

Risiko-Alarm: Jugendliche lieben Energy Drinks trotz Gesundheitsgefahren!

Energy-Drinks erfreuen sich großer Beliebtheit, bergen jedoch Gesundheitsrisiken, insbesondere bei Jugendlichen. Krone+ analysiert die Inhaltsstoffe und gibt wichtige Hinweise zu Konsum und Gefahren.

München, Deutschland - Die ungebrochene Beliebtheit von Energy-Drinks bringt erhebliche gesundheitliche Risiken mit sich, die oft ignoriert werden. Wie **Krone+** berichtet, konsumieren insbesondere Jugendliche in alarmierenden Mengen diese zuckerhaltigen Koffeingetränke. Eine aktuelle Studie zeigt, dass europaweit 68 Prozent der Jugendlichen regelmäßig zu Energy-Drinks greifen. Ärzte warnen jedoch eindringlich vor den Folgen: Wer hohe Mengen in kurzer Zeit konsumiert, riskiert ernsthafte gesundheitliche Probleme.

Anhand der Inhaltsstoffe von Energy-Drinks wird deutlich, dass der Koffeingehalt von 80 Milligramm pro 250 Millilitern einer Tasse Kaffee entspricht, jedoch oft mehrere Dosen konsumiert werden. Die **Verbraucherzentrale** warnt vor einer Vielzahl unerwünschter Wirkungen, darunter Nervosität, Schlaflosigkeit und Herzrasen. Besonders besorgniserregend ist die Kombination von Energy-Drinks mit Alkohol, da das Koffein die betäubende Wirkung des Alkohols maskiert und zu riskanteren Verhaltensweisen führen kann.

Gesundheitsrisiken und Warnungen

Der übermäßige Konsum von Energy-Drinks kann bei Jugendlichen zu erheblichen gesundheitsbezogenen Problemen

führen, darunter auch Herzrhythmusstörungen. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat Höchstmengen für den Koffeinkonsum festgelegt: Erwachsene sollten nicht mehr als 400 Milligramm Koffein pro Tag konsumieren, allerdings gilt für Kinder und Jugendliche eine deutlich niedrigere Grenze. Im Zusammenhang mit ihrer Untersuchung stellte das Bundeszentrum für Ernährung fest, dass bei übermäßiger Zufuhr, insbesondere bei Sport und Alkohol, das Risiko von schweren unerwünschten Wirkungen wie Kreislaufkollapse besteht.

Aufgrund der steigenden Anzahl an gesundheitlichen Vorfällen fordern die Verbraucherzentralen ein Verkaufsverbot von Energy-Drinks an Minderjährige und eine verbesserte Kennzeichnung der Produkte. In einigen europäischen Ländern sind bereits Maßnahmen in dieser Richtung umgesetzt. Um die Gefahren besser zu kommunizieren, sollten Warnhinweise über Nebenwirkungen in Kombination mit Alkohol und körperlicher Anstrengung deutlicher hervorgehoben werden. Die Risiken sind zu ernst, um sie weiterhin zu ignorieren.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	München, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• www.verbraucherzentrale.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at