

J9Z

Zuid-Holland West  
Consultatiebureau voor kind en jeugd



ALLES WAT JE  
MOET WETEN OVER



# ENERGYDRINK



## ENERGYDRINK WAT IS DAT?

Energydrink is een frisdrank met een oppeppend effect. Het bevat veel suiker en ook cafeïne en taurine. Je krijgt er niet meer energie van, maar je voelt je korte tijd veel energiever en actiever. Een energydrink is iets heel anders dan een sportdrank zoals AA of Aquarius. Energiedranken kun je gewoon kopen in de supermarkt. De goedkopere merken heb je al vanaf 30 cent. Veel jongeren in Nederland drinken wel eens een energiedrankje. Maar dat heeft wel risico's voor je gezondheid.

## WAT ZIT ER IN?

**Suiker.** Energiedrankjes zijn suikerbommen. In de meeste blikjes van 250 ml zit 25 gram suiker, dat is zo'n 7 klontjes suiker.

**Cafeïne** is een oppeppende stof. Het lichaam wordt aangezet tot actie en de aandacht wordt verscherpt. Cafeïne zit ook in koffie, thee en cola. Een blikje energydrink van 250 ml bevat ongeveer 80 mg cafeïne, even veel als in een kop koffie. De hoeveelheid kan ook groter zijn, dat hangt af van het merk. Als je teveel cafeïne binnen krijgt (meer dan 400 mg) kunnen er vergiftigingsverschijnselen optreden.

**Taurine** is een stof die ook in ons dagelijks eten zit en heeft een positief effect op de spierkracht. Maar je krijgt geen extra spierkracht door energiedrank te drinken, omdat het lichaam zelf de concentratie nauwkeurig regelt.





## WAAROM WORDT HET GEDRONKEN?

Jongeren drinken energiedrankjes voor extra energie, om vermoeidheid tegen te gaan, omdat ze het lekker vinden, omdat het goedkoop is of omdat hun vrienden het ook doen.

## DE RISICO'S

### 1. OVERGEWICHT EN DIABETES

Energydrink bevat veel suiker. Je lichaam kan moeilijk zonder suiker, maar teveel is nergens goed voor. Je wordt er dik van en het is slecht voor je tanden. Daarnaast zorgt de suiker voor een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel. Als de bloedsuikerspiegel vaak hoge pieken heeft, kan dat leiden tot diabetes (= suikerziekte).

### 2. CAFEÏNEVERGIFTIGING

Cafeïne in combinatie met suiker zorgt ervoor dat je geheugen beter werkt en dat je je beter kunt concentreren. Cafeïne kan er echter ook voor zorgen dat je hyperactief, angstig, rusteloos en gespannen wordt. Je kunt ook last krijgen van hartkloppingen, slapeloosheid, hoofdpijn, beven, duizeligheid en suizende oren.

### 3. GEWENNING

Cafeïne is een stof waar je lichaam aan went. Dat wil zeggen dat je ontwenningssverschijnselen krijgt wanneer je stopt met het drinken of eten van producten met cafeïne. Hoofdpijn komt het meest voor, maar ook vermoeidheid, problemen met de concentratie, lage bloeddruk en stemmingsproblemen zoals irritatie en somberheid komen voor.

### 4. SLAAPPROBLEMEN

Cafeïne in hoge doses kan leiden tot slapeloosheid. Ook bij kleinere hoeveelheden kan je er al minder goed door slapen.





## ENERGYDRINK EN SPORT

Energydrink en sport gaan niet goed samen, omdat de cafeïne vocht-afdrijvend (dehydraterend) werkt. Combineer energydrink dus niet met sporten. Je kan uitgedroogd raken en hartritmestoornissen krijgen.

## ENERGYDRINK EN ALCOHOL

Energydrink en alcohol gaan ook niet goed samen. De gevolgen van dronkenschap merk je minder goed; je voelt je nuchter, maar bent dat niet. Zowel alcohol als energydrink werken vochtafdrijvend: je zweet meer en plast meer. Door de alcohol merk je minder goed dat je uitdroogt.

## SCHIJNENERGIE

Energydrink lijkt te helpen als je moe bent, maar dat is niet zo. Je hebt heel even het gevoel dat je meer energie krijgt, maar al snel is dat gevoel weg en voel je je futloos. Nóg een blikje drinken om het futloze gevoel kwijt te raken werkt ook niet.

**OUDER DAN 13?**

**NIET MEER DAN 1 PER DAG!**

**JONGER DAN 13?**

**DRINK GEEN ENERGYDRANK!**



## WAT JE VERDER NOG MOET WETEN:

- Sommige mensen zijn erg gevoelig voor cafeïne; bij hen zijn de effecten (positief en negatief) nog sterker.
- Heb je epilepsie? Dan moet je extra voorzichtig zijn met cafeïne.
- Van energiedrankjes kun je behoorlijk druk worden. Je concentratie op school neemt af.

## MEER INFORMATIE:

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl/energiedrankjes](http://www.voedingscentrum.nl/energiedrankjes).

Je bent altijd welkom voor een (vertrouwelijk) gesprek met de jeugdverpleegkundige.

## LET OP HET VOLGENDE:

**DRINK HOOGUIT 1 BLIJKE PER KEER**

**DRINK NIET VOOR HET SLAPEN GAAN**

**COMBINEER ENERGYDRANK NIET MET SPORTEN. JE KAN UITGEDROOGD RAKEN EN HARTRITMESTOORNISSEN KRIJGEN**

**TIP: WATER IS GOEDKOOP, LEST DE DORST EN BEVAT GEEN CALORIEËN!**

