

Feitenkaart (Ge)zoete dranken, energiedrank en water



Drinken van zoete dranken door schoolgaande jeugd

De overgrote meerderheid van de jongeren in Nederland drinkt wel eens (ge)zoete drankjes. Slechts één op de tien jongeren drinkt (bijna) nooit (ge)zoete drank. In onze regio zien we een vergelijkbaar beeld (12%). Het aandeel jongeren dat dagelijks (ge)zoete dranken drinkt is in onze regio wat hoger dan gemiddeld in Nederland. Ook het aantal glazen (ge)zoete drank dat jongeren in de regio drinken ligt wat hoger dan het Nederlandse gemiddelde. Eén op de drie jongeren in de regio drinkt dagelijks (ge)zoete drank en 8% van de jongeren drinkt meer dan drie glazen (ge)zoete drank per dag.

Met (ge)zoete drank wordt bedoeld: frisdrank met suiker, energiedrank, sportdrank, aanmaaklimonade, vruchtensap, zoete melk- en yoghurtdrank en koffie of thee met suiker of honing. Light dranken tellen niet mee.

Auteur

Nathalie Koene-Smit Onderzoek en Business Intelligence, gemeente Rotterdam, november 2020, versie 1.0.
Met dank aan Gea Schouten, Netty van Veelen

Meer informatie

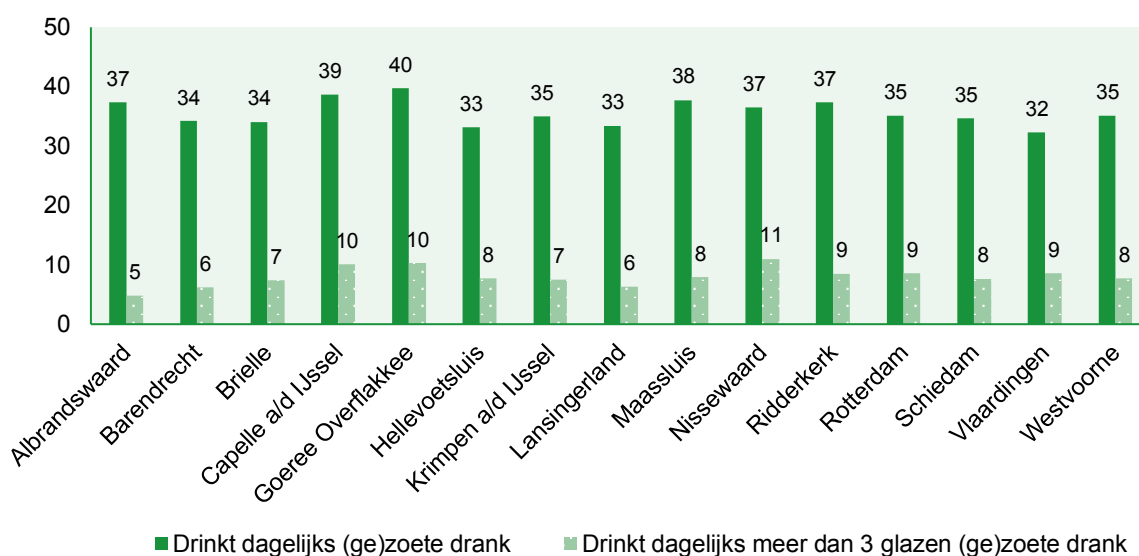
Deze feitenkaart is te vinden op www.gezondheidinkaart.nl. Vragen over de Gezondheidsmonitor mailt u naar Gezondheidsmonitor@rotterdam.nl

‘Veeldrinkers’ zijn jongeren die per dag meer dan drie glazen (ge)zoete drank drinken.

Regionale verschillen (ge)zoete dranken

Het dagelijks drinken van zoete drank varieert in de regio tussen de 32% en 40% en is het hoogst in Goeree Overflakkee. Jongeren in Goeree Overflakkee en Nissewaard zijn vaker ‘veeldrinker’ dan gemiddeld in de regio.

