

ENERGY DRINKS

Energy Drinks sind

kohlensäurehaltige und zuckerhaltige Getränke mit hohem Koffeingehalt.

Die Hauptbestandteile einer 250ml-Dose Energy Drink sind:



EMPFOHLENE HÖCHSTMENGE

ZUCKER/TAG → 50 g

Mit dem Konsum **von zwei Dosen** Energy Drinks wird die **Limite überschritten**.

EMPFOHLENE HÖCHSTMENGE

KOFFEIN/TAG → 100 mg

Eine Dose (330ml) Coca Cola enthält 32 mg Koffein.
Eine Dose (250ml) Redbull 80 mg Koffein.
Mit **einer Dose** «Monster» (500ml) werden 160 mg Koffein konsumiert, also **weit mehr als empfohlen**.

Mögliche Auswirkungen und Gesundheitsrisiken

Aufgrund des hohen Zuckergehaltes:

Gewichtszunahme, Diabetes, Karies

Aufgrund von zu viel Koffein:

Angstzustände, Schlafstörungen, Herzrasen, Reizbarkeit

Bei regelmässigem Konsum besteht auch das Risiko, dass du vor jeder Anstrengung zu einem Aufputschmittel greifst, weil du dir das Meistern der Herausforderungen ohne Energy Drink nicht mehr zutraust.

ENERGY DRINKS MASSVOLL UND MIT VORSICHT GENIESSEN!

Teufelskreis



HINWEIS

Risiken beim Mischen von Energy Drinks mit Alkohol

Weil Energy Drinks (Koffein) stimulierend wirken, nimmst du den Effekt von Alkohol weniger wahr. Dies kann dazu führen, dass du mehr oder länger konsumierst.

Der süsse Geschmack der Getränke überlagert den Alkoholgeschmack, was dich auch dazu verleiten kann, mehr Alkohol zu konsumieren.

Geniesst du im Ausgang **Mischgetränke**, besteht also die Gefahr, dass du leichter die Kontrolle über deinen Alkoholkonsum verlierst und **Risiken eingehst**: z.B. Alkoholvergiftung, Fahren in angetrunkenem Zustand (oder in das Auto eines betrunkenen Fahrzeuglenkers oder Lenkerin zu steigen), ungewollter und/oder meist ungeschützter sexueller Verkehr usw.

Intensive körperliche Aktivität (tanzen) kann zudem zu einem Flüssigkeitsmangel führen. Du schwitzt viel und spürst kein Verlangen nach Wasser.

Weitere Infos:

www.suchtschweiz.ch/aktuell/archiv/article/neues-factsheet-energy-drinks