

Informatie voor ouders/verzorgers van kinderen over ... energiedrankjes...



Energiedrankjes zijn er in allerlei soorten. Het gebruik ervan is de laatste jaren sterk toegenomen. Vooral kinderen op het voortgezet onderwijs drinken het. Maar ook steeds meer kinderen op de basisschool.

Wat zijn energiedrankjes?

Een energiedrank is een drank die een stimulerende werking op mensen kan hebben. Er zijn twee soorten energiedrankjes: de zogenaamde sportdrinkjes en drankjes die bedoeld zijn voor het verbeteren van mentale prestaties. Sportdrinkjes zoals AA-drink en Aquarius worden gedronken door sporters om verloren vocht aan te vullen. Drinkjes om mentale prestaties te verbeteren zijn ongeschikt hiervoor. Door het hoge suikergehalte wordt vochtopname juist vertraagd. Dit artikel gaat over de drankjes voor het verbeteren van mentale prestaties.

Energiedrankjes zijn frisdranken waaraan cafeïne, taurine en glucurono-lacton zijn toegevoegd. Deze stoffen geven een oppeppend effect. Energiedranken heten ook wel hypertone dranken vanwege het hoge suikergehalte. Hierdoor bevatten de drankjes veel calorieën. In de meeste blikjes energiedrank zit ongeveer evenveel cafeïne als in een kopje koffie (85 mg) en twee keer zo veel als een blikje cola. De hoeveelheid cafeïne in zogenaamde energyshots of grotere blikjes kan echter veel meer zijn. Als er meer dan 150 mg cafeïne in de energiedrank zit, moet dit vermeld staan op het blikje. Voorbeelden van energiedranken zijn: Red Bull, Burn, Monster en Bullit. Er zijn echter ook veel B-merken verkrijgbaar.



Effecten

Energiedrankjes geven een oppeppend effect. Dit wordt hoofdzakelijk veroorzaakt door de cafeïne die de drankjes bevatten. De hoeveelheid suiker die de drankjes bevat kan dit effect ook (kortdurend) geven. Kinderen nemen de drankjes vaak omdat ze verwachten dat de concentratie toeneemt en de vermoeidheid wordt onderdrukt. Dit is echter van korte duur, op de lange termijn kan de vermoeidheid juist extra toeslaan.

Risico's voor uw kind

Energiedrankjes zijn in principe veilig om te drinken. Kinderen zijn over het algemeen gevoeliger voor de gevolgen van energiedrankjes dan volwassenen, vooral omdat ze kleiner zijn. Het Voedingscentrum adviseert ouders om hun kinderen (4-18 jr) niet meer dan 1 tot 2 blikjes per dag te laten drinken. Omdat het jonge lichaam gewend raakt aan cafeïne moeten kinderen dit liever niet dagelijks consumeren. Dit is uiteraard ook afhankelijk van de hoeveelheid cafeïne die een kind verder op de dag binnen krijgt uit cola, thee en koffie. Wie te veel cafeïne binnen krijgt kan last krijgen van rusteloosheid, beven, duizeligheid, suizende oren, hartkloppingen en moeilijk in slaap komen. Daarnaast bevatten energiedrankjes veel suiker en calorieën (115 kcal per blikje). Als je meer calorieën binnenkrijgt dan je nodig hebt, kom je aan. Vanwege het suikergehalte, maar vooral vanwege de zuurgraad zijn de drankjes een aanslag voor het gebit. De grote hoeveelheid voedingszuur veroorzaakt tanderosie (het afslijten van de glazuurlaag van de tanden). Energiedrankjes kunnen het lichaam uitdrogen. Drink daarom altijd voldoende water, zeker bij warm weer of extreme inspanning.

Tips voor ouders

Kinderen kopen de energiedrankjes voornamelijk als ze met vriendjes en vriendinnetjes zijn. Het is moeilijk om het drinken van deze drankjes te verbieden. De volgende tips kunnen helpen om het gebruik van energiedrankjes zoveel mogelijk te beperken:

- Maak afspraken met uw kind hoe vaak in de week hij een blikje energiedrank mag
- Help uw kind bij het leren omgaan met sociale druk van vrienden
- Heb het met uw kind over de gezondheidsrisico's van energiedrankjes
- Probeer ervoor te zorgen dat uw kind na het avondeten geen energiedrankjes meer drinkt, want dit kan het slaapritme verstoren
- Door energiedrankjes verlies je sneller vocht. Energiedrankjes in combinatie met intensief sporten kunnen zorgen voor uitdroging. Het drinken van energiedrankjes verdient daarom extra aandacht bij warm weer en sporten.
- Geef uw kind energiedrank in de vorm van sportdrink mee, waardoor hij/zij minder snel een blikje energiedrank drinkt

Meer informatie?

- www.voedingscentrum.nl

Als u vragen heeft over dit artikel kunt u contact opnemen met het team Gezondheidsbevordering van GGD Kennemerland, tel. 023-7891786.