Frisdrank niet ‘fris’

Bij grote sportevenementen staat iedereen bloot aan een voortdurend bombardement van reclameboodschappen. Reclame waarbij het heel vaak gaat om snoep, koek, frisdranken en alcoholische dranken. Sporten is gezond, maar hoe gezond is de uitwerking van de reclameboodschappen over voeding die er meestal ‘gratis’bij zitten ?

*Tekst : Marijke de Waal Malefijt.*

KNVB wil graag dat Nederland en Belgie in 2018 samen het WK voetbal organiseren. Het is niet duidelijk wie deze kostbare operatie gaat betalen. Grote frisdrank- en bierfabrikanten maken zulke evenementen vaak mogelijk. Hoe ‘fris’ is deze combinatie als we kijken naar de gezondheid?

Het dagelijks drinken van suikerhoudende frisdranken leidt mogelijk tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Dat concluderen Amerikaanse wetenschapper naar aan leiding van een onderzoek waaraan 88520 vrouwen meededen. Een glas suikerhoudende frisdrank per dag betekende, ten opzichte van 1 glas of minder per maand, 23% verhoogd risico.

Twee of meer glazen per dag betekende 35% verhoogd risico.

Kinderen met overgewicht worden slanker als zij met behulp van een educatief programma minder suiker- en koolzuurhoudende frisdranken gaan drinken. Dit bleek uit een onderzoek in 2009 met 1140 schoolgaande kinderen van 9 tot 12 jaar.

**Kaliumtekort**

Het regelmatig drinken van grote hoeveelheden suiker- en cafeïnehoudende frisdranken kan tot een ernstig verlies van het mineraal kalium leiden. Dit geeft spierzwakte, extreme vermoeidheid of mogelijk zelfs verlamming. Kalium is een essentieel mineraal en heeft een belangrijke functie bij de overdracht van elektrische signalen in het hart en de overige spieren. Volgens de onderzoekers kan kalium tekort ontstaan doordat grote hoeveelheden glucose leiden tot overmatig urineren.

Grote hoeveelheden fructose, zoals in frisdranken in de vorm van hoog fructose-maïssiroop (HFCS) aanwezig, kunnen diaree en daarmee ook kaliumverlies veroorzaken. Bovendien geeft een teveel aan cafeïne, zoals aanwezig in sommige frisdranken en koffie, ook een kaliumtekort.

De suiker en het zuur in frisdranken tasten bovendien de tanden aan. Het dagelijks drinken van frisdrank geeft een toename van 75% kans op tandbederf.

En de toename van leverziekten die men niet-alcoholische steatose hepatitis (NASH) noemt valt niet alleen samen met de toename van obesitas en suikerziekte, maar ook met een aanzienlijke stiging van fructosegebruik. Dit komt vooral door de hoog-fructose-maïssiroop in frisdranken.

**Appel met schil**

Door dit soort frisdrankfeiten op een rijtje te zetten is het te hopen dat toekomstige (sport)evenementen anders georganiseerd worden, en dat er meer aandacht komt voor gezond eten en drinken. Denk aan biologisch fruit: gewoon happen in een heerlijke appel met schil. Of bronwater zonder koolzuur, eventueel gemengd met een derde biologische citroensap of grapefruitsap. Als gezonde snack kan gedacht worden aan verse noten, eventueel met ongezwavelde rozijnen. Laat dat WK nu maar komen. Als de sporters zich dan ook te goed doen aan volop groente en fruit, krijgen we goede prestaties te zien, gecombineerd met een zich voorbeeldig gedragend publiek.

**Psychologische problemen**

**Een Noors onderzoek onder 5498 studenten in 2006 liet zien dat het drinken van groten hoeveelheden suikerhoudende frisdranken mentale stoornissen en gedragsproblemen veroorzaakt. Ook was er spraken van een verhoogde hyperactiviteit, paniekerigheid, angsten, gespannenheid, slapeloosheid, gedeprimeerdheid en een gevoel van hopeloosheid. Studenten die vier of meer glazen frisdrank per dag dronken hadden de grootse kans op gedragsproblemen**

*Meer info :* [*www.natuurdiëtisten.nl*](http://www.natuurdiëtisten.nl)