

Der Zusammenhang
von **Energydrinks** und
verschiedenen Typen
von **Haarausfall** bei
Erwachsenen



Elithair

Energydrinks werden in weiten Teilen der Gesellschaft und häufig konsumiert. Sie sollen die Konzentration und Gedächtnisleistung steigern und wach machen. Energydrinks bestehen aus mehreren Komponenten, die von einem Produkt zum anderen variieren können. Alle Produkte enthalten allerdings hauptsächlich Koffein in unterschiedlichen Konzentrationen, zusätzlich zu verschiedenen Mineralien und Vitaminen.

Inzwischen ist ein weiterer Zusammenhang zwischen übermäßigem Konsum von Energydrinks und Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Magen-Darm-Beschwerden sowie Problemen mit Haut und Haar bekannt.

Wir von Elithair, als Haarexperten, möchten Ihnen unseren Beitrag zu diesem Thema nahebringen. Deshalb soll dieser Artikel die Beziehung zwischen Energydrinks, die wichtige Mineralien für die Zellteilung, Haarentwicklung und das Follikelwachstum enthalten, mit dem Risiko des Haarausfalls durch den Konsum von Energydrinks darstellen.

Energydrinks sind reich an Mineralien, die mit dem Haarwachstum verbunden sind

Energydrinks sind reich an Mineralien; die folgenden Elemente sind ein Beispiel für diese Komponenten:

1. Zucker
2. Koffein
3. Vitamine B
4. Kohlenhydrate und Elektrolyte
5. Pflanzliche Inhaltsstoffe, wie Ginseng
6. Aminosäurederivate, wie L-Carnitin



Die Entwicklung des Haares verläuft in drei Phasen: Anagen, Katagen und Telogen. Die oben genannten Mineralien sind für dieses Wachstum unerlässlich und spielen eine wichtige Rolle bei der Genexpression, beschleunigen die Zellteilung, fördern die Follikelproliferation und schützen Haarfollikel vor oxidativen Schäden.

Obwohl diese Energydrinks sehr hilfreich sind für Menschen, die unter Haarausfall leiden, gibt es mehrere Nebenwirkungen, die den Haarausfall direkt oder durch Beeinträchtigung der allgemeinen Gesundheit auslösen können. In der folgenden Tabelle sehen Sie die Auswirkungen, die Mangelerscheinungen oder Überschusses der einzelnen Mineralien auf Haarausfall haben:

	Mangel	Überschuss
Eisen	Haarausfall in der telogenen Phase	—
Zink	In Verbindung gebracht mit telogenem Effluvium, Alopecia Areata	—
Niacin	Diffuser Haarausfall	—
Fettsäuren	Haarausfall auf dem Kopf & den Augenbrauen	—
Selen	Trockene Haut und spärliches, helles Haar	Haarausfall
Vitamin D	In Verbindung gebracht mit telogenem Effluvium & Haarausfall bei Frauen	—
Vitamin A	—	Haarausfall
Vitamin E	—	Beeinträchtigung des Haarwachstums
Biotin	In Verbindung gebracht mit Alopecia	—
Aminosäuren & Proteine	Haarausfall durch Mangelernährung	—
Folsäure	—	—

Übermäßiger Konsum von Energydrinks steht im Zusammenhang mit allgemeinen Gesundheitsproblemen

In einer Studie über 6 europäische Länder, in der die Nebenwirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln bei 2359 Patienten untersucht wurden, betrafen 3,4 % der Nebenwirkungen Haare und Haut.

Jedes Jahr suchen etwa 20.000 Patienten in den USA die Notaufnahme nur wegen der Nebenwirkungen von Energy-Produkten auf.

In dieser Metaanalyse-Studie wird deutlich, dass die meisten Probleme im Zusammenhang mit Energydrinks durch Koffeinintoxikation verursacht werden, für die es einen niedrigen Schwellenwert von schätzungsweise 3 mg/kg/Tag gibt. Die Forscher haben festgestellt, dass die Mehrheit der Teilnehmer <1 Energydrink pro Woche konsumiert.

Übermäßiger Konsum von Energydrinks - Erscheinungsformen:

	Symptome	Prozentsatz der Teilnehmer (%)
Herz-Kreislauf	Herzrasen	26.2
	Herzstolpern	20
	Atemnot	10.3
	Schmerzen in der Brust	13.8
	Herzrhythmusstörung	4.3
Magen-Darm	Bauchschmerzen	14.6
	Magen-Darm-Beschwerden	18.7
	geringer Appetit	17.3
Neurologisch	Kopfschmerzen	18.4
	Tremor	11.4
	Verschlechterte Koordination	36.9
Physiologisch	Schlaflosigkeit	34.5
	Unruhe	25.1
	Dehydration	18.6
	Müdigkeit	12.5
Psychologisch	Stress	35.4
	Depression	23



Energiegetränke können Haarausfall direkt beschleunigen

Ein übermäßiger Konsum von Energy- und Sportgetränken ist ein prädisponierender Faktor für die Toxizität bestimmter Elemente, wie zum Beispiel Koffein und Selen.

Die toxische Dosis von Koffein liegt bei 3 mg/kg/d. Die tägliche Dosis sollte 700 mcg für Vitamin A und 55 mcg für Selen nicht überschreiten.

Selen und Vitamin A sind in hohen Dosen giftig für das Haar und gelten als prädisponierender Faktor für Alopecia areata.

Energydrinks können den Haarausfall indirekt beschleunigen

Diabetes mellitus ist bekanntlich ein prädisponierender Faktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen. Die Forscher fanden heraus, dass der Blutzuckerspiegel bei Menschen, die unter Haarausfall leiden, höher ist.

