

Koffein-Krise: Warnung vor gefährlichen Energydrinks für Jugendliche!

Am 13. Dezember 2024 wird gewarnt: Koffein in neuen Pulver-Energydrinks überschreitet unbedenkliche Tagesdosen für Jugendliche.

Österreich - Die Alarmglocken läuten! Eine neue Produktlinie von Energypulvern namens „Holy-Energy“ sorgt für Besorgnis unter Fachleuten. Diese Produkte enthalten pro Portion mehr Koffein als zwei Dosen „Red Bull“, was insbesondere für Kinder und Jugendliche gefährlich werden kann. Experten von der österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) warnen, dass bereits eine einzige Portion die empfohlenen Tagesdosen für junge Menschen mit einem Gewicht unter 53 Kilogramm überschreitet. Symptome einer übermäßigen Koffeinaufnahme können Kurzatmigkeit, Muskelzittern und sogar Angstzustände sein, wie [heute.at](https://www.heute.at) berichtet.

Kritik an der Vermarktung

Die Konsumentenschützer sind besonders besorgt über die Marketingstrategien von „Holy-Energy“, die klar auf Jugendliche abzielen. Warnhinweise bezüglich der Koffeinmenge fehlen gut sichtbar und sind nur auf der Rückseite der Verpackung zu finden. Das Produkt besteht aus einem Pulver, das vor dem Verzehr mit Wasser angerührt werden muss, wobei eine Portion 160 Milligramm Koffein liefert. Dies übersteigt die gesundheitlich unbedenkliche Dosis von drei Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht für Kinder und Jugendliche, die von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)

empfohlen wird. Der VKI kritisiert, dass der Vergleich zu „Red Bull“ hinkt, wenn man die höhere Koffeinmenge pro Säckchen berücksichtigt, wie [online-fitness-coaching.com](http://www.online-fitness-coaching.com) anmerkt.

Aber wie viel Koffein ist tatsächlich unbedenklich? Für gesunde Erwachsene liegt die empfohlene Obergrenze bei 400 Milligramm pro Tag – das entspricht etwa vier Tassen Kaffee. Bei Jugendlichen, die unter 50 Kilogramm wiegen, sollte die Menge nicht 150 Milligramm überschreiten, was ungefähr einerinhalb Tassen Kaffee entspricht. Es wird immer deutlicher, dass eine bewusste Koffeinaufnahme entscheidend ist, um gesundheitlichen Risiken vorzubeugen. Werden diese Produkte weiterhin unbeaufsichtigt verkauft, könnte dies schwerwiegende Folgen für die junge Generation haben.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Koffein
Ort	Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.heute.at• www.online-fitness-coaching.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at