

Hyperactief en tegelijk doodmoe

(1) “Bij regelmatig gebruik kan een verslaving aan cafeïne optreden”, staat op de website van Youz over energiedranken. Youz is onderdeel
5 van Antez, een Rotterdamse instelling voor geestelijke gezondheidszorg (GGZ), en helpt jongeren met een verslaving. Energiedrankjes staan hier in hetzelfde rijtje als
10 alcohol, cannabis en gamen. Bij dit rijtje staat een verontrustend lijstje risico’s en gevolgen voor de gezondheid, zoals concentratieproblemen, vermoeidheid, lichte depressie en
15 vitamine B-tekort. De GGZ-instelling ziet pepdrankjes dus als verslavende middelen. Ze zitten in blikjes of shotjes, ze bevatten cafeïne, taurine¹) en suiker en ze beloven dat ze je ‘vleugels geven’. Maar is energiedrank
20 echt verslavend, zoals wiet of drank?
(2) Woordvoerder Koen Burgerhout van Youz begint met een relativering. “We krijgen die jongeren heel inci-
25 denteel binnen. Een handjevol in de afgelopen twee jaar”, zegt hij. “Maar bij dat handjevol, dat soms wel tien halveliterblikken pepdrank per dag wegklokte, waren de problemen wel
30 fors. Door langdurig excessief gebruik zijn die jongeren ernstig ontregeld. Ze waren hyperactief en tegelijkertijd doodmoe door slaapgebrek, met als gevolg schooluitval
35 en problematische thuissituaties. Hun ouders wisten op enig moment ook niet meer wat ze ermee moesten. Het verband met de stevige inname van energiedrank legden ze thuis niet
40 direct. Dat gebeurde pas toen de problemen te groot werden en de jongeren of hun ouders hulp

zochten.”

(3) Ulco Schuurmans, jeugdarts bij
45 GGD Hart voor Brabant, herinnert zich twee jongens die waren opgepakt en in de cel zaten. “De ene dronk een kratje energiedrank per dag en hij vroeg of hij die op cel ook
50 kon krijgen, anders zou hij hartritme-stoornissen krijgen”, vertelt Schuurmans. Het is hem misschien zo goed bijgebleven, omdat hij het maar zelden ziet: jongeren die zo
55 veel ‘pepsap’ drinken dat ze ziek worden als ze het niet krijgen.
(4) Burgerhout geeft uitleg: “Die incidentele gevallen worden bij Youz op een vergelijkbare manier behandeld
60 als een alcohol- of cannabis-verslaving: detox en stabilisatie in jargon. Dus eerst stoppen en ontgiften – met milde afkickklachten als hoofdpijn en onrust tot gevolg –
65 en soms hulp van medicijnen. En daarna in balans zien te komen zonder ‘middelen’, je leefstijl veranderen en de oorzaken van je verslaving achterhalen.”
70 (5) Als je niet zonder iets kunt, zou je dat een verslaving kunnen noemen. Maakt dat energiedrank tot een verslavend middel? “Mensen zeggen dat ze verslaafd zijn aan chocola, aan tv-
75 series, aan kopen. Ja, op die manier kun je ook verslaafd zijn aan de energiedrankjes”, zegt voedingswetenschapper Martijn Katan. Hij is bepaald geen aanhanger van de frisdrankindustrie. Katan toonde
80 namelijk eerder het verband aan tussen frisdrank en obesitas, maar bij de vermeende gevaren van energiedrankjes plaatst hij wel kant-

85 tekeningen. “Soms zijn er berichten
over mensen die een hartstilstand
kregen van energiedrankjes, maar
dat is dan meestal in Amerika, waar
je van die shotjes met enorme doses
90 cafeïne hebt. Eén blikje Red Bull
staat gelijk aan een kop slappe
koffie. Om je daar een vergiftiging
aan te drinken, moet je met een krat
op de wc gaan zitten en achter elkaar
95 doordrinken.”

(6) Ook over de onthoudingsver-
schijnselen maakt Katan zich niet al
te veel zorgen. “Wanneer je gewend
bent veel koffie te drinken, kun je
barstende koppijn krijgen als je
100 ermee stopt. Dat geldt net zo voor
energiedrank als je die ineens laat
staan. Maar de afkickverschijnselen
zijn niet zo ernstig. Als je energie-
105 drank afpakt, hoef je echt niet 112 te
bellen.”

(7) Ook jeugdarts Schuurmans vindt
verslaving niet het goede woord voor
een stevige dagelijks inname van
energiedrankjes – al is het niet zon-
110 der risico’s. “Obesitas is risico num-
mer één van drankjes met zo veel
suiker. En als je deze drinkt om de
manco’s in je eigen functioneren te
115 dichteren, is dat ook niet goed. Die
oppeppertjes putten je alleen maar
uit, met als gevolg dat je er nog
eentje neemt, en zo maar door. En
uiteindelijk raakt ook je dag-nacht-
120 ritme verstoord”, zegt Schuurmans.
Maar is het schadelijk? “Hartpro-
blemen of andere fysieke klachten
zie ik in de praktijk niet.”

(8) Verslavend durft ook Jitse van
125 Dijk, sociaal-medisch onderzoeker in
Groningen, energiedrankjes nog niet
te noemen. “Maar het gedrag zit er
wel tegenaan.” Na onderzoek onder
bijna 9.000 Slowaakse tieners stelde
130 hij het volgende vast: er is een
samenhang tussen de consumptie
van energiedrank, computergebruik
en verminderde schoolprestaties. De
jongeren uit het onderzoek die
135 energiedrankjes dronken, hadden
meer gezondheids-, gedrags- en
schoolproblemen dan jongeren die
deze drankjes niet dronken.

(9) Van Dijk: “Wie veel achter de
140 computer zit, doet dat tot diep in de
nacht, wordt dan slaperig, neemt een
energiedrankje en gaat weer door.
En de volgende dag op school heb je
het weer nodig om bij de les te
145 blijven. Het gewenste effect wordt
niet bereikt, maar dat gevoel heb je
dan wel.” Of zoals Schuurmans zegt:
“Die drankjes horen bij het hele
gedrag. Het zijn vaak jongeren met
150 meerdere problemen, die energie-
drankjes gebruiken.”

(10) Voor jongeren die bij Youz
komen, maakt het niet uit of energie-
drank aan de definitie van verslavend
155 voldoet. Burgerhout: “Zij zijn door
excessief gebruik in de problemen
gekomen en hebben hulp nodig.
Daarom benoemen en behandelen
we het als een verslaving. Het gaat
160 erom dat je leert omgaan met het
leven zonder middelen.”

*naar een artikel van Martine Kamsma,
NRC, 23 mei 2017*

noot 1 taurine: een stof die opwekkend werkt en vermoeidheid onderdrukt