Bundeszentrum
für Ernährung

DOSEN MACHEN KEINE FLÜGEL

Morgens um sieben

oder sogar noch früher ...

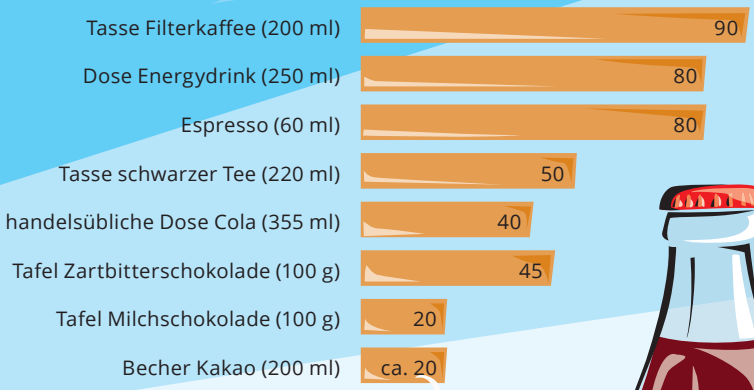
Millionen von Kaffeemaschinen werden in Gang gesetzt ...

Schwarzer Tee zieht vor sich hin ...

Was ist Koffein?

Koffein ist ein natürlich vorkommender Stoff, den man zuerst in Kaffeebohnen gefunden hat. Er ist aber auch in Kakaobohnen, in der Teepflanze, Guaranabeeren und Kolanüssen enthalten. Koffein wirkt anregend auf das zentrale Nervensystem. Es können aber auch Symptome wie Schlafstörungen, Herzrasen oder erhöhte Ängstlichkeit auftreten. Bei Kindern kann Koffein auch zu Hyperaktivität und gestörter Aufmerksamkeit führen. Kinder, die sehr viel Koffein konsumieren, können sogar Bluthochdruck bekommen.

Durchschnittliche Koffeingehalte einiger Lebensmittel (in mg):



Energydrinks sind nichts für Kinder!

Energydrinks sind koffeinhaltige Erfrischungsgetränke, die höchstens 320 Milligramm Koffein pro Liter enthalten dürfen und die sind meistens auch drin. Energydrinks enthalten zudem eine oder mehrere der folgenden Zutaten: Taurin, Inosit beziehungsweise Glucuronolacton. Auch das sind Stoffe, die als „Muntermacher“ gelten, was aber nicht bewiesen ist. Meist sind die Getränke reich an Zucker, es sind aber auch zuckerfreie Varianten mit Süßungsmitteln erhältlich.

Viele Kinder mögen die Drinks zwar gar nicht besonders. Einige Marken haben es aber durch aufwändige Marketingaktionen mit trendigen Sportarten und Computerspielen verstanden, im Leben vieler Kinder und Jugendlicher sehr präsent und angesagt zu sein.

In Europa haben schon im Jahr 2012 18 Prozent der befragten Kinder zwischen sechs und zehn Jahren Energydrinks getrunken. Vermutlich zwei Prozent der Kinder in Deutschland nehmen regelmäßig zu viel Koffein auf, oft durch Energydrinks.

Für Kinder und Jugendliche gelten 3 Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag als sicher.

Für ein achtjähriges „30-Kilo-Kind“ ist das tägliche Limit schon mit einem Riegel Schokolade, einem Becher Kakao und einer kleinen Dose Energydrink weit überschritten.

Koffeinempfindliche Kinder können auch schon unterhalb dieser Menge mit hyperaktivem Verhalten oder mit Störungen bei der Aufmerksamkeit reagieren.

Für gesunde Erwachsene gelten 400 Milligramm Koffein pro Tag als unbedenklich. Pro Portion, also auf einmal, sollten nicht mehr als 200 Milligramm verzehrt werden. Das heißt: Sie könnten einen doppelten Espresso mit einem „kleinen“ Stückchen Schokolade kombinieren oder zwei, drei Tassen Filterkaffee oder zwei 250-Milliliter-Dosen eines handelsüblichen Energydrinks trinken. Schwangere und Stillende sollten nicht mehr als 200 Milligramm Koffein pro Tag zu sich nehmen. Ihre persönliche Koffeinaufnahme können Sie auf www.check-deine-dosis.de ausrechnen.

