VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN
www.gezondleven.be

HOE OMGAAN MET ENERGIEDRANKEN OP SCHOOL?

Horen energiedranken thuis in de school? In deze fiche vind je enkele tips over hoe je als school kan omgaan met het toenemend gebruik van energiedranken bij jongeren.

1. Wat zijn energiedranken eigenlijk?

Energiedranken of 'stimulerende' dranken zijn ontwikkeld om het psychische en lichamelijke prestatievermogen van de gebruiker te verhogen. Ze worden gepromoot als een "toverdrank", die vermoeidheid tegengaat.

Er bestaan heel veel verschillende merken van energiedranken. Het zal niet altijd makkelijk zijn om te zien of het om een frisdrank of een energiedrank gaat.

Enkele voorbeelden

- Red Bull
- Monster
- Golden Power

Hou in je achterhoofd dat de vorm van deze dranken er bijna altijd hetzelfde uitziet:
lange en smalle blikjes.

2. Waarom zijn ze zo populair bij jongeren?

- de smaak.
- ze geven het gevoel van energie
- gemakkelijke vervanging van het ontbijt
- indruk van betere intellectuele prestaties
- het übercool imago van het merk (energiedrank = zichzelf overtreffen, grenzen verleggen)

3. Wat is het effect op de gezondheid?

Zoals voor frisdrank is er geen probleem indien deze dranken met mate gebruikt worden. Toch zijn er een paar aandachtspunten en is het gebruik voor bepaalde doelgroepen (zoals kinderen en zwangere vrouwen) sowieso af te raden. Voor wie ouder is dan 16 jaar is er geen concrete beperking gedefinieerd zoals 'max. 1 blikje per dag' omdat het afhangt van wat en hoeveel de persoon daarnaast gebruikt aan cafeïnerijke producten of producten uit de restgroep van de actieve voedingsdriehoek.

- Problemen (verhoogde bloeddruk, hartkloppingen, uitdrogingsverschijnselen, tandbederf...) treden op bij overmatig gebruik en bij gebruik in combinatie met alcohol. Verslaving kan voorkomen en is vergelijkbaar met een koffie (en dus cafeïne-) verslaving.

- Energiedranken zijn pepmiddelen die vermoeidheid niet oplossen maar tijdelijk verdoezelen door het zenuwstelsel overdadig te stimuleren. Het gaat om een pseudostimulerend effect dat gewoon toe te schrijven is aan de aanwezigheid van grote hoeveelheden cafeïne. Voor de andere aanwezige stoffen (taurine en glucoronolactone, ginseng, ...) zijn er geen wetenschappelijke bewijzen voor hun werking. Hun nut is dus zeer twijfelachtig, en ze dienen vooral als promotiemiddel voor deze dranken.
  Het effect van energiedranken is dus vergelijkbaar met het effect van koffie.
- Energiedranken bevatten veel suiker, evenveel als een frisdrank. Suiker geeft een korte en snelle energieboost, maar eens die is uitgewerkt, slaat de vermoeidheid eens zo hard toe. De light-varianten zijn gezoet met zoetstoffen.
- Energiedranken zijn populair als vervanger voor een ontbijt en heel wat jongeren vertrouwen op hun dagelijkse 'shot' om wakker te worden. Een energiedrank is natuurlijk allesbehalve een volwaardig ontbijt. De suiker geeft een korte energieboost en de cafeïne verhoogt de concentratie. Maar om je lichaam van de nodige voedingsstoffen te voorzien en de voormiddag te overbruggen is meer nodig. Een volwaardig ontbijt bestaat uit een graanproduct, een melkproduct, een stuk fruit en een drank (bij voorkeur water).

Meer informatie

Voor meer informatie over bv. de ingrediënten van energiedranken verwijzen we door naar het **pedagogisch dossier: energie in een blikje**.

4. Horen energiedranken thuis in het aanbod van dranken op school?

Neen! Volgens de aanbevelingen voor dranken in het basis- en secundair onderwijs horen energiedranken niet thuis in het aanbod van de school (zie aanbevelingen aanbod gezonde dranken in de basisschool en secundaire school).

Zowel in het basis als in het secundair onderwijs is het aangewezen om energiedranken te verbieden.

Energiedranken, ook de light-varianten, worden ondergebracht in de restgroep van de actieve voedingsdriehoek. Ze zijn 'niet essentieel in een evenwichtige voeding' en de aanbeveling luidt 'met mate te gebruiken'.

5. Installeer een verbod

Het is aangewezen om energiedranken steeds te verbieden en deze regel op te nemen in het schoolreglement.

Door energiedranken volledig en expliciet te verbieden op school, kan het onderwijspersoneel hierover consequent zijn. Dit voorkomt conflicten tussen leerling en leerkracht.

Hou bij het invoeren van een verbod rekening met het volgende

- Motiveer aan de leerlingen, de ouders en het schoolteam waarom het drinken van energiedranken op school verboden is. Wijs hiervoor op de gevaren (zie punt 3) van energiedranken voor de gezondheid maar leer de leerlingen ook gezonde tips die hen echt energie geven (zie stap 6).

- Maak afspraken over het gebruik van energiedranken. Als leerlingen binnen de schoolmuren geen energiedranken mogen drinken, zullen ze hun drankje misschien nog snel uitdrinken voor de schoolpoort. Dit kan voor overlast zorgen in de buurt van de school (bv. afval). Stel hierover in overleg met de leerlingen (bv. via de leerlingenraad) afspraken op.

6. Wat kan een school nog doen?

Een verbod op energiedranken volstaat niet. Kader het verbod in het breder gezondheidsbeleid van de school. Zorg bv. dat de school beschikt over een alternatief zoals een evenwichtig aanbod van dranken en tussendoortjes en betrek de leerlingen bij de keuze van deze dranken en tussendoortjes. Zorg ook dat er in de lessen voldoende aandacht gaat naar educatie over energiedranken.

Tips

Weerleg de motivatie van de jongeren om energiedranken te drinken.
Gebruik de argumenten die je vindt onder punt 3.

- Geef gezonde tips die jongeren echt energie geven.
- Benadruk het belang van voldoende slaap, evenwichtig en gevarieerd eten, een volwaardig ontbijt, voldoende water drinken, voldoende bewegen,...
- Leer jongeren kritisch omgaan met marketingtechnieken.
- De bedrijven spelen in op de jeugdcultuur en overtuigen jongeren om meer te consumeren. Zichzelf overtreffen, grenzen verleggen, goed presteren, ... dat is wat de betrokken merken beloven. En dat is toevallig ook precies wat de jongeren zoeken. Achter die beloften gaat een moderne 'waarde' schuil: de prestatiedrang.
- Belangrijk is dat jongeren deze marketingstrategieën kritisch kunnen analyseren.
  Meer informatie vind je in het **'pedagogisch dossier: reclameopvoeding: 'Jongeren kritisch leren omgaan met reclame voor voeding'**.
- Betrek de ouders.
  Informeer de ouders over het belang van een volwaardig ontbijt (een energiedrank vervangt het ontbijt niet!).
- Bied gezonde alternatieven aan
  Denk hierbij niet alleen aan dranken, maar bv. ook aan fruit. Jongeren die niet ontbeten hebben, kunnen op school een stuk fruit eten.

Meer informatie

Voor meer informatie kan je terecht op de **website van Gezond Leven**.