

Gefahren sogenannt «leistungssteigernder» Getränke, Red Bull, Monster ...

Es ist wichtig, Eltern und Jugendliche vor den Gefahren dieser Getränke zu warnen, deren Werbung auf die Jugend ausgerichtet wird und vorgibt, sie würden Energie spenden, Müdigkeit verringern, die Konzentration erhöhen oder gar intellektuelle Fähigkeiten fördern.

In Wirklichkeit enthalten diese Getränke potentiell gefährliche Substanzen und andere, deren Nutzen nicht nachgewiesen wurde und die unnötig sind:

- Risiko von Koffein und anderen Stimulanzien: Schlafstörungen, Angstgefühle, Herzrhythmusstörungen, schädliche Wirkung auf die neurologische und die Entwicklung des Herzkreislaufsystems, Risiko physischer Abhängigkeit mit Entzugssymptomen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Aufmerksamkeitsstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben, Reizbarkeit, depressive Stimmungslage, Muskelschmerzen, Brechreiz und Erbrechen
- Risiko des zusätzlichen Zuckerkonsums: diese Zucker haben keinen Nährwert, sie erhöhen das Risiko von Adipositas und Zahnschäden.
- Risiko von Zitronensäure und anderen Säuren: Schädigung der Zähne und Kariesrisiko.
- Mineralsalze, Aminosäuren, Vitamine: bei ausgeglichener Ernährung wurde der Nutzen einer zusätzlichen Einnahme dieser Substanzen nie bewiesen.

Für das Wachstum und den täglichen Ernährungsbedarf von Kindern und Jugendlichen genügen eine ausgeglichene Ernährung und Wasser vollauf.

Kinder und Jugendliche bedürfen in keiner Weise der in «Energy Drinks» enthaltenen stimulierenden Substanzen. Diese stellen im Gegenteil ein Risiko für Gesundheit und Entwicklung dar.

Von diesen Getränken ist deshalb strengstens abzuraten.

Ihr Kinderarzt gibt Ihnen gerne weitere Auskunft zu den Ernährungsbedürfnissen von Kindern und Jugendlichen.

Dr. med. Nicole Pellaud
Vize-Präsidentin
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

Referenz : Clinical Report-Sport Drinks and Energy Drinks for Children and Adolescents : Are They Appropriate?
Committee on Nutrition, Pediatrics June 2011

November 2011