

BVKJ-Positionspapier

Konsum von Energydrinks durch Kinder und Jugendliche

Zwei Drittel der Jugendlichen in der EU konsumieren Energy-Drinks.¹ Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen e.V. (BVKJ) sieht den hohen Konsum von Energydrinks unter Jugendlichen mit Sorge. Diese Getränke enthalten in der Regel hohe Mengen an Koffein und Zucker und bergen sowohl akute gesundheitliche Risiken als auch potenzielle Langzeitfolgen.

Akute gesundheitliche Risiken

Bereits ab einer Koffeinaufnahme von etwa **3,0 mg pro Kilogramm Körpergewicht** können laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) gesundheitsbeeinträchtigende Wirkungen auftreten.² Bei einem 13-jährigen Jugendlichen mit einem Körpergewicht von 54 Kilogramm entspricht dies dem Konsum von etwa **zwei Energydrinks oder zwei Tassen Kaffee** pro Tag. Grundsätzlich geben aber weder die EFSA noch die FDA einen sicheren Grenzwert für Koffein bei Kindern und Jugendlichen an, was darauf hindeutet, dass dieses gänzlich vermieden werden sollte. Dies ist auch die Position der American Academy of Pediatrics.³

Zu den möglichen akuten Symptomen zählen:

- Schweißausbrüche
- Kopfschmerzen
- Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen
- Ein- und Durchschlafstörungen

Bei Einnahme größerer Mengen besteht das Risiko von Blutdruckanstieg und **Herzrhythmusstörungen**. Besonders gefährdet sind Jugendliche mit bisher nicht erkannten Herzrhythmusstörungen (z. B. Long-QT-Syndrom), bei denen sogar lebensbedrohliche Komplikationen auftreten können.⁴

Chronische und langfristige Folgen

Neben den akuten Wirkungen bereiten dem Verband vor allem die **chronischen Folgen des regelmäßigen Energydrink-Konsums** Sorgen. Zwei Dosen eines beliebigen Energydrinks enthalten bis zu **70 Gramm Zucker**, was etwa **24 Stück Würfelzucker** entspricht. Der regelmäßige Konsum trägt damit erheblich zur **Entstehung von Übergewicht und Diabetes** bei.

Darüber hinaus werden **anhaltende Schlafstörungen** beobachtet, die sich negativ auf die körperliche und geistige Entwicklung auswirken können.

Obwohl bislang keine physische Abhängigkeit beschrieben wurde, mehren sich Hinweise aus **Tierversuchen auf eine mögliche neurotoxische Wirkung** auf die noch reifende Neuroglia (Gliazellen, die unterstützend im Nervensystem wirken). Diese Befunde rechtfertigen aus kinder- und jugendärztlicher Sicht besondere Vorsicht.

Gefahren von Mischkonsum

Der Mischkonsum von Energydrinks mit Alkohol birgt erhebliche gesundheitliche Risiken. Die Kombination einer stimulierenden Substanz wie Koffein mit dem sedierenden Alkohol führt zu einer gefährlichen Maskierung des Intoxikationsgrades: Betroffene fühlen sich wacher und nüchterner, als sie tatsächlich sind, was zu fortgesetztem Alkoholkonsum und Risikoverhalten führen kann.⁵ Studien zeigen, dass diese Mischung mit erhöhten Raten von Alkoholvergiftungen, riskanten Verkehrsteilnahmen und aggressivem Verhalten assoziiert ist. Diese Konsumform ist oftmals mit dem Einstieg in einen multiplen Substanzmissbrauch verbunden, wodurch die Notwendigkeit präventiver Maßnahmen und aufklärender Interventionen bei Jugendlichen deutlich wird.

Forderungen und Präventionsvorschläge

Auch unterhalb einer vom BVKJ nicht geforderten strikten gesetzlichen Altersbeschränkung für Energydrinks, wie sie beispielsweise in Norwegen (16), Polen, Litauen und Lettland (jeweils 18) besteht, hält der Verband einschränkende Maßnahmen für zielführend. So schlägt der BVKJ – in Anlehnung an bekannte und wirksame Präventionskonzepte – folgende Strategien vor:

1. Engineering – Gesetzliche Kennzeichnung

- Erweiterung der seit 2016 geltenden **Höchstmengenverordnung** (max. 320 mg Koffein/Liter) um eine Warnhinweispflicht für Jugendliche bereits ab 150 mg/L.
- Der bisherige Hinweis „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere und stillende Frauen nicht empfohlen“ sollte ausdrücklich um den Zusatz „**und Jugendliche**“ ergänzt werden.

2. Education – Aufklärung und Gesundheitsbildung

- Thematisierung der Risiken von übermäßigem Koffein- und Zuckerkonsum durch Energydrinks **im schulischen Unterricht** als Teil der Gesundheitsbildung.
- Dabei: Berücksichtigung **geschlechtsgebundener Unterschiede beim Konsum**, da Jungen aufgrund der auf sie zugespitzten Werbung und Marketingstrategien (z. B. durch Motorsportbezug) stärker betroffen sind.
- Kinder- und Jugendärzt*innen weisen im Rahmen den **Jugenduntersuchungen J1 und J2** und bei übergewichtigen Jugendlichen verstärkt auf die Risiken des Energydrink-Konsums hin.
- Auch **Eltern** werden **informiert und sensibilisiert**, z. B. durch öffentliche Kampagnen, Diskussionen im Fernsehen oder in sozialen Medien, damit sie eine **Vorbildfunktion** einnehmen und ihren Kindern ein gesundes Konsumverhalten vorleben können.

