

15.01.2015 - 10:20 Uhr

Energy Drinks - Neues Factsheet klärt auf (BILD)



Lausanne (ots) -

Die Nachfrage nach Energy Drinks ist enorm: Alleine der Marktführer verkaufte in der Schweiz im 2013 120 Millionen Dosen. Hauptkundschaft sind Jugendliche und junge Erwachsene. Die Getränke sind aber nicht unproblematisch. Deshalb hat Sucht Schweiz ein neues Factsheet "Energy Drinks" herausgegeben, das die aktuellsten Entwicklungen und Forschungsergebnisse berücksichtigt.

Energy Drinks versprechen Fun und Leistungsfähigkeit. Sie putschen auf, dank dem Koffein und dem Zucker. Die Auswahl ist heutzutage beachtlich. Energy Drinks sind überall und jederzeit zu kaufen. Doch was ist in diesen Getränken drin, was bewirken sie? Das neue Factsheet von Sucht Schweiz klärt darüber auf. Hauptbestandteile einer 250ml-Dose sind Koffein (rund 80 mg, was ungefähr zwei Tassen Espresso entspricht), 25-30 Gramm Zucker (entspricht 6-9 Würfeln), Taurin (das unter anderem für die schnellere Aufnahme des Zuckers sorgt) und Vitamin B.

Kritisch ist der übermässige Konsum, so die Faustregel. Zu viel Koffein (mehr als 400mg pro Tag) kann zu Schlafstörungen, Angstzuständen und Herzrasen führen. Insbesondere Jugendliche sollten am Tag nicht mehr als 100mg Koffein zu sich nehmen. Eine einzige Dose "Monster" (500ml) enthält aber bereits 160mg. "Das Risiko besteht, dass sie als Aufputzmittel einen festen Platz im Alltag bekommen, so dass in Leistungssituationen "automatisch" zu Energy Drinks gegriffen wird, weil es ohne vermeintlich nicht mehr geht", erklärt Präventionsexpertin Louisa Sayad von Sucht Schweiz. "Sie können jedoch weder ein Frühstück ersetzen noch ein Schlafmanko beheben."

Zucker sorgt für Pfunde und schlechte Zähne Auffallend ist der hohe Zuckergehalt der Energy Drinks. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt erwachsenen Personen, nicht mehr als 50 Gramm Zucker pro Tag zu sich zu nehmen. Alleine mit dem Konsum von zwei Dosen Energy Drinks wird diese Limite überschritten. Eine zu hohe Zuckermenge kann zu Diabetes und Übergewicht führen. Wie bei allen Süssgetränken kann der Zucker schliesslich bei den Zähnen Spuren hinterlassen. Die Drinks enthalten auch viel Säure, welche wiederum den Zahnschmelz angreift.

Nicht mit Alkohol mischen

Besonders heikel ist die Mischung von Energy Drinks mit Alkohol: Der Zucker kaschiert die Wirkung des Alkohols, was rasch zu einem übermässigen Alkoholkonsum führen kann. Gleichzeitig putscht das Koffein der Energy Drinks auf und täuscht ebenfalls über den Alkohol hinweg. Konzentration und Reaktion bleiben auf der Strecke; die Risikobereitschaft steigt. Aus Präventionsicht geht der Entscheid des Bundes, seit Januar 2014 Mischgetränke von Alkohol und Energy Drinks zum Verkauf zuzulassen, in die falsche Richtung. Das Factsheet kann gratis unter <http://shop.addictionsuisse.ch/fr/150-fiches-d-information> heruntergeladen werden.

Die Stiftung Sucht Schweiz ist ein nationales Kompetenzzentrum im Suchtbereich. Sie betreibt Forschung, konzipiert Präventionsprojekte und engagiert sich in der Gesundheitspolitik. Das Ziel der Stiftung ist, Probleme zu verhüten oder zu vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen oder durch Glücksspiel und Internetnutzung entstehen. Mehr als 200'000 Personen unterstützen unsere NGO.

Umfassende Informationen zu Sucht Schweiz finden Sie auf unserer Website <http://www.suchtschweiz.ch>

Die vorliegende Medienmitteilung finden Sie hier: <http://www.suchtschweiz.ch/de/aktuell/pressemeldungen/>

Kontakt:

Markus Meury
Mediensprecher
mmeury@suchtschweiz.ch
Tel.: 021 321 29 63

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100767165> abgerufen werden.