Energydrinks als Thema in Schule und Unterricht

Werbung hinterfragen

Untersuchen Sie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern Werbung für Energydrinks:

- Was verspricht die Werbung? Sind die Versprechungen realistisch?
- Was erhoffen sich die Konsumenten und Konsumentinnen aufgrund der Werbeversprechen (bessere Konzentrationsfähigkeit, weniger Müdigkeit, bessere Leistungen in der Schule oder beim Sport, cool sein …)?
- Wie könnte man die Vorteile, die die Energydrinks versprechen, auf andere Weise bekommen? Welche Alternativen gibt es?

Energydrinks & gesunde Ernährung

Versuchen Sie, mit den Schülern und Schülerinnen Energydrinks in der Ernährungspyramide einzuordnen:

- Wo gehören sie aufgrund ihrer Zusammensetzung am ehesten hin?
- Welche Hinweise ergeben sich dadurch für den Konsum dieser Getränke?

TIPP: Die Österreichische Ernährungspyramide mit ausführlichen Erläuterungen finden Sie unter: https://bit.ly/3F3XUZb

Regeln in der Schule

Vereinbaren Sie, dass die Schüler und Schülerinnen keine Energydrinks als Pausengetränk in die Schule mitbringen. Energydrinks gehören auch nicht ins Schulbuffet oder in Getränkeautomaten! Tipps zur Gestaltung eines gesunden Schulbuffets und zur Befüllung von Getränkeautomaten finden Sie in der „Leitlinie Schulbuffet“: www.give.or.at/material/leitlinie-schulbuffet

Text: Gabriele Laaber M.A., Dr. Sonja Schuch - Titelbild: CC0 über pixabay.com

© GIVE – Servicestelle 2017/akt. 2022

GIVE - Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.
Eine Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK.
Wiedner Haupstraße 32, 1040 Wien
Tel. 01/58900 372, Mail: info@give.or.at
www.give.or.at

Alles über Energydrinks

GIVE - Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.
Eine Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK.

Energydrinks - Was ist das?

Energydrinks sind Getränke, die – neben Wasser und Zucker bzw. Süßstoff – Koffein enthalten, meist in hoher Konzentration und in Kombination mit den Stoffen Taurin, Inosit und Glucuronolacton. Außerdem sind diesen Getränken häufig Aromen und Farbstoffe, gelegentlich auch Vitamine zugesetzt. Es werden auch Energydrinks mit natürlichen Zutaten angeboten, z.B. mit koffeinhaltigem Extrakt aus den Samen der Guaranapflanze. Energydrinks werden damit beworben, dass sie Konzentration und Leistungsfähigkeit bzw. die sportliche Leistung steigern.

Energydrinks aus ernährungsphysiologischer Sicht

Energydrinks enthalten hauptsächlich Kohlenhydrate in Form von Zucker sowie Koffein. Sie sind sehr energiereich und als Durstlöscher ungeeignet.

Zucker: Der Energie- und Zuckergehalt entspricht etwa dem anderer Limonadengetränke. Zwei Dosen können bis zu 24 Stück Würfelzucker enthalten. Hinzu kommt, dass der hohe Zuckergehalt den bitteren Koffeingeschmack überdeckt.

Koffein: Der Koffeingehalt von Energydrinks ist ähnlich dem von 1 Tasse Kaffee (150 ml). Im Österreichischen Lebensmittelbuch ist geregelt, dass nicht mehr als 32 mg Koffein pro 100 ml Getränk zugesetzt werden darf. Durch die Verpackungsgröße (250 ml oder 500 ml) und vor allem durch andere Verzehrsmuster wird durch Energydrinks meistens mehr Koffein aufgenommen als durch Kaffeegenuss.

Koffeingehalte im Vergleich:
1Tasse Kaffee (125 ml) = 50-100 mg Koffein
1 Espresso (25-30 ml) = 50-60mg Koffein
1 Glas Colagetränk (200 ml) = 30 mg Koffein
1 Dose Energydrink (250 ml) = 80 mg Koffein

Koffein hat eine anregende Wirkung und beschleunigt die Herztätigkeit. Erwachsene, gesunde Personen sollten nicht mehr als 300-400 mg Koffein pro Tag zu sich nehmen. Bei Kindern und Jugendlichen ist dieser Grenzwert niedriger und liegt bei 3mg/kg Körpergewicht.

Merkmale einer Überdosierung sind Magen-Darm-Beschwerden, Herzrasen, Unruhe und Schlaflosigkeit.

