



Fluch oder Segen?

ENERGY DRINKS im Vergleich

Energy Drinks haben unser Leben verändert. Weltweit werden mehr als 5 Milliarden Dosen pro Jahr konsumiert – Tendenz steigend. Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Lustlosigkeit, der Wunsch sich einen Kick zu geben, führen immer öfter dazu, dass man zu einem Energy Drink greift. Seine Wirkung ist stärker und anders als die eines Kaffees oder eines Cola-Getränkes.

Die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen durch den Konsum von Energy-Drinks sind bislang noch nicht völlig bekannt. Der Wissenschaftler und Herzspezialist Dr. Scott Willoughby vom Cardiovascular Research Center am Royal Adelaide Hospital der Adelaide University hat dazu eine Studie veröffentlicht. Die Ergebnisse sind alarmierend, aber lesen Sie selbst. Artikel dazu sind unter www.news.co.au sowie unter www.dailymail.co.uk, ausführlicher bei www.news-medical.net zu finden.

Energy Drinks lassen sich in zwei völlig unterschiedliche Sorten differenzieren: solche mit **Taurin und Koffein** - und solche **ohne Taurin**, aber mit **zusätzlichen Inhaltsstoffen** und einer bewusst **natürlichen Ausrichtung**.

Beispielhaft sollen zwei dieser Produkte gegenübergestellt werden.

Anhand einiger Kriterien wollen wir die unterschiedlichen Wirkungsweisen zweier völlig unterschiedlicher Getränke analysieren, die teilweise für sich in Anspruch nehmen, die Leistungs-, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Wachheitsgrad, das Befinden und den Stoffwechsel günstig zu beeinflussen.

Informationen zu den einzelnen Wirkstoffen:

Koffein ist für seine anregende Wirkung auf geistige und körperliche Funktionen bekannt. Es verbessert nachweislich Reaktionsfähigkeit, Wachsamkeit und Konzentration.

Standard Energy Drink	„Energy Gesundheitsdrink“
<p>Wachheitsgrad und Konzentrationsfähigkeit</p> <p>Es wird synthetisches Koffein verwendet, was auf die Schleimhäute aggressiver wirken soll.</p>	<p>Wachheitsgrad und Konzentrationsfähigkeit</p> <p>Es wird natürliches Koffein verwendet, zusätzlich Guarana, welches länger wirkt als Koffein und für die Magenschleimhaut verträglicher ist.</p>

B-Vitamine können neben anderen Eigenschaften geistige Leistungsfähigkeit und Ausdauer unterstützen. Ein Abfall der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit kann mit einem Mangel an B-Vitaminen zusammen hängen.

Standard Energy Drink	„Energy Gesundheitsdrink“
<p>Geistige Leistungsfähigkeit und Ausdauer</p> <p>Es sind in den meisten Drinks dieser Art nur die Vitamine B3, B5, B6, B12 enthalten. Diese können positive Effekte in diesem Bereich erzeugen, insbesondere wenn Vitamindefizite bestehen.</p>	<p>Geistige Leistungsfähigkeit und Ausdauer</p> <p>Einige wenige Drinks enthalten B1, B3, B5, B6, B12 und zusätzlich das sekundäre B-Vitamin Biotin sowie Folsäure und Vitamin C mit bis zu 92,5% Tagesbedarfsdeckung. Gerade bei nervlicher Belastung ist B1 wichtig, während B5 zusammen mit Vitamin C effektiver wirkt.</p>

Gesundheitsrisiken

Neuere wissenschaftliche Studien kommen tendenziell zu negativen Empfehlungen, was den Einsatz von Süßstoffen, künstlichen Aromen, Geschmacksstoffen und Farbstoffen betrifft. Auch ist die Wirkungsweise höherer Gaben von Taurin und Glucuronolacton nicht vollständig erforscht. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit setzt für die hier besprochenen Energy Drinks die Unbedenklichkeitsmenge für Glucuronolacton mit 340 ml = 1,4 Drinks (250 ml/Dose) fest. Häufig werden derartige Drinks umfangreicher konsumiert, was auch zu einem Todesfall führte bei einem Konsum von 1420 ml. Erwähnenswert ist, dass 2 Energy Drinks die 500-fache Menge an Glucuronolacton enthalten, verglichen mit der, die wir üblicherweise mit der täglichen Nahrung aufnehmen. Dabei handelt es sicher um eine unnatürlich hohe Mengenzufuhr.

Standard Energy Drink

Gesundheitsrisiken

Die Verwendung von Süßstoffen und künstlichen Aromen wird in der Fachliteratur kritisch eingeschätzt, und es wird überwiegend davon abgeraten, da in Tierversuchen negative Effekte beobachtet wurden.