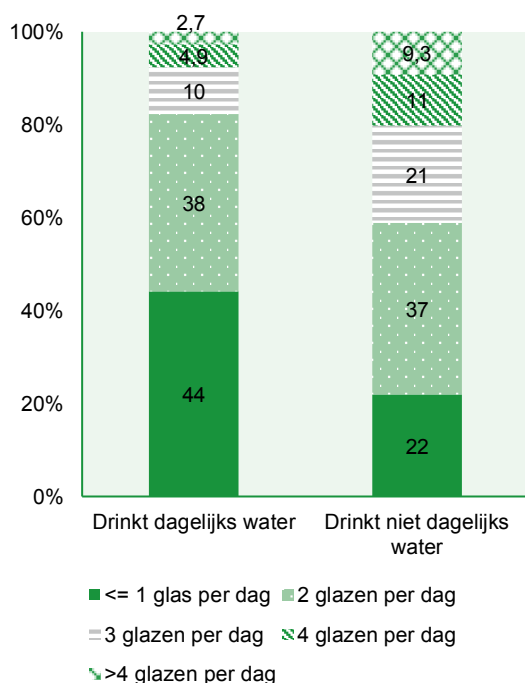
Figuur 1. Percentage jongeren dat (ge)zoete drank drinkt per gemeente, 13 t/m 16 jaar (2019)



Hoe meer water, hoe minder (ge)zoete drank?

Van de jongeren drinkt 72% dagelijks water. Figuur 2 laat zien dat jongeren die dagelijks water drinken minder glazen (ge)zoete drank drinken dan jongeren die niet dagelijks water drinken. De jongeren die dagelijks water drinken, drinken gemiddeld 1,9 glazen zoete drank per dag. Bij jongeren die niet dagelijks water drinken is dit gemiddeld 2,6 glazen per dag.

Figuur 2. Percentage jongeren dat (ge)zoete drank drinkt naar dagelijks water drinken, 13 t/m 16 jaar (2019)



Welke jongeren drinken het meest (ge)zoete drankjes?

Jongens drinken dagelijks iets vaker (ge)zoete drankjes dan meisjes. Vierdeklassers drinken ook vaker dagelijks (ge)zoete drankjes dan tweedeklassers, maar dit verschil zien we niet terug onder de 'veeldrinkers'. Jongeren met een Turkse migratieachtergrond en overige (niet-)westerse landen drinken minder vaak dagelijks (ge)zoete drank.

Tabel 1. Percentage jongeren (13 t/m 16 jaar) in de regio dat dagelijks (ge)zoete dranken drinkt naar achtergrondkenmerken (2019)

Achtergrond-kenmerk	Drinkt dagelijks (ge)zoete drank	Drinkt dagelijks 3+ glazen (ge)zoete drank
Geslacht		
Jongen	36%*	9%
Meisje	34%	8%
Klas		
2	33%*	8%
4	37%*	9%

* Significant verschil ($p < 0,05$)

Het aandeel jongeren dat dagelijks (ge)zoete dranken drinkt neemt toe naarmate het opleidingsniveau lager is. Moeite met rondkomen binnen het gezin speelt alleen een rol bij de 'veeldrinkers'. Jongeren uit gezinnen waarin moeite is met rondkomen zijn minder vaak 'veeldrinkers'.

Tabel 2. Percentage jongeren (13 t/m 16 jaar) in de regio dat dagelijks (ge)zoete dranken drinkt naar sociaaleconomische kenmerken (2019)

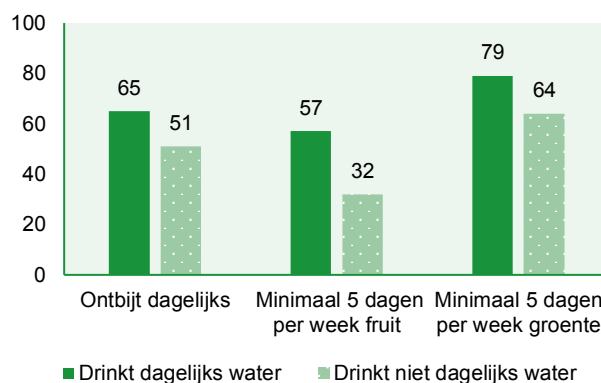
Sociaal-economisch kenmerk	Drinkt dagelijks (ge)zoete drank,	Drinkt dagelijks 3+ glazen (ge)zoete drank,
Opleidingsniveau		
Vmbo-bk / vmbo-gt	38%*	11%*
Havo / vwo	32%	5%
Moeite met rondkomen		
Moeite met rondkomen	35%	8%*
Geen moeite met rondkomen	35%	12%*

* Significant verschil ($p < 0,05$)

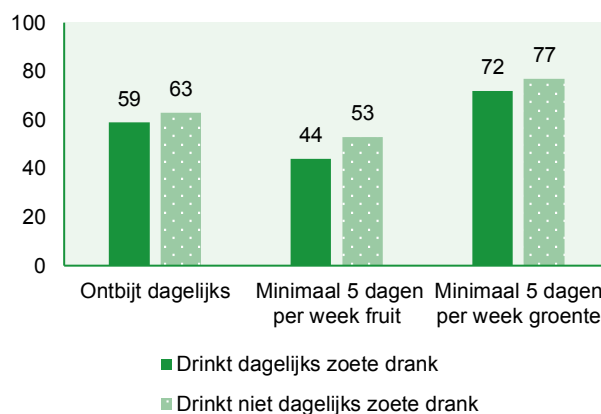
Eetgewoonten van jongeren die (ge)zoete dranken drinken minder gezond

