

Nr. 5, Mai 2011

Energy Drinks und Energy Shots

Angela Bechthold, Köln

So genannte Energiegetränke können durch ihren hohen Koffeingehalt, bei übermäßigem Konsum und durch die Kombination mit Alkohol ein Risiko für die Gesundheit mancher Verbraucher darstellen.

Einleitung

Energy Drinks sind Erfrischungsgetränke, die Koffein in hohen Konzentrationen – meist zusammen mit Taurin, Inosit und Glucuronolacton – enthalten. Seit Ende der 1980er-Jahre haben sie sich in Europa zum Trendgetränk¹ bei Jugendlichen und Wachmacher für lange Nächte entwickelt. Die Werbebotschaften versprechen gesteigerte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, wodurch weitere Konsumentengruppen wie Sportler und Geschäftsleute auf diese Getränke aufmerksam geworden sind.

Seit November 2009 gibt es auf dem deutschen Markt eine „Steigerung“ zu den hauptsächlich in 250-ml-Dosen angebotenen Energy Drinks: die **Energy Shots**. Sie werden in kleineren Portionseinheiten (25–75 ml) verkauft, weisen jedoch pro Liter deutlich höhere Koffein- und z. T. höhere Taurin-, Glucuronolacton- und Inositgehalte als Energy Drinks auf. Aufgrund ihrer Zusammensetzung sind diese Energy Shots mit einer Verzehrsempfehlung von einer Portion pro Tag versehen. Bei dieser Dosis werden dem Konsumenten eine verbesserte Leistungs-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit und erhöhte Aufmerksamkeit und Wachheit versprochen. Gesundheitsexperten bringen negative

gesundheitliche Auswirkungen mit dem übermäßigen Konsum von Energiegetränken in Zusammenhang.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Zutaten und Zusammensetzung eines Energy Drinks bzw. Energy Shots können je nach Marke unterschiedlich sein; in der Regel sind folgende Stoffe enthalten: Wasser, Zucker oder Süßstoff, Koffein (oft auch in Form von Guarana), Taurin, Glucuronolacton, Inosit, Vitamine (häufig B-Vitamine), Mineralstoffe, Aroma- und Farbstoffe, seltener auch Ginseng, Ginkgo Biloba oder L-Carnitin.

Zucker

Mit Ausnahme der zuckerfreien Energy Drinks ist Zucker, meist in Form von Saccharose und Glukose, enthalten. Diese Kohlenhydrate liefern dem Körper schnell verfügbare Energie. Werden dem Körper langfristig zu große Mengen zuckergesüßter Ge-

tränke zugeführt, kann dies zu Adipositas und Insulinresistenz führen [1, 2]. Mit den meisten Energy Drinks wird Zucker in Mengen zugeführt, die die Empfehlung für die maximale tägliche Zufuhr überschreiten [3]. Laut Weltgesundheitsorganisation sollte es das Ziel sein, weniger als 10 % der Energiezufuhr in Form von zugesetzten Zuckern zuzuführen, was bei 15–19 Jahre alten weiblichen bzw. männlichen Jugendlichen ca. 50 g bzw. 60 g Zucker entspricht. Der Energy Drink sowie der Energy Shot eines etablierten Anbieters bspw. enthalten ca. 11 g Zucker (45 kcal) pro 100 ml; das entspricht pro Portion bei einer 250-ml-Dose Energy Drink ca. 27 g Zucker (113 kcal) und bei einem 60-ml-Energy Shot ca. 6 g (27 kcal). Zum Vergleich: Ein 250-ml-Glas Limonade enthält ca. 25 g Zucker (103 kcal). Einige Hersteller haben auch zuckerfreie, mit Süßstoff gesüßte Varianten herausgebracht – sozusagen Energiegetränke ohne Energieträger. Die zuckerfreien Varianten liefern etwa 3 kcal Energie je 100 ml.

