



ENERGY DRANK

WAT DOET HET MET JE?



ENERGYDRANK:

FRISDRANK MET TOEVOEGINGEN

Energiedrankjes zijn verfrissende drankjes die cafeïne, suiker en andere stimulerende stoffen bevatten. Ze worden vaak geadverteerd als drankjes die je energie en alertheid geven. De grootste effecten van energydranken komen van de cafeïne. Door de hoge hoeveelheid **cafeïne** geven ze je een tijdelijke energieboost, maar het kan ook negatieve bijwerkingen geven zoals nervositeit, slaapproblemen en een onregelmatige hartslag.



SUIKER

De hoeveelheid suiker in een blikje energydrink kan variëren, afhankelijk van het merk en de grootte van het blikje. Gemiddeld bevat een standaard blikje energydrink van 250 ml ongeveer 25 gram aan suiker, dat zijn zo'n **8 suikerklontjes**. Overmatige consumptie van suikerhoudende dranken kan leiden tot gewichtstoename, tandbederf en een verhoogd risico op diabetes type 2.



TAURINE

Taurine is een aminozuurachtige stof die van nature in het menselijk lichaam voorkomt. Het zit in kleine hoeveelheden in de energydrankjes. Taurine wordt toegevoegd vanwege de veronderstelde effecten op de energie en prestaties.

GINSENG, GUARANA EN GLUCURONOLACTON

In enkele merken energydrink zit ook ginseng (een Chinees kruid), guarana-extract en glucuronolacton. Over deze stoffen is niet zoveel bekend. Ook is niet onderzocht wat veilige doses zijn voor jongeren.



LEEFTIJDGRENSEN?

In Nederland is er geen wettelijk vastgestelde leeftijdsgrens voor de verkoop van energiedrankjes. Landelijk wordt geadviseerd om geen energydranken te verkopen aan kinderen onder de 13 jaar. Daarnaast wordt aanbevolen om op vrijwillige basis bij verkooppunten, zoals supermarkten en kiosken, de leeftijdsgrens van **14 jaar** te hanteren. Daardoor weigeren sommige supermarkten te verkopen aan jongeren onder de 14 jaar.

B-VITAMINES

Alle energydranken bevatten toegevoegde B-vitamines. B-vitamines zijn belangrijk om het lichaam goed te laten functioneren.



RISICO'S

DIE GEPAARD KUNNEN GAAN MET OVERMATIGE CONSUMPTIE VAN ENERGYDRANKEN:

- + **Hartproblemen:** Energydranken bevatten grote hoeveelheden cafeïne, wat kan leiden tot een verhoogde hartslag, hoge bloeddruk en hartritme stoornissen. Dit kan vooral riskant zijn voor mensen met een reeds bestaande hartaandoening.
- + **Slaapproblemen:** De hoge dosis cafeïne en stimulerende stoffen in de energydranken kunnen leiden tot slaapproblemen zoals **slapeloosheid**. Het kan moeilijk zijn om te ontspannen of om in slaap te vallen na het consumeren van een energydrinkje.
- + **Tanderosie:** Naast de suikers is energydrink ook **erg zuur**, waardoor het je tandglazuur kan aantasten.



ALCOHOL EN ENERGYDRANKJES

Alcohol en energydrink gaan niet goed samen! Door deze combinatie lijkt je langer nuchter en wordt de kans groter dat je teveel drinkt. Hierdoor ontstaat het risico op comadrinken. Ook zorgt alcohol ervoor dat de cafeïne minder snel wordt afgebroken, wat weer een risico voor het hart kan zijn.



DOSERING

Van een blikje energydrink slaat je lichaam doorgaans niet op hol. Maar voor kinderen, jongeren en ook voor zwangere vrouwen geldt: Kijk uit met energydrink!



energydrink
is geen
sportdrink

- + **Verslaving:** Energydranken kunnen verslavend zijn vanwege de cafeïne en de suiker. Het regelmatig consumeren van grote hoeveelheden kan leiden tot afhankelijkheid en ontwenningsverschijnselen als je stopt met het drinken ervan.
- + **Verstoorde vochtbalans:** Energydranken hebben een diuretisch effect, wat betekent dat ze de waterbalans in je lichaam kunnen verstoren en **uitdroging** kunnen veroorzaken. Dit kan vooral een probleem zijn wanneer je lichamelijk actief bent of sport.
- + **Verstoring van de mentale gezondheid:** Overmatig gebruik van energydranken kan leiden tot angstgevoelens, nervositeit, prikkelbaarheid en zelfs **paniekaanvallen**.
- + **Maskeren van vermoeidheid:** Energydranken kunnen je vermoeidheid maskeren en je het gevoel geven dat je langer kunt doorgaan dan je eigenlijk kunt. Dit kan leiden tot overbelasting en verminderde prestaties op lange termijn.



ENERGYDRANKEN VS SPORTDRANKEN

Energydranken zijn voornamelijk bedoeld om een energieboost te geven door middel van stimulerende stoffen zoals cafeïne en taurine. Energydranken hebben een snelle impact op het energieniveau en kunnen de alertheid en focus tijdelijk verhogen.

Sportdranken zijn ontworpen om hydratatie en elektrolytenbalans te bevorderen tijdens intensieve lichamelijke activiteit. Ze bevatten meestal water, elektrolyten (zoals natrium en kalium) en koolhydraten (in de vorm van suikers) om het energieniveau te ondersteunen. Sportdranken zijn met name nuttig voor duursporten of intensieve trainingssessies waarbij veel vocht en elektrolyten verloren gaan door zweeten. Ze helpen de vochtbalans te herstellen en de prestaties op peil te houden tijdens langdurige inspanning. Door de grote hoeveelheid aan suikers zijn sportdranken niet bedoeld voor dagelijks gebruik of als dorstlesser buiten sportactiviteiten.



VRAGEN?

0113 26 71 43

info@1nul1.nl

f @1NUL1

@_1NUL1

WWW.1NUL1.NL

1NUL1 is powered by Emergis preventie

HET VOEDINGSCENTRUM ADVISEERT:

- + Hoe minder energydrink, hoe beter.
- + Geen energydrink voor kinderen onder de 13 jaar.
- + Liever geen, maar niet meer dan 1 blikje energydrink per dag voor jongeren tussen de 13 en 18 jaar, en ook voor zwangere vrouwen.
- + Maximaal 4 blikjes per dag voor gezonde volwassenen. Maar drink dan geen andere cafeïnerijke dranken op een dag.

Een blikje energydrink van 250 ml bevat zo'n 80 milligram cafeïne. Dat is ongeveer evenveel als een kop koffie. En 5 keer zoveel als in een glas cola. Drink je meerdere blikjes, dan tikt dat flink aan. Zeker als je kiest voor de blikken van 500 ml. Die zijn 2 keer zo groot, dus bevatten 2 keer zoveel cafeïne.

