



Koffein auf dem Prüfstand

Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit untersucht die Sicherheit von Koffein

Laut einem Gutachtenentwurf der EFSA ist die Koffein Einnahme durch bis zu zehn Tassen Cappuccino oder auch fünf Dosen Energydrink täglich unbedenklich.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat Koffein auf seine Sicherheit untersucht und nun in einem Gutachtenentwurf zusammengefasst. Dazu hier die Eckpunkte:

Koffein gehört zur Gruppe der Purin-Alkaloide und kommt in über sechzig Pflanzenarten vor. Genaugenommen ist Koffein ein Methyloxanthin, nämlich das 1,3,7-Trimethylxanthin. Die bekanntesten Pflanzenarten, die Koffein beinhalten sind Kaffee, Kakao, Tee und Kolanüsse.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) wurde nun von der Europäischen Kommission dazu beauftragt, die Sicherheit von Koffein zu überprüfen. Dabei war die Aufgabe auch, mögliche Zusammenhänge zwischen täglichem Koffein-Konsum und gesundheitlichen Bedenken in unterschiedlichen Lebensphasen und Altersgruppen zu erfassen.

In dem Gutachtenentwurf kam die EFSA zu folgenden Ergebnissen:

- ? Einzeldosen von Koffein bis zu 200 mg sind für Erwachsene (18-65 Jahre) gesundheitlich unbedenklich, selbst wenn diese weniger als zwei Stunden vor intensiver sportlicher Betätigung aufgenommen werden.
- ? Für Kinder (3-10 Jahre) und Jugendliche (10-18 Jahre) wird eine tägliche Aufnahme von 3 mg/kg Körpergewicht als sicher angesehen.
- ? Ungünstige Wechselwirkungen zwischen Koffein und anderen Inhaltsstoffen von "Energy-Drinks" - wie Taurin und Glucuronolacton - oder Alkohol sind unwahrscheinlich.
- ? Bei Schwangeren ist eine Koffein-Aufnahme von bis zu 200 mg pro Tag für den Fötus unbedenklich.
- ? Einzeldosen von 100 mg können bei einigen Erwachsenen die Einschlafzeit verlängern und die Schlafdauer verkürzen.

Wissenswert dabei ist, dass bei moderatem Konsum (d. h. Einzeldosen von 50-200 mg Koffein) dem Koffein positive Eigenschaften wie bessere Konzentrationsfähigkeit und erhöhte Aufmerksamkeit zugeschrieben werden. Negativ kann Koffein ab hohen bis sehr hohen Dosen wirken (d. h. Einzeldosen von 400-800 mg Koffein) und z. B. Nervosität, Angst, Aggressivität, Schlafstörungen sowie Herzrasen auslösen. Wenn Koffein kurz vor dem Schlafengehen aufgenommen wird, können Einzeldosen von 100 Milligramm bei manchen Erwachsenen das Einschlafen verzögern und die Dauer der Nachtruhe verkürzen. Alkohol und übliche Inhaltsstoffe in Energydrinks wie Taurin oder Glucuronolacton zeigen wahrscheinlich keine nachteiligen Wechselwirkungen mit Koffein. Jedoch sollte die Gefahr der Überdosierung nicht unterschätzt werden, denn schon 5-10 Gramm reines Koffein-Pulver, was etwa 25 Tassen Kaffee entspricht, können tödlich wirken. Darum sollte jeder, der reines Koffein-Pulver kaufen will, um dieses z.B. in Form von Getränken zu sich zu nehmen, unbedingt die empfohlenen Höchst-Dosierungen beachten. Reines Koffein-Pulver kaufen kann man unter anderem beim Onlineshop für Koffein-Pulver, www.wake-up-easy.eu.

Pressekontakt

wake-up-easy.eu

Herr J. Mernitz
Koloniestr. 38
13359 Berlin

wake-up-easy.eu
pr@wake-up-easy.eu

Firmenkontakt

wake-up-easy.eu

Herr J. Mernitz
Koloniestr. 38
13359 Berlin

wake-up-easy.eu
pr@wake-up-easy.eu

Der Onlineshop wake-up-easy.eu ist einer der größten Händler für Nahrungsergänzungsmittel wie Koffein, Arginin, Taurin und Kreatin-Monohydrat in Deutschland und liefert 100% reine Grundstoffe innerhalb weniger Tage, direkt und versandkostenfrei.