

## WAT ZIT ER IN ENERGIEDRANK?

- Ongeveer 0,3 gram cafeïne per liter, vergelijkbaar met de dosis in een kop filterkoffie.
- Zo'n 110 gram suiker per liter, vergelijkbaar met cola.
- Vier gram taurine per liter, dat is tien keer de hoeveelheid die iemand die vlees eet op een dag binnenkrijgt.
- Van de stof glucuronolacton, gevormd uit glucose, zit 2,4 gram in een liter energiedrank. Daarvan zit normaal gesproken hooguit 0,002 gram in ons dagelijks voedsel.
- Gebruikers blijven tijdens het autorijden beter wakker, zo is wetenschappelijk aangetoond, door de cafeïne.



## Omzet Red Bull blijft groeien

Ondanks de opkomst van talloze klonen blijft de omzet van Red Bull groeien. In mei maakte onderzoeksbureau IRI bekend dat Red Bull het best verkopende merk in tankshops is (tabak niet meegerekend). In 2010 verkochten ze voor 63,2 miljoen euro aan Red Bull, 12 procent meer dan in 2009. Ter vergelijking de omzet van Coca-Cola in tankshops: 29,9 miljoen euro.

# Verslavende vleugels

Red Bull geeft vleugels: extra energie en meer concentratievermogen. Maar een stevige consumptie kan leiden tot slapeel, hoofdpijn en hartkloppingen. Redden tot zorg? **Voor een school in Weert wel, die gaat de drankjes verbieden.**

door Pieter Kelleners

Leerlingen en docenten van de Philips van Horne schoolgemeenschap in Weert waren het er snel over eens. De maatregel moet nog bekendgemaakt worden, maar er komt een verbod op energiedrankjes als Red Bull. „Er zijn leerlingen die er niet verstandig mee omgaan”, zegt locatiedirecteur Harry Balk. „Ze drinken er meer van dan goed voor ze is en worden heel erg druk.” De leerlingenraad van 'Philips' steunt het verbod. „Sommige leerlingen hebben een tray vol blikken in hun kluisje”, zegt voorzitter Saskia Jacobs. „Hoeveel ze daarvan elke dag drinken, weet ik niet. Maar ze worden er wel hyperactief van.” Sancties wil de school niet gaan opleggen, wel wil Balk zo snel mogelijk een bepaling opnemen in het schoolreglement. Balk: „Daarin willen we het verbod ook uitleggen en begrip kweken voor het feit dat optimaal werken in het onderwijs niet kan in combinatie met het drinken van energiedrankjes.” De meeste leerlingen halen hun schouders op over een verbod. „Ik drink het nooit, veel te zoet”, zegt Anna Schellekens (16). Van 'stuitende' klasgenoten heeft ze nog nooit iets gemerkt. Ook Demi Maria (14) kent geen uitpattingen van leerlingen met te veel energiedrank op. „Een verbod zou echt nergens op slaan. Vorig jaar zag je het nog veel hier op school: leerlingen met een hele tray vol blikjes. Maar dit jaar heb ik het nog niet gezien. Zelf drink ik het meestal voor ik naar dansles ga, zodat ik wat meer energie heb.” Volgens Teun van Geest (13) zijn veel leerlingen die regelmatig blikjes Red Bull-klonen drinken net als hij al naar een andere school. „Naar Het kwadrant zoals ik of naar een vervolgopleiding. Vorig jaar hebben twee leerlingen hier samen een tray blikjes (elk ruim 3,5 liter, red.) opgedronken.” Zelf houdt Teun het op koffie. „We hebben thuis geen energiedrank



Tijdens pauze en tussenuren spoeden sommige futloze leerlingen zich naar super

of tankstation om een blikje energiedrank te kopen.

foto Maartje van Berkel

us begin ik de dag met koffie.” Sinds de introductie in 1997 heeft de populariteit van energiedrankjes ongekende vormen aangenomen. Vooral jongeren drinken het, blijkt uit een literatuurstudie van Marijke Kools van de Universiteit Utrecht. Als stimulans bij het sporten, om

fitter in de schoolbanken te zitten en bij studenten om het tekort aan slaap te compenseren of in combinatie met alcohol bij feesten. Dat je er langer wakker van blijft, is wetenschappelijk aangetoond en komt door de grote portie cafeïne en glucose. De effecten op prestatie-

vermogen en concentratie zijn moeilijker te meten. Het bestanddeel taurine beïnvloedt bij knaagdieren het geheugen. Of dat bij de mens ook zo is, is onbekend. Het stofje glucuronolacton is een energiedrank, en de mix van deze stoffen lijkt het concentratievermogen iets

te doen toenemen. Een keer een blikje drinken is niet schadelijk. Langdurig veel gebruiken kan met name voor scholieren nadelig werken. De cafeïne in de drankjes kan al bij één blikje per dag verslavend werken. Jongeren krijgen bovendien bij meer dan twee blikjes per

dag al slaapproblemen. Wie als volwassen 1,75 liter per dag drinkt (bij pubers is dat veel minder) kan hoofdpijn krijgen, hartkloppingen en duizeligheid. Het voedingscentrum adviseert kinderen daarom niet meer dan 1 tot 2 blikjes per dag te drinken. Voorlopig is de Weerter 'Philips van Horne' de eerste middelbare school in Limburg die de consumptie van energiedrankjes gaat verbieden. Verder is alleen een verbod bekend in het speciaal onderwijs: bij de Scholen voor Praktijkonderwijs Parkstad. Het Bonnevanten College in Maastricht overweegt een verbod. De school beperkt zich nu tot voorlichting tijdens gymlessen en ouderavonden. Als er een verbod komt, wil de school eerst bezien op welke manier dit gecontroleerd en gesanctioneerd moet worden. In de regio Venlo gaat het niet komen, als het aan bestuursvoorzitter Henk van de Heuvel van onderwijskoepel OGVO ligt. „Verbieden leidt tot ondergrondse bewegingen waar je geen controle over hebt en situaties die je niet wenst.”