Koffein

Diese pharmakologisch aktive Substanz, ein Purin-Alkaloid, stimuliert das zentrale Nervensystem und kann dosisabhängig auf das vegetative Ner-

Energy Shots enthalten, abgesehen von Zucker und Wasser, die gleiche Menge an Inhaltsstoffen in einem deutlich geringeren Volumen als herkömmliche Energy Drinks. Es handelt sich somit bezüglich des Gehalts an Koffein und anderen Stoffen um eine konzentrierte Form eines Energy Drinks. Die meisten Energy Shots werden als Nahrungsergänzungsmittel vertrieben. Auf den Etiketten eines etablierten Energy Shots ist bspw. folgender Sicherheitshinweis abgedruckt:

„Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Empfohlene Tagesdosis: 1 Flasche. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.“

¹Anm. d. R.: Im Jahr 2010 wurden allein vom Marktführer weltweit 4,2 Mrd. Energy Drink-Dosen verkauft (Quelle: DiePresse, Pressemeldung vom 21.01.2011).

vensystem, Herzkreislauf-, Atem- und Nierensystem wirken. Eine erwünschte Hauptwirkung von Koffein ist die anregende Wirkung, wodurch z. B. Wachheit und Konzentrationsvermögen gesteigert werden. Koffein ist als ergogene, d. h. die Leistungsfähigkeit steigernde, Substanz bekannt. Eine die Ausdauerleistung steigernde Wirkung tritt bereits bei Zufuhr moderater Mengen (ca. 3 mg Koffein pro kg Körpergewicht) auf [1, 3, 4].

Akute unerwünschte Wirkungen bei Koffeinzufuhr hängen von der individuellen Empfindlichkeit und dem Ausmaß des täglichen Konsums ab. Nebenwirkungen bei Erwachsenen, die typischerweise bei der Zufuhr von über 200 mg Koffein auftreten können, sind u. a. Nervosität, Erregbarkeit, Schlaflosigkeit, Übelkeit, Kopfschmerzen, Tremor, Diurese, erhöhte bzw. gestörte Herzschlagfrequenz (Tachykardie, Arrhythmie) und gastrointestinale Störungen [1, 5].

Der Koffeingehalt von Energy Drinks liegt bei ca. 80 mg pro 250-ml-Dose. Der Koffeingehalt der bislang vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) bewerteten Energy Shots ist sehr unterschiedlich [5], pro Portionseinheit sind 50–200 mg Koffein enthalten. Obwohl der Koffeingehalt ähnlich wie der von Kaffee (ca. 50 bis 100 mg Koffein pro 150-ml-Tasse) ist, besteht bei Energy Drinks durch die größeren Verpackungseinheiten bzw. bei Energy Shots durch die hohen Gehalte in geringem Volumen die Wahrscheinlichkeit, dass häufig mehr Koffein aufgenommen wird.

Verbraucher können bei der Koffeinzufuhr über Konzentrate anders als bei den traditionellen Genussmitteln Kaffee und Tee die Wirkungsstärke nicht anhand des Geschmacks beurteilen. Auch dürften die Verzehrsmuster von Kaffee und Energy Drinks verschieden sein; Kaffee wird meist über den Tag verteilt konsumiert, Energy Drinks bzw. Shots hingegen oft sehr schnell zur Leistungssteigerung in bestimmten Situationen [5].

Taurin

Taurin (von gr. „*Tauros*“ = Stier) ist eine im menschlichen Stoffwechsel sowie natürlicherweise v. a. in tierischen Lebensmitteln vorkommende Aminosäure. Die Taurinzufuhr bei gemischter Kost beträgt max. 400 mg pro Tag [6]. Bei Einhaltung der Verzehrsempfehlung betragen die mit Energy-Shot-Konsum verbundenen täglichen Taurinzufuhren 200–1 000 mg [5]. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bewertete die Verwendung von Taurin als Inhaltsstoff von Energy Drinks und gelangte zu der Schlussfolgerung, dass keine gesundheitlichen Einwände gegen die derzeit verwendeten Taurinmengen bestehen. Wechselwirkungen zwischen Koffein und Taurin und die Sicherheit von Energy Drinks als solche wurden nicht bewertet [6]. Leistungsverbessernde Wirkungen oder gesundheitliche Nutzen von Taurin konnten bisher nicht bewiesen werden [1, 3].

