Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Welche Wirkung hat Guarana?

Mo, 28.01.2019 - 11:46

Guarana gilt als Muntermacher und wird daher gerne als Zutat in Energy Drinks verwendet oder in Form von Pulver und Kapseln konsumiert. Auch Erfrischungsgetränke, Kaugummi und Früchteriegel können Guarana enthalten.
Die Guarana-Pflanze, eine Liane, stammt aus dem Amazonasgebiet. In ihren kleinen roten Früchten stecken Samen, die neben Fetten und Proteinen auch eine hohe Konzentration an Koffein enthalten – sogar bis zu fünf Mal so viel wie Kaffeebohnen. „Im Unterschied zum Kaffee entfaltet das Koffein der Guarana-Samen seine aufputschende Wirkung aber erst nach und nach“, erklärt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Das Guarana-Koffein ist nämlich an Gerbstoffe gebunden, welche im Körper erst abgebaut werden müssen. Die Wirkung hält daher auch länger an.“
In der Werbung wird Guarana als schonende Alternative zu Kaffee angepriesen. Doch können auch bei übermäßigem Konsum von Guarana Übelkeit, Kopfschmerzen, Herzrasen und Schlafprobleme auftreten. Für Kinder und Jugendliche ist der Verzehr von Produkten mit Guarana nicht empfehlenswert. Erfrischungsgetränke dürfen höchstens 320 Milligramm Koffein pro Liter enthalten. Ab einer Konzentration von 150 Milligramm Koffein pro Liter ist der Warnhinweis „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen“ vorgeschrieben. Feste Lebensmittel, die Koffein enthalten, müssen mit dem Warnhinweis: „Enthält Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen“ gekennzeichnet werden.