für Kinder und für Schwangere nicht empfohlen, dürfen aber an sie verkauft werden. In Slowenien wurde Prime Energy aufgrund des hohen Koffeingehalts bereits verboten. Ebenfalls problematisch hoch liegt der Koffeingehalt bei „Gönrgy“. Dabei handelt es sich um den Energy-Drink eines im deutschsprachigen Raum bekannten Social-Media-Stars. Hier liegt der Koffeingehalt bei 160 mg pro Dose (500 ml).

Laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ist für Kinder und Jugendliche eine tägliche Aufnahme von maximal 3 Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht unbedenklich. Bei einem Körpergewicht von 45 Kilogramm entspricht dies einer Menge von maximal 135 mg Koffein. „Prime Energy“ und „Gönrgy“ liegen jedoch mit 200 bzw. 160 mg Koffein pro Dose weit darüber. „Da davon auszugehen ist, dass eine einmal geöffnete Dose komplett konsumiert wird, sind wir der Ansicht, dass derartige Getränke für Kinder und Jugendliche nicht geeignet sind“, warnt VKI-Ernährungswissenschaftlerin Nina Eichberger.

Aber auch bei Energy-Drinks, die wie Red Bull in kleineren Gebinden zu 250 ml verkauft werden, mahnt Nina Eichberger zur Vorsicht: „Bei diesen Getränken wird die für Kinder und Jugendliche problematische Koffeinaufnahme bereits deutlich überschritten, wenn am Tag mehr als eine Dose oder noch andere koffeinhaltige Getränke konsumiert werden.“ Ein Zuviel an Koffein kann laut der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (Ages) unerwünschte Wirkungen wie Kurzatmigkeit, unkontrolliertes Muskelzittern, schwere Übelkeit sowie Angstzustände auslösen.

SERVICE: Weitere Informationen zum Thema gibt es ab 25.04.2024 in der Mai-Zeitschrift KONSUMENT und auf www.konsument.at/influencer-drinks.

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN: VKI-Pressestelle, Tel.: +43 664 231 44 81, E-Mail: presse@vki.at