Glucuronolacton

Das beim Menschen aus Glukose gebildete Stoffwechselprodukt kommt in geringen Mengen in Lebensmitteln vor. Die mittlere tägliche Zufuhr über natürliche Quellen wird auf 1–2 mg geschätzt. Die Zufuhr in den derzeit in Energy Drinks verwendeten Mengen wurde von der EFSA als gesundheitlich unbedenklich bewertet [6]. Glucuronolacton ist jedoch eine beim Menschen bislang wenig erforschte Substanz und Schlussfolgerungen zu positiven oder schädlichen Wirkungen sowie zur Interaktion mit anderen Substanzen können derzeit nicht abschließend getroffen werden [1].

Inosit

Die biologisch wirksame Substanz (Vitaminoid) wurde früher zu den Vitaminen gezählt. In nahezu allen tierischen Geweben ist sie z. B. als Membranbaustein und bei Pflanzen in erster Linie in Form von Phytinsäure enthalten. Der Mensch kann Inosit aus Glukose selbst synthetisieren. Die Zufuhr mit der Nahrung wird auf 1 g pro Tag geschätzt. Gesundheitliche Bedenken bestehen nicht [7].

B-Vitamine und Mineralstoffe

B-Vitamine sind wasserlösliche Vitamine, die als Coenzyme v. a. an der Funktion der Mitochondrien in den Zellen und der Energieproduktion beteiligt sind. Da Energy Drinks große Mengen Zucker enthalten, werden die gleichzeitig zugesetzten B-Vitamine von Herstellern als „Schlüssel“ zur Umwandlung des Zuckers in Energie angepriesen [1]. Zum Teil wird mit einer Portion eines Energiegetränks die empfohlene tägliche Zufuhrmenge bestimmter Vitamine und Mineralstoffe abgedeckt. Diese zusätzliche Zufuhr ist unnötig, da bereits mit herkömmlichen Lebensmitteln bei einer ausgewogenen Mischkost ausreichende Mengen dieser Nährstoffe zugeführt werden.

Obwohl für manche Inhaltsstoffe der Energiegetränke bekannt ist, dass sie wichtige Funktionen im menschlichen Körper erfüllen, bedeutet dies nicht, dass möglicherweise ein Mangel vorliegt und diese Stoffe zugeführt werden müssen. Außerdem sind Inhaltsstoffe wie z. B. Glucuronolacton am Menschen und insbesondere bei Kindern bisher kaum erforscht und es ist ungeklärt, welche (Langzeit-)Effekte durch Interaktion der Inhaltsstoffe auftreten können [1, 8]. Die vorwiegend an junge sowie an Sport und an aktivem Lebensstil interessierte Menschen gerichteten Marketingbotschaften betonen den belebenden, leistungsfördernden Effekt der Inhaltsstoffe. Die ergogenen Wirkungen der Energiegetränke sind höchstwahrscheinlich ausschließlich dem Koffein- und Zuckergehalt zuzuschreiben; positive Effekte der anderen Inhaltsstoffe sind wissenschaftlich nicht bewiesen [9–11].

Mögliche Gesundheitsrisiken

Wissenschaftler und Institutionen weisen auf mögliche unerwünschte gesundheitliche Wirkungen durch den Verzehr von Energiegetränken hin. Vor allem im Zusammenhang mit Alkoholkonsum oder ausgiebiger sportlicher Betätigung bzw. bei Risikopersonen wurden unerwünschte Wirkungen wie Herzrhythmusstörungen, Krampfanfälle, Nierenversagen und

vereinzelt Todesfälle beschrieben. Ein ursächlicher Zusammenhang ist bislang wissenschaftlich nicht bewiesen [1, 3, 15]. Eine Erhöhung der Herzfrequenz und des Blutdrucks durch Energy-Drink-Konsum wurde beobachtet und als Langzeiteffekte werden Einflüsse auf das Risiko für kardiovaskuläre Krankheiten, Adipositas, Diabetes mellitus, Zahnkaries sowie die psychische Gesundheit diskutiert [1, 3].