Wie im vorangegangenen Abschnitt erwähnt, wird der übermäßige Konsum von Energydrinks mit einem Anstieg von Katecholaminen und Stresshormonen in Verbindung gebracht. Deshalb gelten Energy-Produkte als Risikofaktor für Diabetes und Stoffwechselstörungen bei übermäßigem Konsum. Außerdem können sie zu Haarausfall führen.

In dieser Studie legen die Forscher nahe, dass das metabolische Syndrom auch mit Haarausfall bei Frauen in Verbindung steht.

Wie viel muss man trinken, um ein Risiko einzugehen?

Der Marktanteil von Sport- und Energygetränken ist im Jahr 2022 gestiegen und die USA stehen an erster Stelle. Sie sollten bei der Wahl einer Marke vorsichtig sein, da nicht alle von der FDA zugelassen sind. Der Verbrauch hängt von den Inhaltsstoffen und deren Konzentration ab. Der Durchschnitt liegt bei 5 bis 7 Getränken pro Woche.

Gibt es eine Alternative, die das Haar nicht schädigt?

Die Nebenwirkungen von Energydrinks sind mit einem übermäßigen Konsum verbunden. Die Haare werden nicht geschädigt, es sei denn, Sie haben andere gesundheitliche Probleme oder Ihr Konsum übersteigt die empfohlene Menge.

Sie sollten vorsichtig sein, wenn Sie an anderen gesundheitlichen Problemen leiden, insbesondere an System-, Stoffwechsel- und Autoimmunerkrankungen.



Welche Lebensmittel/Getränke können das Haarwachstum fördern?

Mineralstoffe und Vitamine sind für das Haarwachstum unerlässlich. Ihre Ernährung sollte die benötigte Menge enthalten. Andernfalls sollten Sie das Defizit durch Nahrungsergänzungsmittel ausgleichen.

Hier sind die Tagesmengen für die wichtigsten Mineralien und Vitamine aufgeführt:

Vitamin A	700 - 900 mcg
Vitamin E	15 mg
Vitamin D	400 - 800 IU
Selen	55 mcg
Zink	8 - 11 mg
Eisen	8 - 18 mg
Niacin	4 - 16 mg
Fettsäuren	250 - 500 mg
Proteine	0.8 gm/kg
Biotin	30 - 100 mcg
Folsäure	0.4 - 0.8 mg

Fazit

- Mineralien und Vitamine sind für die Haarentwicklung unerlässlich.
- Energydrinks haben verschiedene Bestandteile, enthalten aber hauptsächlich Koffein.
- Mineralstoffmangel wird mit einigen Arten von Haarausfall in Verbindung gebracht und ein Übermaß an bestimmten Elementen ist ebenfalls schädlich.
- Studien zeigen, dass bestimmte systemische Krankheiten mit bestimmten Arten von Haarausfall einhergehen.
- Energydrinks sind keine Ursache für Haarausfall. Ein übermäßiger Verzehr dieser Produkte und die Verbindung mit bestimmten Krankheiten kann jedoch zu Haarausfall führen.

QUELLEN

- 1 Pearson, K. (2017, April 13). Are energy drinks good or bad for you? Healthline. Retrieved January 25, 2023.
2. Restani, P., Di Lorenzo, C., Garcia-Alvarez, A., Badea, M., Ceschi, A., Egan, B., Dima, L., Lüde, S., Maggi, F. M., Marculescu, A., Milà-Villarroel, R., Raats, M. M., Ribas-Barba, L., Uusitalo, L., & Serra-Majem, L. (2016). Adverse Effects of Plant Food Supplements Self-Reported by Consumers in the PlantLIBRA Survey Involving Six European Countries. *PloS one*, 11(2), e0150089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150089>
3. Guo, E. L., & Katta, R. (2017). Diet and hair loss: effects of nutrient deficiency and supplement use. *Dermatology practical & conceptual*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.5826/dpc.0701a01>
4. Restani, P., Di Lorenzo, C., Garcia-Alvarez, A., Badea, M., Ceschi, A., Egan, B., Dima, L., Lüde, S., Maggi, F. M., Marculescu, A., Milà-Villarroel, R., Raats, M. M., Ribas-Barba, L., Uusitalo, L., & Serra-Majem, L. (2016). Adverse Effects of Plant Food Supplements Self-Reported by Consumers in the PlantLIBRA Survey Involving Six European Countries. *PloS one*, 11(2), e0150089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150089>
5. Mattson, M. E. (2013). Update on Emergency Department Visits Involving Energy Drinks: A Continuing Public Health Concern . In *The CBHSQ Report*. (pp. 1–7). Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US).
6. Nadeem, I. M., Shanmugaraj, A., Sakha, S., Horner, N. S., Ayeni, O. R., & Khan, M. (2021). Energy Drinks and Their Adverse Health Effects: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports health*, 13(3), 265–277. <https://doi.org/10.1177/1941738120949181>
7. Yu, V., Juhász, M., Chiang, A., & Atanaskova Mesinkovska, N. (2018). Alopecia and associated toxic agents: A systematic review. *Skin Appendage Disorders*, 4(4), 245–260. <https://doi.org/10.1159/000485749>
8. Cakir, E. (2012). Is prediabetes risk factor for hair loss? *Medical Hypotheses*, 79(6), 879. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2012.09.014>
9. El Sayed, M. H., Abdallah, M. A., Aly, D. G., & Khater, N. H. (2016). Association of metabolic syndrome with female pattern hair loss in women: A case-control study. *International Journal of Dermatology*, 55(10), 1131–1137. <https://doi.org/10.1111/ijd.13303>
10. Published by Statista Research Department, & 5, J. (2023, January 5). Global: Per capita energy drink sales by country. Statista. Retrieved January 25, 2023.