Figuur 3 en 4 laten zien dat jongeren die dagelijks water drinken er gezondere eetgewoontes op na houden. Jongeren die dagelijks water drinken, ontbijten vaker dagelijks en eten vaker minimaal 5 dagen per week groente en fruit. Voor jongeren die dagelijks (ge)zoete drank drinken geldt het omgekeerde. Bij jongeren die meer dan 3 (ge)zoete dranken drinken wordt dit verschil nog groter.

Figuur 3. Percentage jongeren dat dagelijks water drinkt naar eetgewoonte, 13 t/m 16 jaar (2019)



Figuur 4. Percentage jongeren dat dagelijks (ge)zoete drank drinkt naar eetgewoonte, 13 t/m 16 jaar (2019)



Hoeveel jongeren drinken energiedrank?

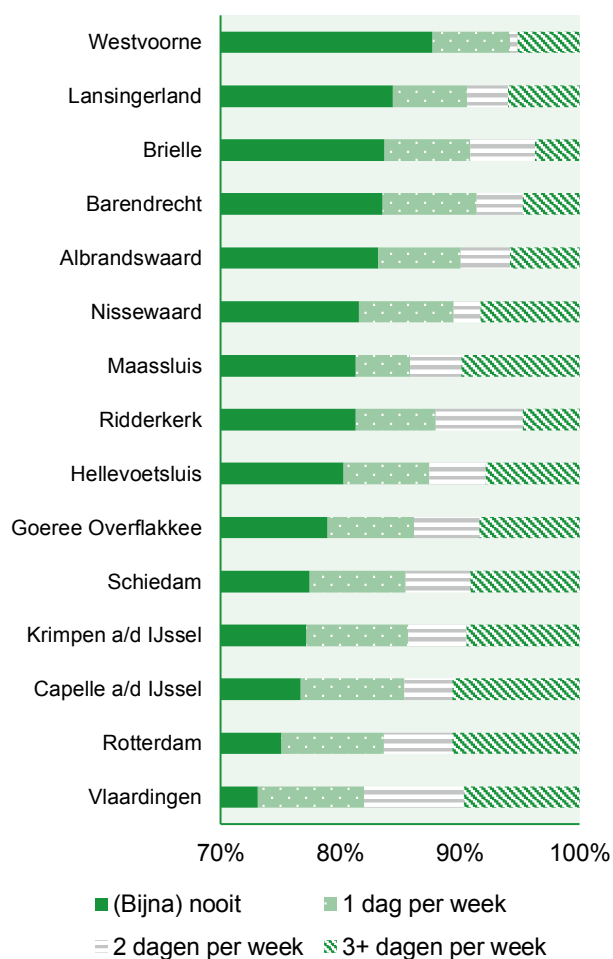
Energiedrank is één van de vele soorten (ge)zoete dranken. Energiedrank onderscheidt zich van andere (ge)zoete dranken door de toevoeging van cafeïne, taurine en glucuronolacton. Deze stoffen hebben een oppeppend effect. Het Voedingscentrum adviseert kinderen tot 13 jaar geen energiedrankjes te laten drinken en jongeren tussen de 13 en 18 jaar maximaal één energiedrankje per dag.

In Nederland drinkt 4% van de jongeren meer dan één blikje energiedrank per dag. In de regio Rotterdam-Rijnmond is dit aandeel jongeren met 6% iets hoger. Ongeveer één op de vijf jongeren drinkt meer energiedrank dan de geadviseerde richtlijn van het Voedingscentrum.

Regionale verschillen energiedrank

In Westvoorne is het aandeel jongeren dat (bijna) nooit energiedrank drinkt het hoogst (88%), gevolgd door Lansingerland, Brielle en Barendrecht (allen 84%). In Vlaardingen en Rotterdam drinken relatief de meeste jongeren energiedrank. In bijna alle gemeenten is hetzelfde beeld als in de regio te zien; de meeste jongeren drinken 1 of 2 dagen per week energiedrank. Gemeente Maassluis is hierop een uitzondering; jongeren drinken vaker 3 of meer dagen per week energiedrank.

Figuur 5 Percentage jongeren dat energiedrank drinkt per gemeente, 13 t/m 16 jaar (2019)



Welke jongeren drinken energiedrankjes?