In Maßen ist Koffein für gesunde Menschen meist kein Problem. Schwangere und Stillende sollten sich zurückhalten. Gelegentlich mal eine Cola oder ein Energydrink ist für größere Kinder unbedenklich, die Regel sollte das aber nicht sein. Auch Grundschulkinder wollen probieren. Erklären Sie Ihrem Kind, dass ihm Koffein nicht guttut. Unser Flugzeug kann Sie hierbei unterstützen!

Viele Menschen brauchen den kleinen Koffein-Kick in den Tag. Manchen reicht eine Tasse am Morgen, viele legen über den Tag verteilt noch ein paar Mal nach.

Sie fragen sich, was das mit Ihren Kindern zu tun hat?

Kinder trinken zwar weder Kaffee noch schwarzen Tee, nehmen aber trotzdem Koffein auf. Denn auch viele Getränke auf Kaffee- oder Teebasis wie Eiskaffee oder „Ice-Tea“ sowie Kakao oder Schokolade enthalten Koffein als natürlichen Bestandteil. Nicht zu vergessen ist, dass Koffein auch Getränken wie Cola und Energydrinks als Zutat zugesetzt wird. Sogar Gummibonbons gibt es mit Koffein. Im Supermarkt liegen sie direkt neben den Gummibärchen und man muss schon sehr genau hinsehen um den vorgeschriebenen Warnhinweis zu lesen. Es gibt also viele mögliche Koffeinquellen für Kinder.

Fliegen ohne Koffein – so gehts!

Dass man auch ohne Koffein abheben kann, zeigt dir dieses kleine Flugmodell.

Einfach die drei Teile aus der Form ausbrechen und vorsichtig zusammenstecken. Dazu noch vorne in die Flugzeugnase ein 1-Cent-Stück einklemmen – fertig.

Mit einem behutsamen Wurf fliegt dein Flugzeug dann meterweit.

Viel Spaß!

Tuning-Tipps

Wer's genau machen will, fixiert das 1-Cent-Stück, Tragflächen und Höhenruder mit Klebebandstreifen.

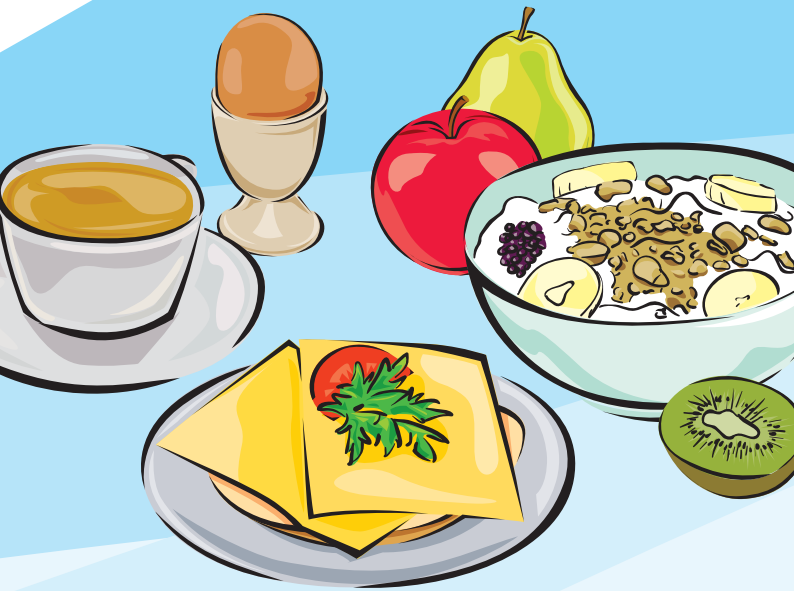
Mit Hilfe der Querruder kann man die Flugbahn nachjustieren.

BZfE
Ich hab' ab
BZfE
Flieger fliegen – Dosen nicht
www.bzfe.de

BZfE
www.bzfe.de

BZfE
Flieger fliegen – Dosen nicht
www.bzfe.de

Bundeszentrum
für Ernährung



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

www.bzfe.de

Impressum
0413/2018
Herausgeberin:
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident:
Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 6845-0
www.ble.de, www.bzfe.de

Idee, Text und Redaktion: Britta Klein, BLE

Konzeption, Illustration, Grafik: Arnout van Son, Alfter

Druck: DCM Druck Center Meckenheim GmbH, 53340 Meckenheim

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung der BLE gestattet.

3. Auflage

Alle Angaben erfolgen ohne Verpflichtung oder Garantie der BLE. Sie übernimmt keine Haftung für eventuell vorhandene Unrichtigkeiten.