Bei Energy Shots können sich gesundheitliche Risiken bei deutlichen Überschreitungen der angegebenen Verzehrsempfehlung ergeben. Nach Auffassung des BfR besteht das Risiko, dass Energy Shots z. T. auch als Ersatz für Energy Drinks und wie diese nach persönlichem Belieben ohne Mengengrenzung konsumiert werden. Dadurch werden die Inhaltsstoffe in wesentlich höheren Mengen und/oder in kürzeren Zeitspannen konsumiert als beim Konsum von Energy Drinks. Risiken können sich aus den bei überhöhten Koffeinzufuhren bekannten möglichen unerwünschten Wirkungen ergeben. Sie sind abhängig von der Menge und der Art der Zufuhr (z. B. Einmalgabe, schneller Verzehr in kurzer Zeit, hohe Zufuhrmengen in mehreren Einzeldosen), von der individuellen Empfindlichkeit des Verbrauchers gegenüber Koffeinwirkungen, von der Höhe der üblichen täglichen Koffeinzufuhr, von der Zufuhrmenge anderer koffeinhaltiger Getränke und möglicherweise von begleitenden Faktoren wie Alkoholkonsum oder anstrengender sportlicher Aktivität. Aufgrund der möglichen hohen Koffeinzufuhren bei den zu erwartenden deutlichen Überschreitungen der Verzehrsempfehlungen für Energy Shots und damit potenziell einhergehenden unerwünschten Wirkungen beurteilte das BfR Energy Shots als nicht sicher [5].

Energiegetränke und Alkohol

Bedenklich ist der weit verbreitete Konsum der koffeinhaltigen Getränke in Kombination mit Alkohol. Wenn Energy Drinks mit Alkohol zusammen konsumiert werden, werden die Symptome der Alkoholwirkung wie z. B. eine nachlassende Reaktionsfähigkeit

Zulassungsverfahren von Energy Drinks und Shots

Die Zulassung von Energy Drinks und Shots ist nicht EU-einheitlich, sondern national geregelt. In Deutschland ist die gängige Praxis, das Herstellen und Inverkehrbringen solcher koffeinhaltiger Erfrischungsgetränke mit mehr als 250 mg Koffein pro Liter sowie mit Zusatz von Taurin, Inosit und Glucuronolacton auf Basis von Ausnahmegenehmigungen nach § 68 bzw. Allgemeinverfügungen nach § 54 Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB) „befristet ausnahmsweise“ zu erlauben.

Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) plant mit der „zweiten Verordnung zur Änderung der Fruchtsaftverordnung und anderer lebensmittelrechtlicher Vorschriften“ eine Novellierung des Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuches [12]. Danach würden angereicherte Lebensmittel wie Energy Drinks ebenso wie Nahrungsergänzungsmittel einer Zulassungspflicht unterliegen. Mit der dauerhaft rechtssicheren Zulassung sollen Rezepturvorgaben und Warnhinweise hinsichtlich der Kombinationswirkung des enthaltenen hochkonzentrierten Koffeins mit anderen Stoffen verpflichtend werden. Interessen- und Wirtschaftsverbände [13, 14] kritisieren diesen Verordnungsentwurf, u. a. weil sich durch diese Rechtslage für deutsche Hersteller und Vertrieber eine Einzelstellung ergeben würde, die sich nachteilig auf die Konkurrenzfähigkeit im europäischen Wettbewerb auswirken würden.

möglicherweise nicht wahrgenommen. Dies kann die Gefahr für Unfälle bzw. riskantes Verhalten unter Alkoholeinfluss sowie die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit begünstigen [1, 3, 10].

Energiegetränke und Substanzabhängigkeit bzw. -missbrauch

Energy-Drink-Konsum wurde mit einer Abhängigkeit von Alkohol, Nikotin und anderen Drogen assoziiert. Es wird diskutiert und bleibt zu untersuchen, ob Energy-Drink-Konsum u. U. einen Einstieg in die Drogenabhängigkeit begünstigt. Manche Autoren verurteilen Werbebotschaften, in denen Energiegetränke als Mittel zur Erholung und Stimulation angepriesen werden, da dadurch eine schädliche, den Substanzmissbrauch verharmlosende und dazu ermutigende Botschaft an Jugendliche gesendet werde. Auch sehen sie nur einen kleinen Schritt zwischen dem Konsum von Energiegetränken zur Leistungssteigerung im Sport und der nicht-medizinischen Nutzung anaboler Steroide [1, 10, 16].

