

Kein «Etikettenschwindel»

«Energy Drinks» halten mehrheitlich, was sie versprechen



«Energy Drinks» sind bei der jüngeren Bevölkerung sehr beliebt. Ihr Konsum ist zur alltäglichen Gewohnheit geworden. Die Vielfalt der trendigen Getränke ist entsprechend gross.

Im Frühjahr 2014 untersuchte die Lebensmittelkontrolle im Rahmen ihrer Vollzugsaufgabe 40 verschiedene «Energy Drinks». Das Ergebnis ist erfreulich: 28 Produkte erfüllten die gesetzlichen Anforderungen gänzlich; bei

10 Produkten war einzig die Beschriftung wie z.B. die Angabe des Produktionslandes oder die Datierung nicht in Ordnung. Nur bei zwei Produkten musste die Zusammensetzung bemängelt werden. Kurz: In der grossen Mehrheit der «Energy Drinks» steckt das drin, was die Etikette verspricht.

«Energy Drinks» – Energiegetränke, Powergetränke oder Wachmacher, wie sie im Volksmund auch genannt werden – unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Zusammensetzung wenig. **Gesetzlich ist der minimale Energiewert und minimale Koffeingehalt vorgeschrieben.** In einer Dose von 250 ml muss der Energiewert mindestens gut sechs Stück Würfelzucker (475 kJ pro 250 ml) entsprechen, der Koffeingehalt knapp einer Tasse Kaffee. Zusätzlich dürfen diesen zucker- und koffeinhaltigen Getränken Kohlensäure, Vitamine (häufig aus der Gruppe der B-Vitamine) und weitere Zutaten wie zum Beispiel Taurin zugegeben werden. Taurin kommt natürlicherweise in gewissen Lebensmitteln vor und soll in den Energiegetränken die stimulierende Wirkung des Koffeins verstärken. Wegen des erhöhten Koffeingehaltes ist auf der Verpackung hinzuweisen, dass diese Getränke für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen werden und nur in begrenzten Mengen konsumiert werden sollten. Damit einer Überdosierung möglichst entgegengewirkt werden kann, wurde gesetzlich nicht nur ein minimaler sondern auch ein maximaler Koffeingehalt festgelegt.

Kontrolle ergibt: 2 von 40 «Energy Drinks» ungenügend

Aus Sicht der Lebensmittelkontrolle zeigte eine Untersuchung von 40 Energiegetränken im Frühling 2014 ein erfreuliches Resultat. Die gesetzlichen Bestimmungen wurden weitgehend eingehalten. 28 Proben (70 Prozent) erfüllten die gesetzlichen Vorgaben vollumfänglich. Bei zehn Proben lagen ein oder mehrere Kennzeichnungsmängel vor, wie fehlender oder ungenügender Hinweis auf den erhöhten Koffeingehalt, mangelhafte Datierung, fehlerhafte Nährwertangabe, die Angabe «kohlenstoffhaltig» fehlte, schlechte Lesbarkeit von Textstellen oder ungenügende Angabe zum Produktionsland (made in EU). Bei einem weiteren Produkt war mindestens zehnmal weniger Taurin im Getränk, als auf der Dose deklariert war. Eine so grosse Abweichung vom deklarierten zum tatsächlichen Gehalt im Getränk gilt als Täuschung und wurde beanstandet.

Vorsicht bei exotischen Zutaten geboten

Hersteller versuchen mit verschiedenen Zutaten neue Trends zu setzen. Zum Beispiel ist der Wurzelextrakt von Panax Ginseng (asiatischer Ginseng) in verschiedenen Ländern in Energiegetränken verbreitet. Ginseng-Extrakte sind in der Schweiz zwar zulässig, allerdings nur in geringen Konzentrationen zur Aromatisierung. Ein Hersteller verwendete in seinem koffeinhaltigen Erfrischungsgetränk Ginseng-Wurzelextrakt in einer Dosis, die ungefähr das 20fache über dem vom

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen als sichere und zulässige Dosis beurteilt wird. Diesbezüglich muss abgeklärt werden, ob allenfalls der Extrakt in dieser hohen Konzentration eine pharmakologische Wirkung haben könnte. Eine solche Wirkung ist ausschliesslich den Heilmitteln und nicht den Lebensmitteln vorbehalten.

Positiv zu vermerken ist, dass abgesehen vom Ginseng-Wurzelextrakt die maximal zulässigen Höchstmengen eingehalten wurden und ansonsten lediglich Kennzeichnungsmängel zu beanstanden waren.

Zuckerfreie «Energy Drinks» gibt es nicht

In den letzten Jahren sind zuckerfreie bzw. zuckerreduzierte Produkte auf dem Markt sehr beliebt. Der wesentliche Energiefaktor «Zucker» fehlt bei diesen Getränken oder ist reduziert. «Energy Drinks» sind per Definition energieliefernde Getränke. Gesetzlich ist ein minimaler Energiewert von 475 kJ pro 250 ml (entspricht gut sechs Stück Würfelzucker) festgelegt. Das enthaltene Koffein in den «Energy Drinks» hat zwar eine belebende Wirkung, nur liefert Koffein selber keine Energie. Somit fehlt die energieliefernde Zutat, im Widerspruch zur gesetzlichen Anforderung. In diesem Fall wäre es eher ein koffeinhaltiges, zuckerfreies bzw. zuckerreduziertes Erfrischungsgetränk.

[Factsheet, Sucht Info Schweiz \(Stand: November 2011\)](#)

Amtliche Lebensmittelkontrolle, Mitteilungen - Produktkontrolle, August 2014

Amt für Verbraucherschutz (AVS)
Lebensmittelkontrolle
Zugerstrasse 50
Postfach 262
6312 Steinhausen
T +41 41 723 74 00
F +41 41 723 74 01
www.zg.ch/avs