

Factsheet Brijder Jeugd:

Energizers/Energiedrankjes

Een energizer of energiedrank is een drank die een stimulerende werking op mensen kan hebben. Er zijn twee soorten energiedrankjes:

- de zogenaamde sportdrinkjes;
- de drankjes die bedoeld zijn voor het verbeteren van mentale prestaties.

Sportdrinkjes

Sportdrinkjes als AA-drink en Aquarius worden genuttigd door sporters om verloren vocht aanvullen. Waarom drinken niet alle sporters gewoon water? In water zitten geen stoffen die het vocht in je lichaam vasthouden, dus plas je het snel weer uit. Een belangrijk verschil tussen sportdrink en drankjes die genomen worden om de mentale prestaties te verbeteren: Een sportdrink kan iemands vochttekort aanvullen, een energiedrankje bedoeld om de mentale prestaties te verbeteren, doet dat niet.

Voor meer informatie over sportdrinkjes: www.voedingscentrum.nl

Deze factsheet gaat verder over de drankjes die bedoeld zijn voor het verbeteren van mentale prestaties.

Drankjes bedoeld om mentale prestaties verbeteren

Werking

Energiedranken als Red Bull, Golden Power en Bulit zijn voor volwassenen in feite net zo (on)schadelijk als koffie. Je kunt er bij overmatig gebruik wel onrustig en wat 'opgefokt' door worden en er zit evenveel suiker in als in cola. Er zitten ook stoffen in als taurine en d-glucuronolactone. Taurine kan de effecten van cafeïne versterken.

De Europese autoriteit op het gebied van voedselveiligheid EFSA acht de stoffen taurine en d-glucuronolactone veilig voor consumptie. Het betreft hier een tweetal, dat wordt verwerkt in energiedrankjes. In een literatuurstudie is gebleken dat het regelmatige gebruik van de stoffen geen schadelijke gevolgen heeft voor de hersenen en de nieren. Ook voor mensen die dagelijks meer dan 0,5 liter van een energiedrank drinken zijn er volgens de EFSA geen grote risico's. Wel waarschuwt de EFSA voor buitensporig gebruik van energiedrankjes met taurine en d-glucuronolactone in combinatie met overmatige lichaamsbeweging, alcohol of drugs.
bron: EFSA, 12/02/09

Effecten

Positieve effecten

- energiek
- honger en moeheid verdwijnen
- denken lijkt sneller en helder te gaan
- verhoogde reactietijd

Lichamelijke effecten

- verhoogde hartslag
- versnelde ademhaling
- versnelde en verslechterde spijsvertering

Nadelige effecten

- niet kunnen slapen
- rusteloosheid
- hogere dosis: onrustig gevoel, stress
- risico op tanderosie vanwege zuurgraad
- gewichttoename door veel kcal vanwege de suikers
- gevoel van vermoeidheid achteraf door daling bloedsuiker

Combigebruik

De combinatie energiedrank en alcohol wordt afgeraden. Door de combi kun je het gevoel krijgen dat je minder alcohol op hebt, waardoor je meer drinkt.

Een algemene waarschuwing voor cafeïne geldt voor kinderen, zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, personen met hart- en vaatziekten en epilepsie.

Gebruikadvies kinderen: gebruik onder de 13 jaar ontraden

Kinderen onder de 13 jaar wordt het gebruik van cafeïnerijke producten ontraden. Voor jongeren tussen de 13 en 18 jaar is het advies om consumptie van energiedrank te beperken tot 1 consumptie per dag (1 blikje van 250 ml).

In verband met gewenning van het jonge lichaam aan cafeïne moeten kinderen dit liever niet dagelijks consumeren.

Een andere kanttekening is dat een normaal blikje (niet light) veel calorieën levert: 115 kcal per blikje. In een blikje energiedrank van 250 ml zit 80 mg cafeïne; dit is eenzelfde hoeveelheid cafeïne als in een kop koffie en ongeveer twee keer zoveel cafeïne als in een blikje cola van 330 ml. De cafeïne in 'energyshots' of grotere blikjes kan echter veel meer zijn. Te veel cafeïne kan leiden tot rusteloosheid, slapeloosheid, beven, duizeligheid en irritatie van de maag.

Zwangere vrouwen

Voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, wordt het gebruik van energiedrankjes en andere cafeïnerijke producten ontraden. Het advies is om niet meer dan 1 blikje per dag te drinken. Cafeïne kan schadelijk zijn voor het ongeboren kind. Naarmate de moeder meer cafeïne binnenkrijgt, stijgt de kans op een miskraam of op een baby met een laag geboortegewicht. Cafeïne komt ook in de moedermelk terecht en dat kan de baby onrustig maken.

Bron: www.voedingscentrum.nl

Juli 2013