Energy Drinks sind keine Sportgetränke

Wegen ihrer Bezeichnung und Platzierung im Handel besteht die Gefahr, dass Verbraucher Energiegetränke mit

sog. Sportgetränken verwechseln. Sportgetränke werden in größeren Mengen bei körperlicher Anstrengung getrunken, sie liefern durch ihren Kohlenhydratgehalt Energie und ersetzen Wasser- und Elektrolytverluste. Demgegenüber sind Energy Drinks und Shots nicht zum Ersatz des Flüssigkeitsverlusts beim Sport geeignet: Durch den erhöhten Koffeingehalt können die Harn- und Natriumauscheidung, vor allem bei nicht gewohnheitsmäßigem Konsum, erhöht sein, sodass insbesondere bei hohen Temperaturen die Gefahr der Dehydratation für Sportler besteht. Außerdem enthalten Energy Drinks viel mehr Zucker als bei körperlicher Aktivität empfohlen wird, wodurch die Absorptionsrate für Flüssigkeit im Darm verlangsamt wird und gastrointestinale Probleme auftreten können [1, 3, 15].

Fazit und Empfehlungen für die Praxis

Die negativen Wirkungen erhöhter Zufuhren an Koffein und gezuckerten Getränken sind bewiesen, die positiven Wirkungen vieler anderer den Energiegetränken zugesetzter Stoffe wie Taurin und Glucuronolacton sowie der kombinierte Effekt dieser Inhaltsstoffe hingegen nicht. Was die versprochenen bzw. erwarteten leistungssteigernden

Wirkungen angeht, gibt es bisher keine ausreichenden Belege dafür, dass Energiegetränke in dieser Hinsicht effektiver sind als traditionelle koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee und Cola-Getränke [11].

Verbraucher sollten hinsichtlich des Konsums von Energy Drinks und Energy Shots über die folgenden für ihre Gesundheit relevanten Aspekte aufgeklärt werden [1, 5, 8, 15]:

- Der Verzehr von einer Portion eines Energy Drinks bzw. Energy Shots am Tag ist für die meisten gesunden Jugendlichen und Erwachsenen sicher und unbedenklich.
- Die auf der Verpackung von Energy Drinks und Energy Shots angegebenen Hinweise sollten beachtet und die empfohlenen Aufnahmemengen nicht überschritten werden.
- Schwangere, Stillende und koffeinempfindliche Personen (dazu gehören auch Patienten mit Arrhythmien oder psychischen Erkrankungen) sollten auf den Verzehr von Energy Drinks bzw. Shots verzichten.
- Für Kinder sind koffeinhaltige Getränke generell nicht zu empfehlen.
- Patienten mit Bluthochdruck oder Herzkrankheiten wird zur Zurückhaltung beim Konsum von Energiegetränken geraten.
- Ein erhöhter Konsum von Energiegetränken oder gleichzeitiger Verzehr

anderer koffeinhaltiger Getränke kann zu unerwünschten Wirkungen durch hohe Koffeinzufuhr führen.

- Der Konsum größerer Mengen kann im Zusammenhang mit ausgiebiger sportlicher Betätigung unerwünschte Wirkungen haben.
- Auch beim gleichzeitigen Konsum von Alkohol und Energiegetränken können unerwünschte Wirkungen nicht ausgeschlossen werden.

Verbraucher können darüber hinaus im Vergleich zum Konsum selbst zubereiteten Kaffees auch die Auswirkungen auf ihr Portemonnaie (eine 250-ml-Dose Energy Drink kostet im Einzelhandel ca. 1,50 €, eine Portion Energy Shot ca. 2 €) sowie ökologische Aspekte (Verpackungsmüll) in die Kaufentscheidung einbeziehen.

Angela Bechthold
Diplom-Oecotrophologin, Fachjournalistin (FJS)
Wendelinstr. 44, 50933 Köln
E-Mail: angela.bechthold@gmx.de

