

## Pressemitteilung

# Energydrinks – die unterschätzte Gefahr

**Der AOK-Kindergesundheitsatlas zeigt: Fast ein Viertel aller Jugendlichen trinkt regelmäßig Energydrinks. Es gibt einen Zusammenhang mit Übergewicht, Bewegungsmangel und zu wenig Schlaf.**

Düsseldorf/Hamburg, 06.11.2024

**Energydrinks sind in jedem Kiosk, Discounter und Supermarkt zu finden. Auf den Kassensystemen landen die „Wachmacher“ meist bei jungen Menschen. Doch der Konsum ist mit Risiken verbunden: Gerade wenn größere Mengen getrunken werden, drohen Herzrasen und Bluthochdruck. Durch den hohen Zucker- und Kaloriengehalt schlägt sich der häufige Konsum auch auf der Waage nieder. Der Kindergesundheitsatlas der AOK Rheinland/Hamburg zeigt, dass bereits junge Schulkinder Energydrinks konsumieren und die gesundheitlich bedenklichen Getränke in der Beliebtheit bei Jugendlichen mittlerweile Alkohol und Tabak überholt haben.**

Wie steht es um die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen im Rheinland und Hamburg? Dieser Frage ist die AOK Rheinland/Hamburg mit ihrem Kindergesundheitsatlas nachgegangen, für den 5.000 Elternhäuser befragt wurden. Neben Themen wie chronischen und akuten Erkrankungen wurden auch Fragen zum allgemeinen Wohlbefinden, dem Lebensumfeld und dem Konsum gesundheitsgefährdender Substanzen gestellt. Die Antworten vermitteln einen guten Überblick über die Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen.

### **Energydrinks hängen Zigaretten und Alkohol ab**

Unter den potenziell gesundheitsgefährdenden Substanzen ist der Konsum von Energydrinks besonders hoch, nur 42 Prozent der Eltern von 14- bis 17-Jährigen geben an, dass ihr Kind diese nie zu sich genommen hat. 22 Prozent der 14- bis 17-Jährigen trinken nach Elternangaben regelmäßig Energydrinks (fast jede Woche oder häufiger). Von den 11- bis 13-Jährigen konsumieren immer noch 5 Prozent der Kinder mindestens fast wöchentlich Energydrinks, bei den 7- bis 10-Jährigen sind es 2 Prozent. „Einen Espresso oder Filterkaffe, der ähnlich viel Koffein enthält, würden Kinder in diesem Alter vermutlich nicht trinken. Aber die zuckersüßen Energydrinks sind auch für junge Kinder reizvoll und damit ein potenzielles Risiko für ihre Gesundheit. Es zeigt sich sehr deutlich, wie wichtig es ist, Eltern durch gesundheitliche Aufklärung frühzeitig auf die Gefahren hinzuweisen, die von den frei verkäuflichen Energydrinks ausgehen“, erklärt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg.

### **Übergewicht und Bewegungsmangel**

Im Kindergesundheitsatlas lässt sich eine klare Korrelation zwischen dem regelmäßigen Konsum von Energydrinks, Übergewicht und zu wenig Bewegung feststellen. Die Ergebnisse zeigen, dass 14- bis 17-Jährige, die mindestens fast jede Woche Energydrinks trinken, einen höheren Body-Mass-Index (BMI) haben als andere (S. 200, Tabelle 8.1). So sind 10 Prozent dieser Jugendlichen übergewichtig und 7 Prozent adipös (4 Prozent sind sogar extrem adipös), 71 Prozent hingegen haben Normalgewicht. Zum Vergleich: 75 Prozent der 14- bis 17-Jährigen, die nur einmal im Monat oder seltener Energydrinks konsumieren, sind normalgewichtig; in der Gruppe, die keine Energydrinks in den letzten sechs Monaten getrunken hat, liegt der Anteil der Normalgewichtigen sogar bei 81 Prozent.

Daneben finden sich weitere Zusammenhänge mit dem Konsum von Energydrinks, die die Gesundheit negativ beeinflussen. Vergleicht man 14- bis 17-Jährige, die mindestens fast jede Woche Energydrinks konsumieren, mit denjenigen, die seltener Energydrinks konsumieren, ergibt sich das folgende Bild: Jugendliche, die mindestens fast jede Woche Energydrinks trinken, treiben seltener regelmäßig Sport (64 Prozent vs. 73 Prozent), schlafen seltener mindestens 8 Stunden pro Nacht (74 Prozent vs. 82 Prozent), spielen häufiger Video-/Computerspiele (71 Prozent vs. 59 Prozent) und nutzen Fernsehen, Videofilme oder Streamingdienste stärker (81 Prozent vs. 70 Prozent). „Das Freizeitverhalten und der Konsum von Energydrinks scheinen in Zusammenhang zu stehen. Das zeigt uns einmal mehr die Notwendigkeit, Familien – aber auch das soziale Umfeld von Kindern und Jugendlichen – früh für die davon ausgehenden Gefahren zu sensibilisieren. Kitas und Schulen erreichen Familien und besonders die

Kinder von klein auf und können gesunde Verhaltensweisen fördern, auch dann, wenn im Elternhaus das erforderliche Wissen fehlt oder nur unzureichend vorhanden ist. Als Krankenkasse leisten wir einen großen Beitrag dazu, Menschen mit verlässlichen Gesundheitsinformationen zu versorgen und unterstützen sie dabei, gesundheitsfördernde Entscheidungen für sich und ihre Familie zu treffen“, sagt Sabine Deutscher.

### **Jungen konsumieren häufiger gesundheitsgefährdende Substanzen**

Für den Kindergesundheitsatlas der AOK Rheinland/Hamburg wurde auch der Konsum weiterer potenziell gesundheitsgefährdender Substanzen abgefragt. Das Ergebnis: 7 Prozent der 14- bis 17-Jährigen konsumieren nach Angaben ihrer Eltern E-Zigaretten/E-Shishas und ebenfalls 7 Prozent Tabakprodukte. Alkohol trinken laut Elternangaben 5 Prozent der 14- bis 17-Jährigen jede Woche oder häufiger; bei den 11- bis 13-Jährigen sind es 2 Prozent und bei Kindern zwischen 7 und 10 Jahren 1 Prozent. Jungen konsumieren dabei häufiger gesundheits-schädliche Substanzen als Mädchen. „Eine unterschiedliche Ausprägung von Gesundheitsrisiken zwischen den Geschlechtern ist bereits im Kindes- und Jugendalter erkennbar. Genderaspekte in der Medizin müssen daher frühzeitig berücksichtigt werden. Es ist wichtig, Jungen und Mädchen von Beginn an mit ihren unterschiedlichen medizinischen und sozialen Hintergründen zu betrachten“, sagt Sabine Deutscher.

### **Kindergesundheitsatlas**

Den Kindergesundheitsatlas der AOK Rheinland/Hamburg finden Sie hier: [Kindergesundheitsatlas für Rheinland & Hamburg \(aok.de\)](https://www.aok.de/Kindergesundheitsatlas-für-Rheinland-&-Hamburg).