



Baden-Württemberg.de

📅 20.02.2016

VERBRAUCHERSCHUTZ

Kombination verschiedener Koffein-Quellen kann riskant sein



Zu viel Koffein ist ungesund. Verbraucherinnen und Verbraucher droht dieses Risiko besonders, wenn sie Kaffee und Energy Drinks kombinieren mit koffeinhaltigen Lebensmitteln, die für Sportler oder zur Leistungssteigerung angeboten werden. Das baden-württembergische Verbraucherministerium warnt nun vor gesundheitlichen Problemen. Wer zu viel Koffein zu sich nimmt, der muss mit unerwünschten und gefährlichen Wirkungen rechnen, beispielsweise Herzzrasen, Herzrhythmusstörungen oder einem erhöhten Blutdruck.

„Wer Sportlernahrung oder Nahrungsergänzungsmittel kauft, die bessere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit versprechen, kauft damit häufig auch Koffein. Wie viel Koffein im einzelnen Produkt steckt, ist auf den Produkten zwar angegeben, wird aber oft unterschätzt. Unsere Experten in der Lebensmittelüberwachung haben verschiedene Spezialprodukte untersucht: Sie enthalten tatsächlich die oft sehr hohen angegebenen Koffein-Mengen. Schon bei den angegebenen Verzehrsmengen kann man hart an der empfohlenen Aufnahmemenge sein – oder diese überschreiten, wenn noch zwei Tassen

Kaffee dazu kommen. Deswegen ist es empfehlenswert, bei koffeinhaltigen Produkten darauf zu achten, die empfohlene Tagesdosis nicht zu überschreiten“, sagte Verbraucherminister Alexander Bonde.

Wieviel Koffein ist gesund?

Wie viel Koffein nimmt die europäische Bevölkerung auf, wie viel gilt als gesund, ab wann wird es gefährlich? Das hat die zuständige Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) im Jahr 2015 neu bewertet. Wenn gesunde Erwachsene regelmäßig Koffein zu sich nehmen, sollten sie insgesamt nicht mehr als 400 Milligramm pro Tag konsumieren, mehr gilt schon als bedenklich. Das entspricht über den ganzen Tag verteilt durchschnittlich etwa 1,2 Liter Kaffee, vier Liter Cola oder sechs Espresso. Als unbedenkliche Einzeldosis gilt eine Menge von 200 Milligramm – das sind etwa 3 Tassen Kaffee. Für Kinder und Jugendliche, für kranke Menschen, aber auch für schwangere und stillende Frauen sind die unbedenklichen Koffeinemengen deutlich geringer. „Diese Risikobewertung hat allerdings in ihrer Abschätzung der Koffeinaufnahme, die die Grundlage der Risikobewertung darstellt, Nahrungsergänzungsmittel und Sportlernahrung als mögliche zusätzliche Koffeinaufnahmequelle nicht berücksichtigt. Besonders aufpassen sollten Verbraucherinnen und Verbraucher, sobald so genannte Energy-Shots mit im Spiel sind, in denen das Koffein besonders hoch dosiert wird“, sagte Bonde.

Koffeingehalte der untersuchten Produkte

Bei den 43 verschiedenen Spezialprodukten, die das CVUA Karlsruhe untersucht hat, handelte es sich um Kapseln, Tabletten, Pulver, Riegel und auch Flüssigkeiten. Die ermittelten Koffeingehalte und berechneten Aufnahmemengen waren auch wegen der verschiedenen Zweckbestimmung der Produkte sehr unterschiedlich: Die Gehalte lagen zwischen 0,14 und 18 Prozent, daraus ergab sich eine tägliche Koffeinaufnahme von 2,5 bis 450 Milligramm. „Das bedeutet: Wer von den hochdosierten Produkten so viel isst oder trinkt, wie die Hersteller empfehlen, hat damit die von der EFSA empfohlene maximale Tagesdosis von 400 mg Koffein bereits vollständig ausgeschöpft oder überschreitet sie sogar leicht. Bei einigen Produkten genügt schon eine Einzeldosis, um die als unbedenklich geltende Menge von 200 mg Koffein zu überschreiten. Deshalb ist es wichtig, dass Verbraucherinnen und Verbraucher bei solchen Produkten die Packungsangaben genau lesen und deren Koffeingehalt bei ihrem gesamten Konsumverhalten berücksichtigen. Unabhängig davon sehen wir Handlungsbedarf – Baden-Württemberg wird anregen, dass bundesweit Daten zum Koffeingehalt dieser Produktgruppe gesammelt und für künftige Risikobewertungen zur Verfügung gestellt werden“, sagte Bonde.

Woran kann man erkennen, wieviel ein Lebensmittel Koffein enthält?

Kaffee und Tee sowie kaffee- und teehaltige Getränke, bei denen der Begriff „Kaffee“ oder „Tee“ in der Bezeichnung vorkommt, müssen keinen Hinweis auf den Koffeingehalt tragen. Für alle anderen Getränke mit einem Koffeingehalt über 150 Milligramm pro Liter schreibt die europäische Lebensmittelinformationsverordnung folgenden Hinweis vor: „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen“. Dieser muss im selben Sichtfeld wie die

Bezeichnung des Getränks erscheinen, gefolgt von einem Hinweis auf den Koffeingehalt, ausgedrückt in Milligramm je 100 Milliliter.

Auch andere Lebensmittel als Getränke, denen Koffein für eine physiologische Wirkung zugesetzt wurde, müssen einen Warnhinweis „Enthält Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen“ tragen. Genau wie bei Getränken muss zusätzlich der Koffeingehalt in Milligramm pro 100 Milligramm oder Milliliter genannt werden.

Bei Nahrungsergänzungsmitteln wird der Koffeingehalt auf die täglicher Verzehrsmenge bezogen, die auf dem Produkt angegeben ist.

Die Untersuchungsämter für Lebensmittelüberwachung und Tiergesundheit: Bericht über das Untersuchungsprogramm

#Verbraucherschutz

Link dieser Seite:

<https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/presse/pressemitteilung/pid/kombination-verschiedener-koffein-quellen-kann-riskant-sein>