Net als bij (ge)zoete dranken, drinken jongens iets vaker energiedrank dan meisjes. Jongens overschrijden wat vaker de norm van maximaal 1 blikje energiedrank per dag. Jongeren in klas 4 overschrijden deze norm vaker dan jongeren in klas 2.

Tabel 3 Percentage jongeren (13 t/m 16 jaar) in de regio dat maximaal 1 blikje energiedrank per dag drinkt naar achtergrondkenmerken (2019)

Achtergrondkenmerk	Drinkt maximaal 1 blikje energiedrank per dag
Geslacht	
Jongen	93%*
Meisje	95%*
Klas	
2	95%*
4	93%*

* Significant verschil ($p < 0,05$)

Het aandeel jongeren dat maximaal 1 blikje energiedrank per dag drinkt, neemt toe naarmate het opleidingsniveau hoger is. Jongeren uit gezinnen waarin moete is met rondkomen voldoen minder vaak aan de norm.

Tabel 3 Percentage jongeren (13 t/m 16 jaar) in de regio dat maximaal 1 blikje energiedrank per dag drinkt naar sociaal-economische kenmerken (2019)

Sociaaleconomisch kenmerk	Drinkt maximaal 1 blikje energiedrank per dag
Opleidingsniveau	
Vmbo-bk / vmbo-gt	90%*
Havo / vwo	97%*
Moeite met rondkomen	
Moeite met rondkomen	86%*
Geen moeite met rondkomen	94%*

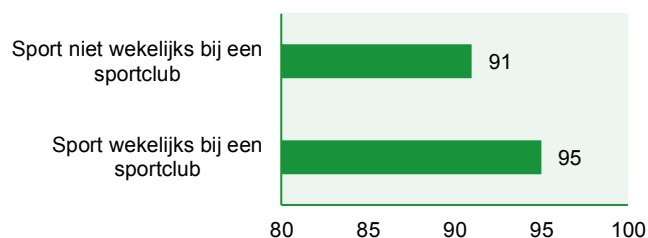
* Significant verschil ($p < 0,05$)

Hoe verhouden energiedrank en sporten zich?

In tegenstelling tot wat de naam suggereert, raadt het Voedingscentrum af om energiedrankjes te drinken voor of tijdens het sporten. Energiedrankjes zijn geen dorstlessers. Suiker zorgt er voor dat vocht zich onttrekt uit het lichaam, waardoor je snel kan uitdrogen.

Jongeren in de regio gaan hier verstandig mee om. In grafiek 6 is te zien dat het aandeel jongeren dat wekelijks sport bij een sportclub en maximaal 1 blikje energiedrank per dag drinkt iets hoger is dan bij het aandeel jongeren dat niet wekelijks sport bij een sportclub (91%). Ongeveer één op de tien niet-sportende jongeren drinkt meer dan 1 blikje energiedrank per dag.

Figuur 6. Percentage jongeren in de regio dat maximaal 1 blikje energiedrank drinkt naar wekelijks sporten 13 t/m 16 jaar (2019)



Hoe zijn de vragen naar (ge)zoete dranken, energiedrank en water gesteld in de Gezondheidsmonitor 2019?

Op hoeveel dagen per week drink je drankjes met suiker? (Bijna) nooit, 1 dag per week, 2 dagen per week, 3 dagen per week, 4 dagen per week, 5 dagen per week, 6 dagen per week, elke dag

Als je drankjes met suiker drinkt, hoeveel glazen drink je dan? 1 glas per dag, of minder, 2 glazen per dag, 3 glazen per dag, 4 glazen per dag, 5 glazen per dag, 6 glazen per dag, meer dan 6 glazen per dag

Op hoeveel dagen per week drink je energiedrankjes (energy drinks)? (Bijna) nooit, 1 dag per week, 2 dagen per week, 3 dagen per week, 4 dagen per week, 5 dagen per week, 6 dagen per week, elke dag

Als je energiedrankjes (energy drinks) drinkt, hoeveel blikjes drink je dan? 1 blikje per dag, of minder, 2 blikjes per dag, 3 blikjes per dag, 4 blikjes per dag, 5 blikjes per dag, 6 blikjes per dag, meer dan 6 blikjes per dag

Op hoeveel dagen per week drink je water (minimaal een glas)? (Bijna) nooit, 1 dag per week, 2 dagen per week, 3 dagen per week, 4 dagen per week, 5 dagen per week, 6 dagen per week, elke dag

Bronnen en verwijzingen

Gezondheidsmonitor Jeugd 2019 GGD'en en RIVM

Voedingscentrum 2020. Opgehaald van:

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/energiedrankjes.aspx>