Das enthaltene Glucuronolacton kann im Zusammenhang mit Koffein, aber insbesondere mit Alkohol eine schädliche Wirkung entwickeln und diese verstärken.

Von einer Einnahme von mehr als 340 ml wird abgeraten.

„Energy Gesundheitsdrink“

Gesundheitsrisiken

Süßstoffe werden nicht verwendet, auch keine künstlichen Aromastoffe.

Es kommen Fruchtextrakte und Fruchtkonzentrate zum Einsatz.

- Enthält kein Taurin.
- Enthält kein Glucuronolacton.
- Enthält keine Farbstoffe.

Eine mengenmäßige Begrenzung ist für diese Inhaltsstoffe nur abhängig von der individuellen Koffeinverträglichkeit.

Gesundheitsförderung

Der tägliche Vitaminbedarf hängt unter anderem von der Stress- und sonstigen Arbeits- oder körperlichen Belastung des Menschen ab. Tendenziell nimmt die Wertigkeit der Lebensmittel eher ab, so dass der Substitutionsbedarf an Vitaminen und Mineralien steigt. Dies wird von behördlicher Seite nicht in jedem Fall so gesehen. Tatsache ist aber, dass zunehmend mehr Menschen Vitamin- und Mineraldefizite haben. Deshalb erscheint es sinnvoll diese Substanzen täglich dem Körper zuzuführen.

Standard Energy Drink

Gesundheitsförderung

Lediglich für die 4 Vitamine kann ein positiver Effekt erwartet werden. Die restlichen Inhaltsstoffe sind als zu wenig erforscht und bis hin zu risikoreich einzuschätzen.

„Energy Gesundheitsdrink“

Gesundheitsförderung

Die Zahl der Menschen mit Folsäuremangel nimmt zu, deshalb ist eine tägliche Gabe, insbesondere zusammen mit Vitamin B6 und B12, günstig zur Senkung des gefährlichen Homocysteins und kann dadurch langfristig positiv gegen Gefäßverkalkung und -alterung wirken. Eine Kombination aus 8 Vitaminen erscheint sinnvoll für Menschen mit hohem Stressniveau. Insbesondere ist auch eine hohe Vitamin C- Gabe vorteilhaft. Mineralien werden zugeführt in Form von Magnesium und von Meersalz.

Diabetes

Die Zahl der zuckerkranken Menschen steigt kontinuierlich an. Derzeit liegen wir bei fast 10.000.000 Menschen in Deutschland. Für diese Menschen sind Soft Drinks und insbesondere Energy Drinks deshalb nicht zu empfehlen, weil sie alle circa 11 Gramm Zucker pro 100 ml enthalten. Lediglich die rein mit Süßstoff gesüßten Drinks enthalten keinen Zucker. Forschungsergebnisse zeigen allerdings, dass Menschen, die regelmäßig Süßstoffe zu sich nehmen, eine Tendenz zur Gewichtszunahme haben, möglicherweise begünstigt durch die geschmackliche Ausrichtung auf Süßes.

Standard Energy Drink	„Energy Gesundheitsdrink“
<p>Für Diabetiker ungeeignet</p> <p>Die üblichen Energy Drinks haben alle um die 11 g Zucker /100 ml. Deshalb sind sie für den Zuckerkranken nicht geeignet. Diese Zuckermenge ergibt 112,5 kcal/250 ml Dose.</p>	<p>Für Diabetiker geeignet</p> <p>Es gibt derzeit nur wenige Drinks, die ausschließlich Fruchtzucker und natürliche Fruchtsüße enthalten sowie Fruchtsaftkonzentrate ohne zusätzlichen Zucker. Damit ist deren glykämischer Index niedrig. Einer der getesteten Drinks enthält nur 4,4 g Zucker/100 ml und damit nur 19,4 kcal/100 ml oder 48,5 kcal/Dose mit 250 ml. Beide Eigenschaften sind für zucker- und kalorienbewusste Menschen ein wichtiger Vorteil.</p>

Fasst man diese Analyse zusammen, kommt man zu dem Ergebnis, dass es zwischenzeitlich kluge Produkte gibt, durch die man sicherlich auf natürliche Art und Weise energetisiert oder zumindest aktiviert wird, ohne dass ein unkalkulierbares Risiko besteht.

Anmerkung:

Für die Analyse wurden herangezogen ein Standard Energy Drink im Vergleich zum **DOC WEINGART ACITVE DRINK.**



DOC WEINGART®

DOC WEINGART VERTRIEBS GMBH & CO. KG

LINDAUER STRASSE 108/1 | D-88046 FRIEDRICHSHAFEN

TEL: +49 (0) 7541 - 3740-222 | FAX: +49 (0) 75 41 - 3740-269

E-MAIL: info@docweingart.com | www.docweingart.com