

## Standpunt 'Energiedranken'

*Versie november 2017*

*Commissie Pleitbezorging NVK*

**Kinderartsen maken zich zorgen over de veiligheid van energiedranken voor kinderen en jongeren. De aanleiding hiervoor is een aantal casus van kinderen met lichamelijke klachten die uiteindelijk veroorzaakt bleken te zijn door een hoge dagelijkse inname van energiedranken.**

### **Algemeen**

Energiedranken claimen de gebruiker snel 'nieuwe' energie te geven, vandaar de term energiedrank. Energiedranken zijn dranken met o.a. een hoog gehalte aan cafeïne, deels vanuit guarana. Dit is een cafeïne-bevattende bes uit Zuid-Amerika. Daarnaast bevatten de meeste energiedranken ook taurine, verschillende vitamines en mineralen, suiker of zoetstoffen, ginseng, glucurono-lacton en L- carnitine.

### *Taurine*

De hoeveelheid taurine per blikje energiedrank is 10 keer hoger dan de mens nodig heeft. Het is niet duidelijk of er nadelige effecten zijn van deze hoge dosis taurine, wel is bekend dat kindercardiologen veranderingen zien aan de hartspier bij een hoge inname van taurine. Ook van andere toevoegingen aan energiedrank (zoals B-vitaminen) is niet goed bekend of de gebruikte doses veilig zijn voor kinderen en jongeren.

### *Cafeïne*

Het cafeïne-gehalte van de meeste energiedranken bedraagt gemiddeld 32 gram per 100 ml. Ter vergelijking: cola bevat 10 gram cafeïne per 100 ml (bron website cocacolanederland.nl). Een blikje energiedrank van 250 ml bevat evenveel cafeïne als een kop koffie. Het aanbevolen maximum voor de hoeveelheid cafeïne dat een kind binnenkrijgt bedraagt 2,5 mg/kg/dag. Bij een hogere dosis zouden angstgevoelens kunnen ontstaan. Maar ook bij een lagere dosis worden al slaapstoornissen en gejaagdheid gezien.

### *Suiker*

Daarnaast bevat energiedrank veel suiker, ongeveer negen suikerklontjes per blikje van 250 ml. Een hoge inname van suiker kan leiden tot overgewicht en obesitas.

### **Soorten energiedrank**

Er zijn veel verschillende energiedranken verkrijgbaar in Nederland, de meeste supermarkten hebben ook een huismerk energiedrank. Inmiddels bestaan er ook zogenaamde biologische energiedranken zonder bijvoorbeeld taurine. Naast energiedranken zijn er inmiddels andere voedingsmiddelen en supplementen op de markt met een hoog cafeïne-gehalte. Dit zijn bijvoorbeeld kauwgom en energyshots.

### *Geen sportdrank*

Energiedranken moeten niet verward worden met sportdranken, dit zijn isotone of hypotone dranken met een bepaalde hoeveelheid suikers, zouten en mineralen. Deze sportdranken hebben als doel om vochttekorten, opgelopen tijdens intensief sporten, snel aan te vullen. (<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/sportdrank.aspx>).

## **Gebruik energiedranken onder jongeren**

Het is niet goed bekend hoeveel energiedranken kinderen en jongeren per dag of week drinken. Een onderzoek uit 2012 van het Trimbos Instituut en het Voedingscentrum laat zien dat 40% van de leerlingen uit groep 8 weleens energiedrank heeft gedronken. Voor de 11-16 jarigen is dit 60%. Een derde van de 16-jarigen combineert de inname van energiedrank met alcohol. Er wordt in dit onderzoek niet gesproken over doses energiedrank per kind per dag. Inmiddels hebben 140 van de 400 middelbare scholen in Nederland het drinken van energiedrank op school verboden omdat leerkrachten 'stuitende' kinderen en jongeren in de klas zien.

## **Leeftijdsgrenzen**

Er zijn geen internationale leeftijdsgrenzen voor het drinken van energiedranken. Verschillende landen hanteren verschillende leeftijdsgrenzen. Op het etiket van energiedranken wordt in kleine lettertjes genoemd dat het gebruik ervan door kinderen (en zwangeren) wordt ontraden. Het Voedingscentrum hanteert een leeftijdsgrens van 13 jaar voor de inname van energiedranken. Kinderartsen en jeugdartsen in Nederland pleiten voor een leeftijdsgrens van 18 jaar.

## **Onderzoek en praktijk**

Uit onderzoek is gebleken dat de gelijktijdige inname van alcohol en energiedrank kan leiden tot een hogere alcoholspiegel. Daarom wordt met klem ontraden om alcohol en energiedrank gelijktijdig te drinken.

Inmiddels zijn enkele casus beschreven waarbij een hoge dosis energydrink de oorzaak bleek te zijn van bijvoorbeeld hepatotoxiciteit, convulsies en nierfalen. Ook zijn enkele sterfgevallen bekend waarbij een hoge dosis energiedrank de oorzaak bleek te zijn. Mogelijk zijn er meerdere schadelijke bijwerkingen van energiedranken die tot op heden nog niet als zodanig herkend worden.

## **Conclusies**

- Energiedranken bevatten een hoge dosis cafeïne; dit kan leiden tot bijwerkingen zoals angststoornissen, gejaagdheid, hartritmestoornissen en slaapproblemen. Een dagelijkse hoge inname van energiedranken kan leiden tot verschillende lichamelijke klachten, orgaanschade en mogelijk tot de dood.
- Energiedranken bevatten nog andere ingrediënten waarvan de veiligheid voor kinderen en jongeren niet (goed) onderzocht is.
- Energiedranken bevatten veel suiker; een hoge inname van suiker leidt tot overgewicht.
- Energiedranken mogen niet gecombineerd worden met alcohol, dit leidt tot een hogere alcoholspiegel in het bloed.

## **Standpunt NVK**

Kinderartsen pleiten voor een verbod op de verkoop van energiedranken aan en de inname ervan door kinderen onder de 18 jaar. Ook zijn zij van mening dat er een duidelijke waarschuwingsticker op de verpakking moet komen.

## **Bronnen:**

Seifert SM, Schaechter JL, Hershoren ER, Lipschultz SE. Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. *Pediatrics* 127 (3), 511-528

Vogel-Gramsbergen IMC, Pelleboer RAA, Flapper BCT, Sauer PJJ. Energiedranken en alcohol, een gevaar voor de jeugd. *Tijdschr Kindergeneeskd* 2014 (82), 198-202

Sanchis-Gomar F, Pareja-Galeano H, Cervellin G, Lippi G, Earnest CP. Energy drink overconsumption in adolescents: implications for arrhythmias and other cardiovascular events. *Can J Cardiol* 2015 (31), 572-575.