Koffein-Tabelle: Koffeingehalt von Kaffee, Tee, Cola und Energydrinks

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/koffein-tabelle

Eine Tasse Filterkaffee (200 ml) enthält rund 90 mg Koffein, ein Espresso (60 ml) 80 mg, eine Dose Energydrink (250 ml) 80 mg, eine Tasse schwarzer Tee 45 mg und eine Dose Cola 35 mg. Für gesunde Erwachsene hält die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bis zu 200 mg auf einmal und 400 mg am Tag für unbedenklich – das sind 4,4 Tassen Filterkaffee. Für Schwangere und Stillende gilt eine Grenze von 200 mg am Tag. Die Koffeinwerte sind Näherungswerte des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). Der tatsächliche Gehalt schwankt mit Sorte, Menge und Zubereitung.

Einzeldosis Erwachsene: bis 200 mg · Erwachsene am Tag: bis 400 mg · Schwangere, Stillende: bis 200 mg am Tag · Kinder, Jugendliche: 3 mg je kg am Tag

Koffeingehalt von Getränken und Schokolade je Portion und je 100 ml bzw. 100 g

Getränk / Lebensmittel	Portion	Koffein je Portion (mg)	Koffein je 100 ml bzw. 100 g (mg)	Quelle
Filterkaffee	1 Tasse (200 ml)	90	45	BfR
Espresso	1 Tasse (60 ml)	80	133,3	BfR
Energydrink	1 Dose (250 ml)	80	32	BfR
Schwarzer Tee	1 Tasse (200 ml)	45	22,5	BfR
Espresso, kleine Tasse	1 Tasse (30 ml)	40	133,3	berechnet aus BfR-Wert
Cola	1 Dose (330 ml)	35	10,6	BfR
Kakao-Getränk	1 Tasse (200 ml)	8–35	4–17,5	BfR
Grüner Tee	1 Tasse (200 ml)	30	15	BfR
Zartbitterschokolade	1 halbe Tafel (50 g)	25	50	BfR
Vollmilchschokolade	1 halbe Tafel (50 g)	10	20	BfR
Kaffee, entkoffeiniert	1 Tasse (200 ml)	2	1	USDA FDC 171889

Quelle: BfR, Fragen und Antworten zu Koffein, Tabelle 1 (Näherungswerte, Stand 05.01.2026); entkoffeinierter Kaffee: USDA FoodData Central, SR Legacy (1 mg je 100 g). Werte je 100 ml bzw. 100 g aus den Portionswerten berechnet. Der Koffeingehalt schwankt je nach Sorte, Menge und Zubereitung.

So viele Portionen entsprechen 200 mg und 400 mg Koffein

Getränk / Lebensmittel	Portion	Koffein je Portion (mg)	Portionen für 200 mg	Portionen für 400 mg
Filterkaffee	1 Tasse (200 ml)	90	2,2	4,4
Espresso	1 Tasse (60 ml)	80	2,5	5,0
Energydrink	1 Dose (250 ml)	80	2,5	5,0
Schwarzer Tee	1 Tasse (200 ml)	45	4,4	8,9
Espresso, kleine Tasse	1 Tasse (30 ml)	40	5,0	10,0
Cola	1 Dose (330 ml)	35	5,7	11,4
Kakao-Getränk	1 Tasse (200 ml)	35	5,7	11,4
Grüner Tee	1 Tasse (200 ml)	30	6,7	13,3
Zartbitterschokolade	1 halbe Tafel (50 g)	25	8,0	16,0
Vollmilchschokolade	1 halbe Tafel (50 g)	10	20,0	40,0

Berechnet aus der ersten Tabelle; beim Kakao-Getränk mit dem oberen Wert von 35 mg. 200 mg: unbedenkliche Einzeldosis für Erwachsene und Tagesgrenze für Schwangere und Stillende; 400 mg: Tagesgrenze für gesunde Erwachsene (EFSA 2015).

Koffein nach Körpergewicht: 3 mg je Kilogramm

Körpergewicht (kg)	3 mg je kg (mg)	entspricht Tassen Filterkaffee	entspricht Dosen Energydrink (250 ml)	entspricht Dosen Cola (330 ml)
20	60	0,7	0,8	1,7
30	90	1,0	1,1	2,6
40	120	1,3	1,5	3,4
50	150	1,7	1,9	4,3
60	180	2,0	2,3	5,1
70	210	2,3	2,6	6,0
80	240	2,7	3,0	6,9
90	270	3,0	3,4	7,7
100	300	3,3	3,8	8,6

EFSA 2015: Für Erwachsene ist 3 mg je kg die unbedenkliche Einzeldosis (bei 70 kg rund 200 mg), für Kinder und Jugendliche die unbedenkliche Tagesmenge. Umrechnung mit den Portionswerten des BfR.

Quellen

• EFSA: Caffeine – Themenseite mit Bewertung und Koffeingehalten – https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/caffeine
• EFSA NDA Panel: Scientific Opinion on the safety of caffeine, EFSA Journal 2015;13(5):4102 – https://doi.org/10.2903/j.efsa.2015.4102
• BfR: Fragen und Antworten zu Koffein und koffeinhaltigen Lebensmitteln, einschließlich Energy Drinks – https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/fragen-und-antworten-zu-koffein-und-koffeinhaltigen-lebensmitteln-einschliesslich-energy-drinks/
• Verbraucherzentrale: Mate – mehr Energie und weniger Hunger? – https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/mate-mehr-energie-und-weniger-hunger-28784
• U.S. Department of Agriculture: FoodData Central (SR Legacy, FDC 171889) – https://fdc.nal.usda.gov/

Die Tabelle dient der allgemeinen Orientierung für gesunde Menschen und ersetzt keine ärztliche oder ernährungsfachliche Beratung. Wer Medikamente nimmt, herzkrank oder schwanger ist, klärt die passende Koffeinmenge am besten ärztlich.