

In der Europäischen Union trinken sehr viele Jugendliche zu viele Energy-Drinks. Diese enthalten eine Menge Koffein, welches in großen Mengen konsumiert nicht gesund ist. Sollte es deshalb ein Verkaufsverbot an Jugendliche geben, damit diese nicht mehr so viel Koffein konsumieren können?

Mit diesem Thema befasst sich auch die Europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA und Larissa Melville gemeinsam mit Sybille Möckl in deren Artikel „Verkaufsverbot an Jugendliche gefordert: So gefährlich sind Energy-Drinks“, der am 21. Jänner 2015 online auf der „Focus“-Website erschienen ist.

In dem Artikel der Autorin und der Redakteurin geht es um die Gefahr von zu viel Koffeinkonsum vor allem bei Jugendlichen. EFSA fordere ein europaweites Verkaufsverbot von Energy-Drinks an Jugendliche. Litauen ist hierbei ein Vorbild für alle anderen Staaten, weil es dort seit dem ersten November verboten ist. Koffein ist schädlich, wenn man zu viel davon konsumiert. 350 Milligramm Koffein sind für einen Erwachsenen an einem Tag noch unbedenklich, das entspricht zirka vier Tassen Kaffee oder einem Liter Coca-Cola. Das Problem bei Jugendlichen sei, dass diese oft zu viel Energy-Drinks in zu kurzer Zeit konsumieren und Energy-Drinks ungefähr ein Drittel Koffein von der Gesamtmenge enthalten. Schwere Folgen von hohem Konsum sind Herzrasen, Bluthochdruck oder Erbrechen, im schlimmsten Fall sogar der Tod.

Laut EFSA ist der Höchstwert drei Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht bei Erwachsenen. Jugendliche, die pro Tag mehr als einen halben Liter Energy-Drink zu sich nehmen sind somit schon weit über dem Maximum, weshalb ein Verkaufsverbot dringend in der gesamten EU notwendig wäre.

Viele Jugendliche benötigen jedoch Energy-Drinks, weil sie sonst nicht konzentrationsfähig sind. Mein Cousin trinkt zum Beispiel einige Dosen Energy-Drinks und andere zuckerhaltige Getränke pro Tag, weshalb er meistens müde oder schläfrig ist. Aus diesem Grund wäre es fast besser, vorerst nur eine

maximale Konsumierung für Jugendliche einzuführen, die jedoch schwerer umsetzbar wäre als ein direktes Verbot.

Meiner Meinung nach zählen Energy-Drinks, sowie andere stark koffeinhaltige süßliche Getränke, zu einer Art Drogen, weil man immer mehr davon benötigt, um wach zu bleiben. Man kann das gut vergleichen, weil Energy-Drinks genauso wie Drogen für kurze Zeit aufputschen. Deshalb sollte EU-weit ein Verbot vom Verkauf von Energy-Drinks an Jugendlichen gelten.

Ich persönlich trinke weder Energy-Drinks noch Kaffee, manchmal vielleicht eine Flasche Cola, und kann deshalb natürlich leicht von einem Verbot sprechen bzw. schreiben, weil es mich nicht betreffen würde und es für mich keine Umstellung wäre. Doch es wäre eine positive Veränderung für die Gesundheit aller Jugendlichen, die abhängig von solchen Getränken sind und alleine nicht mehr aufhören können.