

Nieuw informatiedossier over energiedranken

Zestig procent van de kinderen en jongeren drinkt energiedranken, zo blijkt uit een nieuw onderzoek van kinderarts Thierry Devreker (VUB) bij meer dan 1.200 jongeren tussen 12 en 18 jaar. Nochtans kan een overmatige consumptie van energiedranken leiden tot onder meer hartkloppingen en een verhoogde bloeddruk. Daarom heeft het VIGeZ een dossier ontwikkeld dat de belangrijkste vragen van leerkrachten over energiedranken wil beantwoorden. Het biedt ook inspiratie om in de les mee aan de slag te gaan.

Energiedranken bevatten veel suiker en cafeïne. Ze worden gepromoot als een toverdrank, die vermoeidheid tegengaat en voor optimale lichamelijke en geestelijke prestaties zorgt.

Heel wat jongeren denken dan ook dat deze dranken, vaak in combinatie met koffie of andere cafeïnehoudende middelen, helpen zich beter te concentreren en wakker te blijven.

Korte energieboost, zware vermoeidheid

Niets is minder waar: cafeïne zorgt voor een korte en snelle energieboost, maar van zodra die is uitgewerkt slaat de vermoeidheid eens zo hard toe. Het zijn dus pepmiddelen die de vermoeidheid en nood aan slaap niet oplossen, maar tijdelijk verdoezelen door het zenuwstelsel overdadig te stimuleren.

Negatieve impact op gezondheid

Als je er bovendien te veel van drinkt of in combinatie met alcohol, kunnen energiedranken leiden tot hartkloppingen, een verhoogde bloeddruk, uitdrogingsverschijnselen en slapeloosheid. Ook bevatten energiedranken ongeveer evenveel suiker als frisdranken, wat kan leiden tot gewichtstoename.

Leef gezond

Het VIGeZ waarschuwt dan ook voor een overmatig gebruik van cafeïne in allerlei vormen (bijvoorbeeld tijdens de examenperiode). Voldoende slapen, regelmatig bewegen, gezond eten en voldoende water drinken geven de beste garanties om de dag (of nacht) optimaal door te komen.

Informatiedossier voor leerkrachten

Speciaal voor leerkrachten heeft het VIGeZ een dossier opgesteld met de belangrijkste informatie over energiedranken. Het dossier is een informatiebron en een houvast, maar reikt ook ideeën en tips aan om leerkrachten op weg te helpen en te inspireren om zelf aan de slag te gaan in hun les. Met behulp van dit dossier kunnen leerkrachten zelf een concreet lesplan opstellen, aangepast aan de voorkennis, het doel, de interesse en de beschikbare tijd.

Vraag [het dossier over energiedranken](#) aan.