

Koffeinhaltige Getränke

(z. B. Cola, Eistee, Schwarztee, Energy-Drinks, Matetee und Kaffee)

solltest Du kritisch im Auge behalten, denn:

„Wie so oft macht die Dosis das Gift.“

Geringe Mengen Koffein erhöhen die Wachsamkeit und verringern die Müdigkeit. Aber wenn Du koffeinhaltige Getränke in zu großen Mengen trinkst, kann dies gesundheitliche Folgen haben: **Erhöhte Nervosität und Erregbarkeit, Schlaflosigkeit, zu hoher Puls, Schweißausbrüche, Herzrasen.** Trinkst Du dauerhaft zu viel Koffein, ist die Gefahr groß, dass Du **ernsthafte Herzkreislaufprobleme** bekommen kannst.

Ob **Taurin** in Energy-Drinks die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigert, **gilt als umstritten.** Taurin ist ein Abbauprodukt, das beim Eiweißstoffwechsel entsteht. **Dein Körper produziert es selbst ausreichend.** Für die Energy-Drinks wird Taurin künstlich hergestellt.

Neben weiteren Zusatzstoffen haben Energy-Drinks einen **ausgesprochen hohen Zucker- oder Süßungsmittelanteil.** Dazu kommen **künstliche Aroma- und Farbstoffe.** Du brauchst Energy-Drinks nicht, um fit zu sein! **Das Bundesinstitut für Risikobewertung** kommt zu dem Ergebnis, dass Energy-Drinks Herzkreislaufprobleme, Krampfanfälle und Nierenversagen hervorrufen können.

Solltest Du an Migräne leiden, oder schon Kreislauf- oder Nierenprobleme haben, solltest Du Energy-Drinks als Muntermacher auf jeden Fall ganz meiden.



Alkoholische Getränke

sind für Kinder tabu.

Die geistige und körperliche Entwicklung wird durch Alkohol nachhaltig beeinträchtigt!

In Deutschland regelt das Jugendschutzgesetz, dass ab dem 16. Lebensjahr bestimmte alkoholische Getränke an Jugendliche abgegeben werden dürfen.

Mögliche Folgen von regelmäßigem oder hohem Alkoholkonsum:

Deine Gehirnreifung wird beeinträchtigt und Deine Organe werden geschädigt.

Alkohol enthemmt und steigert Deine Risikobereitschaft (z. B. aggressives Verhalten, Unfallgefahr). Alkohol kann zu schweren **Vergiftungen** führen und **süchtig** machen.

Die Mischung aus Alkohol und Energy-Drinks ist in doppelter Hinsicht gefährlich:

Zum einen besteht die Gefahr von **Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck und Austrocknung des Körpers** (z. B. beim Tanzen); zum anderen überdecken die Alkohol-Energy-Drinks die Wirkung des Alkoholkonsums und geben Dir das **Gefühl fit und nüchtern zu sein, auch wenn Du schon längst betrunken bist.**

druckerei staedteregion aachen // a 53/trinkempfehlung_schulen_03.18
robert_leschke/stock.adobe.com

Sie haben Fragen?

StädteRegion Aachen

Der Städteregionsrat

**Gesundheitsamt | Team Prävention
und Gesundheitsförderung**

Trierer Straße 1 | 52078 Aachen

Telefon 0241/5198-5310

gesundheitsamt@staedteregion-aachen.de

Damit Zukunft passiert.

www.staedteregion-aachen.de

Trinken ist wichtig



...aber welches Getränk will ich?

**Eine Entscheidungshilfe
für Jugendliche.**



Aktive Region

Nachhaltige Region

BildungsRegion

Soziale Region

Getränke

sind in erster Linie Durstlöcher, manchmal aber auch Süßigkeiten oder Genussmittel.

Du entscheidest, wann Du welches Getränk zu welcher Gelegenheit trinkst.

Es ist wichtig, dass Du ca. 1,5 Liter kalorienfreie bzw. kalorienarme Getränke über den Tag verteilt trinkst. Bei körperlicher Anstrengung oder Schwitzen entsprechend mehr.

Trinkst Du zu wenig, bist Du weniger leistungsfähig und fit.



Wasser

ist der bestmögliche Durstlöcher.

Dabei ist es egal, ob Du stilles Wasser oder Wasser mit Kohlensäure bevorzugst. In Deutschland hat auch frisches Leitungswasser eine sehr gute Qualität.

Früchtetees und Kräutertees

sind ungesüßt und frisch aufgebrüht sehr zu empfehlen.

Möchtest Du Fertigtees trinken, ist es wichtig, dass Du auf den Zuckergehalt achtest.

Eine Möglichkeit der Zuckerreduktion könnte sein, das Teegetränk entsprechend zu verdünnen.



Gemüse- und Obstsaft

liefern Dir nebenbei wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Sie bestehen immer zu 100% aus dem Saft des jeweiligen Gemüses/Obstes. Obstsaft enthält von Natur aus aber auch viel fruchteigenen Zucker.

Deshalb ist es sinnvoll, wenn Du sie mit Wasser verdünnst: z. B. ein Teil Saft und drei Teile Wasser.

Probier´ einfach aus, was Dir schmeckt.

Milch

ist aufgrund des hohen Nährwertes ein Nahrungsmittel.

Milchmischgetränke haben einen sehr hohen Zuckeranteil und sind darum flüssige Süßigkeiten!

Fertige Milchmischgetränke kannst Du mit fettarmer Milch mischen und so den Zuckeranteil herabsetzen.

Lass´ doch Deinen Geschmack entscheiden!

Fruchtsaftgetränke/ Fruchtnektare

sind als Durstlöcher nicht zu empfehlen.

Der Fruchtgehalt dieser Getränke ist sehr gering (6% – höchstens 50%) Der Rest wird mit Wasser und Zucker, oft auch mit Aroma und Farbstoffen aufgefüllt.

Du kannst sie aber auch mit Mineralwasser mischen, das setzt den Zuckergehalt herab.

Vertrau´ Deinem eigenen Geschmack.

Limonaden

sind Süßigkeiten und keine Durstlöcher.

Sie enthalten viele Kalorien aus zugesetztem Zucker. Oft sind Zusatzstoffe wie künstliche Aromen oder Farbstoffe enthalten.

Außer den vielen Kalorien haben sie keinen Nährwert. Darum solltest Du sie, wie Süßigkeiten, sparsam genießen.



Light – oder Zero Getränke

sind nicht unumstritten.

Für Süßstoffe gibt es eine Höchstmenge, die am Tag nicht überschritten werden sollte.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Du diese Höchstmenge überschreitest, wenn Du häufig süßstoffhaltige Getränke trinkst, ist allerdings groß.

Willst Du süßstoffhaltige Getränke trinken um abzunehmen, wirst Du leider enttäuscht.

Sie festigen Deinen Wunsch nach Süßem!

Neuerliche Forschungen lassen sogar darauf schließen, dass Süßstoffe diejenigen Darmbakterien fördern, die besonders effizient Energie aus der Nahrung ziehen können und diese in Fett umwandeln.

Quelle: Jotham Suez (Weizmann Institute of Science, Rehovot) et al., Nature, doi: 10.1038/nature13793