

# Information:

## Keine Energy-Drinks mehr

Die Jugendkommission Kaltbrunn-Benken hat an ihrer Sitzung vom 16. September 2019 entschieden, im Jugendtreff keine Energy-Drinks mehr zu verkaufen.

Die Jugendkommission ist sich bewusst, dass der Entscheid bei den Jugendlichen gemischte Gefühle hervorrufen wird und bittet um Verständnis. Sie gewichtet den Gesundheitsschutz höher, da Energy-Drinks (zu) hohe Koffein-, Zucker- und Taurinwerte haben.

Der vorrätige Bestand im Jugendtreff wird noch verkauft, anschliessend werden keine neuen Energydrinks mehr gekauft. Gerne können die Jugendlichen Vorschläge für Alternativen einbringen.

### Mögliche Nebenwirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Energy-Drinks:

- Erhöhung Risiko für Herzkreislauf- und Nervensystem
- Nervosität, Muskelzittern, Schlafstörungen
- Heikle Inhaltsstoffe (Taurin, Koffein, Glucuronsäure, Inosit/Glukose, E-Nummern)
- Durch zu viel Zucker Erhöhung Risiko von Übergewicht oder Diabetes

### Empfohlene Menge für Kinder und Jugendliche gemäss Ärzten:

Maximal 150 Milligramm pro 50 Kilogramm Körpergewicht (3mg / kg). Dies wird bereits bei zwei handelsüblichen Dosen mit jeweils 80 Milligramm Koffein pro 250 Milliliter überschritten.

Sucht Schweiz empfiehlt: Kinder sollen keine Energy-Drinks und Jugendliche ab 12 Jahre nicht über 100mg Koffein pro Tag, bzw. maximal 2.5mg/kg Körpergewicht konsumieren. [Factsheet](#)