3. Economy – Preisgestaltung

- Eine **Preiserhöhung** ist die wirksamste Maßnahme, um den Konsum von gesundheitlich riskanten Produkten zu senken, wie es z.B. bei Tabakprodukten mit der Steuererhöhung für Zigaretten ab 2000 bewiesen wurde.

[1]

Teijeiro, Ana; Mourino, Nerea; García, Guadalupe; Candal-Pedreira, Cristina; Rey-Brandariz, Julia; Guerra-Tort, Carla et al. (2025): Prevalence and characterisation of energy drink consumption in Europe. A systematic review. In: *Public health nutrition* 28 (1), e119. DOI: 10.1017/S1368980025100463.

[2]

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2015): Scientific Opinion on the safety of caffeine. In: *EFSA* 13 (5), S. 425. DOI: 10.2903/j.efsa.2015.4102.

[3]

Costantino, Andrea; Maiese, Aniello; Lazzari, Julia; Casula, Chiara; Turillazzi, Emanuela; Frati, Paola; Fineschi, Vittorio (2023): The Dark Side of Energy Drinks. A Comprehensive Review of Their Impact on the Human Body. In: *Nutrients* 15 (18). DOI: 10.3390/nu15183922.

[4]

Mangi, Muhammad A.; Rehman, Hiba; Rafique, Muhammad; Illovsy, Michael (2017): Energy Drinks and the Risk of Cardiovascular Disease. A Review of Current Literature. In: *Cureus* 9 (6), e1322. DOI: 10.7759/cureus.1322.

Ehlers, Anke; Marakis, Georgios; Lampen, Alfonso; Hirsch-Ernst, Karen Ildico (2019): Risk assessment of energy drinks with focus on cardiovascular parameters and energy drink consumption in Europe. A Review of Current Literature. In: *Food and chemical toxicology : an international journal published for the British Industrial Biological Research Association* 130 (6), S. 109–121. DOI: 10.1016/j.fct.2019.05.028.

Cao, Diana X.; Maiton, Kimberly; Nasir, Javed M.; Estes, N. A. Mark; Shah, Sachin A. (2021): Energy Drink-Associated Electrophysiological and Ischemic Abnormalities. A Narrative Review. In: *Frontiers in cardiovascular medicine* 8, S. 679105. DOI: 10.3389/fcvm.2021.679105;

Piccioni, Andrea; Covino, Marcello; Zanza, Christian; Longhitano, Yaroslava; Tullo, Gianluca; Bonadia, Nicola et al. (2021): Energy drinks. A narrative review of their physiological and pathological effects. In: *Internal medicine journal* 51 (5), S. 636–646. DOI: 10.1111/imj.14881.

[5]

Acquas, Elio; Dazzi, Laura; Correa, Mercè; Salamone, John D.; Bassareo, Valentina (2023): Editorial. Alcohol and energy drinks: is this a really good mix? In: *Frontiers in behavioral neuroscience* 17, S. 1213723. DOI: 10.3389/fnbeh.2023.1213723.

Graczyk, Adam M.; Leone, Lucia A.; Orom, Heather; Ziegler, Amanda M.; Crandall, Amanda K.; Klasko-Foster, Lynne B.; Temple, Jennifer L. (2022): Alcohol mixed energy drink usage and risk-taking among college students in Western New York State. In: *Journal of American college health* 70 (6), S. 1651–1664. DOI: 10.1080/07448481.2020.1817036.

Scalese, Marco; Benedetti, Elisa; Cerrai, Sonia; Colasante, Emanuela; Fortunato, Loredana; Molinaro, Sabrina (2023): Alcohol versus combined alcohol and energy drinks consumption. Risk behaviors and consumption patterns among European students. In: *Alcohol (Fayetteville, N.Y.)* 110, S. 15–21. DOI: 10.1016/j.alcohol.2023.02.001.

Speroni, Jared; Fanniff, Amanda M.; Edgemon, Jennifer M.; Martini, Valeria; Haas, Amie L. (2023): Alcohol mixed with energy drinks and aggressive behaviors in adolescents and young adults. A systematic review. In: *Clinical psychology review* 104, S. 102319. DOI: 10.1016/j.cpr.2023.102319.



Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzt*innen

Kontakt:

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen e.V. (BVKJ)

Mielenforster Straße 2, 51069 Köln

Telefon: 0221/68909-0

E-Mail: info@bvkj.de

Internet: www.bvkj.de

Präsident:

Dr. med. Michael Hubmann

Referent Gesundheitspolitik:

Simon K. Hilber

Telefon: 030 280 475 10

E-Mail: simon.hilber@bvkj.de

Lobbyregister beim Deutschen Bundestag: Registernummer R000638



Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzt*innen
