

stuit... stuit
Ik voel me
echt zo...
stuit...

Ontdek
alles over de
gevolgen!

Energie drankjes

Wat doet het met je?

Hi,

ik ben Tim (12) en drink iedere dag wel een blikje energiedrank. Vaak doe ik dat tijdens de pauze op school of wanneer ik thuiskom. Als ik zo'n blikje op heb, lijkt het alsof ik weer heel veel energie heb om te voetballen. Meestal haal ik dat met mijn vrienden bij de supermarkt. Het is lekker goedkoop.

Veel jongeren drinken tegenwoordig energiedrankjes. Denk maar aan Red Bull, Bullit en Monster. Sommige jongeren drinken ze om meer energie te krijgen, net als Tim. Andere jongeren drinken ze uit gewoonte. De een krijgt een energiek gevoel van de drankjes, een ander merkt er vrij weinig van. Geeft een energiedrankje jou echt meer energie?

Energiedrank: frisdrank met toevoegingen

Energiedranken zijn een soort frisdrank met toevoegingen. De belangrijkste toevoegingen zijn cafeïne, suikers en taurine. Deze stoffen zorgen voor het **oppeppende effect** dat je voelt. Dus het klopt wat er op de blikjes energiedrank staat: 'stimuleert lichaam en geest', 'helpt vermoeidheid tegengaan' en 'verbetert het uithoudingsvermogen'. Maar... te veel energiedrank kan juist een **negatief effect** hebben.

Cafeïne

Uit onderzoek blijkt dat kleine hoeveelheden cafeïne een positief effect kunnen hebben op je concentratie en prestatie, bijvoorbeeld tijdens een autorit. Je voelt minder vermoeidheid. Cafeïne stimuleert je hersenen en ook je nieren, maag en darmen.

Suiker

Je lichaam heeft suiker nodig, het is de bouwstof van het lichaam. Maar de hoeveelheid suiker in een energiedrankje is vaak te veel van het goede. In een blikje energiedrank van 250 ml zit namelijk 30 gram suiker. Dat zijn ongeveer **negen suikerklontjes**. Ter vergelijking: een gemiddelde frisdrank bevat ongeveer vier tot zes suikerklontjes per 250 ml. Alle suikers die je lichaam niet nodig heeft worden opgeslagen en dus word je **dikker**.

Taurine

Taurine komt van nature voor in je lichaam. Je lichaam kan het zelf aanmaken. Taurine zit ook in verschillende voedingsmiddelen, zoals vis, schaaldieren en gevogelte. Taurine stimuleert de werking van het hart. Sommigen denken dat de taurine in energiedrankjes afkomstig is uit de testikels van een stier. Red Bull ontkent dit.

Teveel energiedrank, veel problemen

Drink je meer energiedrank dan je lichaam aankan, dan kan dat **negatieve effecten** veroorzaken. Bijvoorbeeld:

- hoofdpijn;
- beven;
- duizeligheid;
- slapeloosheid en rusteloosheid;
- suizende oren;
- snelle ademhaling en hartslag;
- hartkloppingen;
- irritatie van de maag;
- angstgevoelens;
- uitdroging.



De combinatie van cafeïne, suiker, taurine en de overige oppeppende middelen stimuleren je lichaam om door te gaan. Je voelt geen vermoeidheid meer en je hersenen blijven actief. De kans is groot dat je hierdoor steeds **moeijker** in slaap valt. Doordat de vermoeidheid nog wel in je lichaam aanwezig is, kun je je **minder goed** concentreren. Bij jongeren kan dit na een tijdje effect hebben op de schoolprestaties.

Advies: maximaal één blikje per dag

De invloed van energiedrank op het lichaam verschilt per persoon. De Warenwet adviseert jongeren tussen de 13 en 18 jaar niet meer dan een blikje energiedrank van 250 ml per dag te drinken. Ben je jonger dan 13, dan kun je beter **helemaal geen** energiedrank drinken. Eén blikje bevat namelijk de **maximale** hoeveelheid cafeïne (88ml) die het lichaam van een jongere van 13 jaar kan verwerken. Volwassenen mogen volgens de Warenwet maximaal vier blikjes per dag drinken. Zwangere vrouwen en mensen met hart- en vaatziekten of epilepsie kunnen ook beter geen energiedrank drinken. Let erop dat je genoeg water drinkt als je energiedrank drinkt. Door de grote hoeveelheid suiker nemen je darmen het vocht **vertraagd** op. Drink je niet genoeg water, dan **droog je uit**.

Energiedrank versus sportdrank

Je moet energiedrank niet verwarren met sportdrank. In sportdrank zit namelijk **geen** cafeïne en taurine en er zit **minder** suiker in. De suiker in de sportdrank kan tijdens het sporten zorgen voor extra energie. Dit geldt overigens alleen wanneer je lange tijd achtereen sport en je je erg inspant. Anders is water voldoende.




9
klontjes
suiker
inside!

energiedrank
is geen
sportdrank!

Te koop in alle vormen en maten

Iedereen kan energiedrank kopen in de supermarkt. De blikjes worden in velerlei vormen te koop aangeboden. Naast de 250 ml-blikjes zijn ook de 500 ml-blikken populair onder jongeren. Een dubbele hoeveelheid betekent dat je het dubbele aantal ingrediënten binnenkrijgt. Volgens de Warenwet dus onder andere **te veel** cafeïne voor een jongere onder de 18 jaar. Er bestaan ook **'energieshots'**. Dit zijn blikjes van 50 ml die je een boost moeten geven. In één slok krijg je dezelfde hoeveelheid stoffen binnen als wanneer je een blikje van 250 ml drinkt.

Energiedrank en alcohol



Veel jongeren **combineren** tijdens het uitgaan energiedrank met alcohol. Uit onderzoek is gebleken dat deze combinatie best **gevaarlijk** kan zijn. Wanneer je energiedrank drinkt gemixt met alcohol of naast de alcohol, voel je je nuchterder dan je in werkelijkheid bent. Hierdoor is de kans groot dat je meer alcohol of energiedrank drinkt dan je lichaam aankan.

Energiedrank behoort tot de groep verslavende middelen. Dit komt omdat cafeïne en taurine een verslavend effect kunnen hebben, vooral geestelijk. Net als met alcohol geldt ook voor de energiedrank: geniet met mate!

Heb je vragen? Neem gerust contact met ons op:



Zwarte Beier 2
4481 PV Kloetinge
www.vanindigonaaremergis.nl
✉ info@1nul1.nl

☎ 0113 26 71 43

Volg ons!
via Facebook
en Instagram

[INSTAGRAM.COM/_1NUL1](https://www.instagram.com/_1NUL1)

[FACEBOOK.COM/1NUL1](https://www.facebook.com/1NUL1)