

Kinderartsen: 'Verbied verkoop energiedrankjes aan kinderen'

Kinderartsen pleiten voor een verbod op de verkoop van energiedrankjes, zoals Red Bull en Monster, aan jongeren onder de 18 jaar. Veel klachten als rusteloosheid, vermoeidheid en hartritmestoornissen bij jonge patiënten blijken te worden veroorzaakt door deze pepdrankjes.



Energiedrankjes in de supermarkt.

'Dit is geen onschuldige frisdrank'

Volgens de Nederlandse Vereniging voor

Kindergeneeskunde (NVK) drinken met name tieners vanaf 12 jaar soms wel zes blikjes of meer per dag leeg en belanden dan met klachten als rusteloosheid en hartritmestoornissen op de afdeling Spoedeisende Hulp. Maar ook andere, ondefinieerbare, klachten blijken vaak te verdwijnen als het kind stopt met het drinken van energiedrankjes. Zo verdwenen de leverklachten van een 16-jarige tiener, nadat hij op advies van de artsen stopte met het consumeren van energiedrankjes.

'Dit is geen onschuldige frisdrank. We zien steeds meer kinderen met klachten die uiteindelijk veroorzaakt worden door energiedrankjes,' zegt kinderarts Brita de Jong-Van Kempen in het NOS Radio 1 Journaal.

'Ook op scholen wordt het steeds vaker gesignaleerd. Met als gevolg dat op veel scholen de energiedrankjes al uit de automaten zijn gehaald, omdat de kinderen zich niet kunnen concentreren.'

Maar omdat de energiedrankjes slechts voor een luttel bedrag bij de supermarkt om de hoek van de school verkrijgbaar zijn, is dat slechts een gedeeltelijke oplossing voor het probleem.

Stimulerend

Een energiedrank is een drank die een stimulerende en oppeppende werking op mensen kan hebben. Er zijn twee soorten energiedrankjes: de zogenaamde sportdrankjes, zoals AA en Aquarius, en de drankjes die bedoeld zijn voor het verbeteren van mentale prestaties, zoals Red Bull en Monster. Over die laatste hebben we het hier. De drankjes werden in de jaren 40 in Japan ontwikkeld voor piloten die lang in de lucht zaten, vertelt Jaap Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid aan de Vrije Universiteit in het AD. Ingrediënten die in de meeste energiedranken voorkomen zijn: water, suiker, cafeïne, taurine, vitaminen, mineralen, kunstmatige smaakstoffen, kleurstoffen en ginseng. De kwalijke stof is vooral cafeïne; taurine zou de effecten van cafeïne kunnen versterken. Cafeïne zit ook in koffie en zwarte thee. De aanbevolen maximale doses voor cafeïne hangen af van de leeftijd en de gezondheidstoestand van de persoon. Voor veel volwassenen wordt een maximum van 400 mg per dag aangeraden. Voor een kind bedraagt de toelaatbare dosis 2,5 mg per kilogram lichaamsgewicht: dat is 45 mg per dag voor kinderen van 5 tot 6 jaar, 60 mg voor kinderen van 7 tot 9 jaar en 85 mg per dag voor kinderen van 10 tot 12 jaar. In een blikje energiedrink zit al gauw 80 mg cafeïne.

Niet alleen de cafeïne, ook de hoeveelheid suiker in energiedrankjes is slecht voor de gezondheid. Suiker maakt dik en kan bijdragen aan uitdroging van het lichaam. De hoeveelheid suiker in energiedrankjes varieert tussen de 19 en 27 suikerklontjes per liter. Het Voedingscentrum adviseert daarom om onder de 13 jaar geen energiedrank te drinken en tussen de 13 en 18 jaar maximaal één blikje per dag. Ook staat op de blikjes de verplichte waarschuwing: niet aanbevolen voor kinderen. Volgens kinderartsen is dat echter niet voldoende.

Effecten onder jongeren

Naar energiedrank is een grote vraag. De marketing richt zich met name op jonge consumenten. Niet verbazingwekkend dus dat kinderen en jongeren dit ook gaan drinken. Er zijn kinderen die deze drankjes

zelfs bij het ontbijt nuttigen. Er zijn geen officiële cijfers die een toename in gebruik onder jongeren bevestigen, maar de omzet van deze drankjes is in de afgelopen jaren sterk gestegen. Docenten in het voortgezet onderwijs, de ouders van de jongeren evenals jongeren zelf geven wel aan dat zij meer drinken dan voorheen.

Uit onderzoek onder adolescenten naar effecten van deze drankjes op de gezondheid en leerprestaties, blijkt dat bij het drinken van twee of meer energiedrankjes nadelige effecten op de slaap kunnen optreden. Bij overmatig gebruik kan cafeïnevergiftiging plaatsvinden, wat gepaard kan gaan met rusteloosheid en spanning, die negatief kunnen werken op de leerprestaties. De gevolgen van de consumptie van één blikje van 25 of 33 cl zijn overwegend positief tot ongeveer anderhalf uur na consumptie, omdat de alertheid en de gerichte aandacht verbeteren. Het advies is om energiedrankjes niet te drinken als je dorst hebt of omdat je moe bent.

Taak van ouders

Het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport vindt het de verantwoordelijkheid van ouders om hun kinderen op de gevaren van energiedrank te wijzen. Verder richt VWS zijn pijlen met name op scholen en sportverenigingen. Die kunnen jongeren op de gevaren wijzen, bijvoorbeeld via programma's als de Gezonde School, gezond voedingsbeleid en lessen over gezonde voeding. Op tal van scholen zijn de blikjes uit de automaten verdwenen. Een verbod op energiedrank vindt het ministerie geen optie. 'Er zijn meer producten die je voor je gezondheid beter niet of met mate kunt consumeren. Verbieden is dan niet dé oplossing', reageert een woordvoerder.

Dat stelde het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel, koepelorganisatie van supermarkten, in 2012 ook al. 'Het is primair de taak van ouders om hierop toe te zien. Het einde is hiermee zoek. Moeten candybars, chips en koffie dan ook uit de schappen? En moeten ze aan de kassa ook gaan vragen of iemand niet te veel koffie drinkt?' zei een woordvoester van de supermarktkoepel toen. Maar daar zijn de kinderartsen het dus niet mee eens.

Bron: www.ad.nl, www.nos.nl, www.voedingscentrum.nl.