



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Verbraucherschutz
Gesund und sicher leben.



Koffein

**Checken,
was sicher ist.**

*Kaffee, Cola, Energydrinks
und Co. gehören für die
meisten von uns zum Alltag.
Wie bei vielen anderen
Genussmitteln gilt aber
auch für Koffein die Regel:
Maß halten.*

*Was Sie beim Genuss von
Koffein beachten sollten auf
einen Blick.*

Mehr Infos

Bundesministerium für Ernährung
und Landwirtschaft
11055 Berlin

www.bmel.de/verbraucherschutz

Stand

März 2016

Foto

Titelbildcollage: Sielemann – Fotolia,
grossartiger – Shutterstock



Koffein – Checken, was sicher ist.

Für gesunde Erwachsene

Genießen Sie Koffein stets in Maßen und hören Sie auf Ihren Körper!

Dosis beachtet?

200 Milligramm gelten für gesunde Erwachsene als Einzeldosis als gesundheitlich unbedenklich. Diese Dosis erreichen Sie mit etwa drei Tassen Kaffee oder drei Dosen Energydrink.

Alkohol getrunken?

Koffein kann das Rauschgefühl des Alkohols trügerisch abmildern. Sie fühlen sich fitter, als Sie tatsächlich sind, denn der Alkoholgehalt im Blut bleibt erhalten.

Sportliche Aktivitäten geplant?

Sport belastet das Herzkreislaufsystem, Koffein kann diese Belastung erhöhen. Dosieren Sie Koffein deshalb beim Sport besonders vorsichtig.

Tee getrunken?

Auch schwarzer und grüner Tee enthalten Koffein. Eine Tasse schwarzer Tee etwa 45 Milligramm, eine Tasse grüner Tee etwa 30 Milligramm.

Koffeinempfindlich?

Nicht jeder verträgt gleich viel Koffein. Wenn Sie Herzrasen, Schwindel oder Schweißausbrüche bemerken, nehmen Sie kein Koffein mehr zu sich und trinken Sie viel Wasser.

Für Kinder und Jugendliche,
Schwangere und Stillende

Heranwachsende sollten mit Koffein besonders vorsichtig umgehen!

Dosis beachtet?

Für Kinder und Jugendliche gelten drei Milligramm Koffein pro Kilo Körpergewicht als gesundheitlich unbedenklich.

Schokolade gegessen?

Auch Kakao enthält Koffein: 200 Milliliter Kakao-Getränk etwa 30 Milligramm, 50 Gramm Zartbitterschokolade etwa 25 Milligramm, 50 Gramm Vollmilchschokolade etwa 10 Milligramm.

Erhöhter Koffeingehalt ausgewiesen?

Ab 150 Milligramm Koffein pro Liter muss ein Getränk den Warnhinweis „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen“ tragen.

Schwanger oder in der Stillzeit?

Für Schwangere und Stillende gelten 200 Milligramm Koffein als Tageshöchstdosis. Auf stark koffeinhaltige Getränke wie Energydrinks sollte komplett verzichtet werden.