Taurin: ist eine Aminoethansulfonsäure, die der Organismus selbst herstellen kann. Es ist daher in der Regel im Körper in ausreichender Menge vorhanden. Die Werbung vermittelt, dass Taurin die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fördere. Eine derartige Wirkung ist aber nicht nachgewiesen.

Glucuronolacton und Inosit: Beide Substanzen kommen im Körper vor bzw. können vom Körper selbst hergestellt werden. Der Nutzen einer zusätzlichen Zufuhr durch Energydrinks ist zweifelhaft.

Energydrinks als Energiequelle bei Leistungsanforderungen

Energydrinks werden mit dem Hinweis auf die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, z.B. beim Sport oder beim Tanzen in Clubs oder bei Events, beworben. Produkte mit Zucker wirken jedoch hyperton. Das heißt, dass sie erst mit körpereigenem Wasser verdünnt werden müssen, damit sie aufgenommen werden können. Der Flüssigkeitsverlust bei schweißtreibenden Tätigkeiten wird daher nicht ausgeglichen. Zudem verliert der Körper beim Schwitzen auch wichtige Mineralstoffe, die durch Energydrinks nicht wieder zugeführt werden können. Damit sind sie als Sportgetränke ungeeignet.

Energydrinks und Alkohol

Der kombinierte Konsum von Energydrinks und Alkohol wird als problematisch eingestuft. Die anregende Wirkung der Energydrinks führt nämlich zu Fehleinschätzungen bezüglich der Reaktions- und Leistungsfähigkeit. Das bedeutet, dass bei gleichzeitigem Verzehr von Energydrinks und Alkohol die Konsumierenden dazu neigen, die Wirkungen des Alkoholkonsums zu unterschätzen und sich für nüchterner zu halten, als sie tatsächlich sind.

Sind Energydrinks gesundheitsgefährdend?

Bei maßvollem Konsum sind Energydrinks nicht gesundheitsgefährdend. Problematisch sind übermäßiger Konsum, z.B. als Wachmacher in langen Nächten, der Konsum als Sportgetränk oder der Mischkonsum mit Alkohol. Das Versprechen der Leistungssteigerung motiviert vor allem junge Menschen, in diesen Situationen zu solchen Getränken zu greifen. Probleme können hier aufgrund der hohen Koffeinmengen auftreten. Kinder und Jugendliche sowie koffeinempfindliche Personen sollten diese Getränke nur in geringen Mengen oder gar nicht konsumieren. Hersteller sind daher verpflichtet, auf ihren Produkten auf den erhöhten Koffeingehalt hinzuweisen.

Ein Beispiel:
Ein junger Mensch mit 50 kg Körpergewicht sollte max. 150 mg Koffein pro Tag aufnehmen. Das wird bereits mit 2 Dosen Energydrinks (ca. 160 mg) überschritten.

Für die Schule bedeutet das, dass neben der Aufklärung über Inhaltsstoffe und Wirkung des Koffeins in den Energydrinks vor allem das Entwickeln von Handlungsalternativen in fordernden Situationen sinnvoll sein kann:

- Signalisiert der Körper ein Leistungstief, braucht er eine Erholungspause.
- Verdünnter Apfelsaft ist ein ideales Sportgetränk. Er führt dem Körper Flüssigkeit zu und gleicht den Mineralstoffhaushalt aus.
- Wenn man auf Koffein nicht verzichten möchte, so wirkt eine Tasse Kaffee oder schwarzer bzw. grüner Tee genauso anregend wie ein Energydrink.

Linktipp: Online-Tool „Lebensmittel unter der Lupe“ - **www.lebensmittellupe.at**

Literatur:

Bundesinstitut für Risikobewertung (2019): Kinder und Jugendliche: Übermäßiger Konsum von Energy Drinks erhöht Gesundheitsrisiko für Herz und Kreislauf. URL: https://bit.ly/3tsMMk2 (9.6.2022)

European Food Safety Authority (2015): EFSA erklärt Risikobewertung: Koffein. URL: https://www.efsa.europa.eu/de/corporate/pub/efsaexplainscaffeine150527 (9.6.2022)

Maschkowski, Gesa (2016): Energydrinks: Motive, Verzehr und Risikowahrnehmung bei Jugendlichen. URL: https://bit.ly/3Hmo5eV (9.6.2022)

verbraucherzentrale.de (2022): Energy Drinks: Gesundheitsrisiko für Vieltrinker. URL: https://bit.ly/2AtKJ3x (9.6.2022)