Literatur

1. Higgings JP, Truttel TD, Higgins CL (2010) *Energy Beverages: Content and Safety*. *Mayo Clin Proc* 85: 1033–1041
2. DGE (Hg). *Evidenzbasierte Leitlinie: Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten*. Bonn (2011). URL: www.dge.de/leitlinie
3. Duchan E, Patel ND, Feucht C (2010) *Energy Drinks: A Review of Use and Safety for Athletes*. *The Physician and Sportsmedicine* 38: 171–179
4. Burke LM (2008) *Caffeine and sports performance*. *Appl Physiol Nutr Metab* 33: 1319–1334
5. BfR (2009) *Stellungnahme Nr. 001/2010 des BfR vom 2. Dezember 2009*. URL: www.bfr.bund.de/cm/208/gesundheitsliche_risiken_durch_den_uebermaessigen_verzehr_von_energy_shots.pdf Zugriff 15.01.2011
6. EFSA (2009) *Scientific Opinion of the Panel on Food Additives and Nutrient Sources added to Food on a request from the Commission on the use of taurine and D-glucurono- γ -lactone as constituents of the so called "energy" drinks*. *The EFSA Journal* 935: 1–31. URL: www.efsa.europa.eu/cs/BlobServer/Scientific_Opinion/ans_ej935_Taurine%20and%20D-glucurono
7. Leitzmann C, Müller C, Michel P et al.: *Ernährung in Prävention und Therapie*. Hippokrates Verlag, Stuttgart (2003)
8. Seifert SM, Schaechter JL, Hershon ER, Lipschultz SE (2011) *Health Effects of Energy Drinks on Children, Adolescents, and Young Adults*. *Pediatr* 127: 511
9. Ballard SL, Wellborn-Kim JJ, Clauson KA (2010) *Effects of commercial energy drink consumption on athletic performance and body composition*. *Phys Sportsmed* 38: 107–117
10. Reissig CJ, Strain EC, Griffiths RR (2009) *Caffeinated energy drinks—a growing problem*. *Drug Alcohol Depend* 99: 1–10
11. Clauson KA, Shields KM, McQueen CE, Persad N (2008) *Safety issues associated with commercially available energy drinks*. *J Am Pharm Assoc* 48: e55–e67
12. BMELV (2010a): *Änderung des Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuches*. URL: www.bmelv.de/cln_154/SharedDocs/Standardartikel/Ernaehrung/SpezielleLebensmittelUndZusaetze/LFGB_Novelle.html Zugriff 15.01.2011
13. Büttner T (2010) *Geplante Gesetzesänderung für Nahrungsergänzungsmittel, diätetische Lebensmittel und angereicherte Lebensmittel*. *CO'MED* 08/10: 98–9. URL: www.nem-ev.de/Buttner_2010-08.pdf Zugriff 15.01.2011
14. wafg. *Aktualisierte Stellungnahme zu dem gegenüber der EU-Kommission notifizierten Entwurf für eine Zweite Verordnung zur Änderung der Fruchtsaftverordnung und anderer lebensmittelrechtlicher Vorschriften Vorgaben für koffeinhaltige Erfrischungsgetränke und Energydrinks*. Berlin, 08.04.2010. URL: www.wafg.de/pdf/wafg/Energydrinks2.pdf Zugriff 15.01.2011
15. BfR (2008) *Information Nr. 016/2008 des BfR vom 13. März 2008*. URL: www.bfr.bund.de/cm/208/neue_humandaten_zur_bewertung_von_energydrinks.pdf Zugriff 15.01.2011
16. Arria AM, Caldeira KM, Kasperski SJ et al. (2011) *Energy drink consumption and increased risk for alcohol dependence*. *Alcohol Clin Exp Res* 35: 365–75
17. BMELV (2010) *Pressemitteilung 215 vom 07.12.2010*. URL: www.bmelv.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/2010/215-AI-Kennzeichnungsvorschriften-fuer-Lebensmittel.html Zugriff 15.01.2011

DOI: 10.4455/eu.2011.979

Neue Kennzeichnungsvorschriften für Lebensmittel in der EU

Im Dezember 2010 haben sich die EU-Mitgliedstaaten auf neue Kennzeichnungsvorschriften für Lebensmittel geeinigt. Diese stehen im Entwurf der Lebensmittelinformationsverordnung, über den das Europäische Parlament nun abschließend beraten muss.

Koffeinhaltige Lebensmittel und Getränke wie z. B. Energy Drinks sollen EU-weit mit einem gesonderten Warnhinweis für Schwangere und Kinder versehen werden: in Deutschland mit dem Aufdruck „Nicht zu empfehlen für Kinder oder Schwangere“ [17].