Pressemeldung des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ)

und

Bundesverband Herzkranke Kinder (BVHK)

**"Vorsicht vor koffeinhaltigen Energydrinks für Kinder!"**

**In den USA ist ein gesunder 16-Jähriger gestorben, nachdem er in kurzer Zeit große Mengen koffeinhaltige Getränke getrunken hatte.** Die Obduktion ergab, dass das Koffein bei dem ansonsten gesunden Jugendlichen zu Herz-Rhythmus-Störungen geführt hatte.

"Dass ein Kind oder ein Jugendlicher durch Koffein stirbt, ist zum Glück selten, kann aber vorkommen, allerdings  dann im Unterschied zum aktuellen Fall meist, wenn das Kind oder der Jugendliche an Vorerkrankungen wie einem Herzfehler leidet, wenn zusätzlich zu dem Koffein Alkohol kommt oder anstrengende körperliche Bewegung, etwa Sport oder auch stundenlanges Tanzen," so Dr. Josef Kahl, der Kinderkardiologe und Pressesprecher des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte.

Hermine Nock vom Bundesverband Herzkranke Kinder: "Jugendliche neigen zu Risikoverhalten, gerade für Jugendliche mit angeborenem Herzfehler zählt die Anerkennung der Gleichaltrigen, der sogenannten Peergroup. Wenn beim Feiern im Club Koffeintabletten oder -pulver, so genannte Wachmacher oder beim Sport große Mengen von Energydrinks konsumiert werden, trauen sie sich oft nicht "Nein" zu sagen, selbst wenn sie wissen, dass Koffein in konzentrierter Form schädlich für sie ist."

**Wie viel Koffein ist für Teenies unbedenklich?**

Gesunde Erwachsene können über den Tag verteilt bis zu 400 Milligramm Koffein zu sich nehmen, sagt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit Efsa. Diese Menge Koffein steckt zum Beispiel:

* in rund fünf Tassen Filterkaffee oder Espresso - wobei der Koffeingehalt jedoch je nach Zubereitung stark schwanken kann
* oder in rund fünf Dosen Red Bull (je 250 ml) oder zweieinhalb Dosen Monster (je 500 ml)
* oder in neun Tassen schwarzemTee (je 200 ml).

Wer normalerweise kein Koffein konsumiert, wird schon bei geringeren Mengen Nebenwirkungen spüren.

Dr. Josef Kahl: "Gesunde Jugendliche können sicher ohne Gefahr für Leib und Leben die angegebenen Mengen Koffein vertragen. Allerdings sollten sie dann nicht zusätzlich Alkohol trinken. Bei anstrengenden körperlichen Bewegungen sollten sie darauf achten, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen und zwar Wasser oder Saftschorlen. Für herzkranke Jugendliche können die angegebenen Mengen bereits schädlich sein. Sie sollten am besten ganz auf Koffein und natürlich auf Alkohol verzichten."

Hermine Nock: "Eltern sollten auf jeden Fall mit ihren herzkranken Jugendlichen über das Problem sprechen und sie darin bestärken, Haltung zu zeigen und "Nein" zu sagen zu den gefährlichen Wachmachern. Sie sollten ihnen klarmachen, dass ein Herz-Kreislaufkollaps nicht nur ganz schön uncool ist, sondern lebensgefährlich sein kann."

Mai 2017

*Verantwortlich:*

*Berufsverband der Kinder-und Jugendärzte (BVKJ)*

*Mielenforster Straße 2, 51069 Köln Tel:  0221/68909-0*

***Präsident:***

*Dr. Thomas Fischbach*

*Tel: 01626971409*

***Pressesprecher:***

*Dr. med. Hermann Josef Kahl*

*Tel: 01737388588.*

*Weitere Informationen zum Thema Kinder- und Jugendgesundheit erhalten Sie unter*

[*www.kinderaerzte-im-netz.de*](http://www.kinderaerzte-im-netz.de/)

Bundesverband Herzkranke Kinder e.V. (BVHK)

Hermine Nock

Kasinostr. 66

52066 Aachen

Tel. 0241-91 23 32

[www.bvhk.de/www.herzklick](http://www.bvhk.de/www.herzklick).