Die Auswirkung von Energy Drinks

Welche Auswirkungen haben Energy Drinks auf die Herzkreislauf-Funktion bei jungen Menschen?

Energy Drinks werden nicht nur von Erwachsenen, sondern auch von vielen Kindern und Jugendlichen gerne –
und zum Teil auch mehrmals am Tag – konsumiert. Gerne werden die Energy Drinks etwa beim Computerspielen, vor dem Sport, während einer Prüfungsphase oder beim Feiern mit den Freunden getrunken. Meist erhoffen sich die jungen Konsumenten davon, wacher und leistungsfähiger zu sein.
Eine Dose Energy Drink (250 ml) enthält im Schnitt 80 mg Koffein.
Nach einem europaweiten Überblick der European Food Safety Authority konsumieren Jugendliche im Vergleich zu Erwachsenen sogar vergleichsweise am häufigsten Energy Drinks. Bei übermäßigem Konsum können Energy Drinks die Funktion des Herzkreislaufsystems ungünstig beeinflussen, wie Untersuchungsdaten nahelegen.
Befürchtete Folgen sind Herzrhythmusstörungen oder Blutdruckerhöhungen.
Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) berichtete bereits 2008 in einer Stellungnahme zur Bewertung von Energy Drinks von Fällen mit Herzrhythmusstörungen und Nierenversagen bis hin zu Todesfällen.
Aufgrund möglicher gesundheitlicher Auswirkungen wird empfohlen, dass die Einnahme von Energy Drinks erst ab einem Alter von 16 Jahren ermöglicht werden soll.
Quelle: Herz Medizin online