

# “Druk, springerig, blij”

Kinderen en jongeren over  
energydrinks



Samenvatting van een *quick scan*,  
uitgevoerd in opdracht van het  
Voedingscentrum

Augustus 2012; project 12.032

Paul Sikkema

# 1.

## Samenvatting

In augustus 2012 heeft Qrius een representatieve steekproef van 766 kinderen en jongeren in de leeftijd van 11 t/m 18 jaar ondervraagd over *energydrinks*. Deze drankjes passen goed bij de behoefte van kinderen en jongeren om niets te missen en lijken steeds populairder te worden.

Als kinderen en jongeren een oppepper in de vorm van een drank willen hebben, denken de meesten (63%) het eerst aan *energydrinks*. Ze verwachten daar een groter effect van dan van bijvoorbeeld cola, sportdranken of koffie.

Van alle ondervraagden drinkt 58% wel eens *energydrinks*. Ze zijn populairder onder jongens (dan meisjes), onder lager opgeleide jongeren (dan onder hoger opgeleide jongeren) en onder de oudere respondenten in onze steekproef. Van de kinderen, die in het afgelopen jaar in groep 8 van de basisschool zaten, drinkt 42% wel eens *energydrinks*.

Gemiddeld drinken ze op 1,8 dagen van de week *energydrinks* en dan drinken ze gemiddeld 1,2 blikje of flesje. De inname op dat soort dagen ligt in de meeste gevallen tussen de 100 en 500 ml. Ongeveer 10% van de jonge gebruikers van *energydrinks* drinkt er veel van (op relatief veel dagen en in relatief grote volumes).

Gemiddeld waren de jongeren 12,4 jaar oud toen ze hun eerste *energydrankje* dronken. Het lijkt er wel op dat die leeftijd lager wordt, want de jongere respondenten geven aan dat ze (gemiddeld) 11,2 jaar waren toen ze hun eerste *energydrankje* dronken.

De kinderen en jongeren uit onze steekproef gaan nog niet op regelmatige basis uit of op stap. Een belangrijk deel van hun leven speelt zich thuis af en op school, en dus ook in de directe omgeving van beide locaties. *Energydrinks* worden vooral op school en na schooltijd gedronken. Ze worden overwegend in de supermarkt of bij een drogist gekocht.

De kinderen en jongeren drinken *energydrinks* omdat ze ze lekker vinden en omdat ze er actiever van worden. Jongere respondenten geven ook aan dat ze meedrinken met de groep (geheel in lijn met hun ontwikkelingsfase). Bij de oudere respondenten zien we dat ze de *energydrinks* gaan gebruiken om hun grenzen te verleggen (om wakker te blijven, om langer te kunnen doorgaan).

Ongeveer de helft van de respondenten (53%) heeft ervaring met positieve effecten van *energydrinks*. Ze raken over hun vermoeidheid heen, voelen zich alerter, kunnen langer doorgaan.

En ongeveer twee derde van de kinderen en jongeren (66%) heeft ervaring met minder positieve effecten van energydrinks. Ze worden druk en hyperactief, ze kunnen moeilijk in slaap komen, storten (na een fase waarin ze meer energie hebben) helemaal in. Jongeren, die veel energydrinks drinken, zeggen meer te maken te hebben met dit soort effecten.

Tot slot zijn ook enkele vragen gesteld over de combinatie van energydrinks en alcohol. Maar 20% van de ondervraagde kinderen en jongeren drinkt deze combinatie wel eens en de meesten daarvan doen dat niet frequent.

Een belangrijke reden, om deze combinatie te maken, is dat je zo meer alcohol kunt drinken en minder snel dronken wordt. Relatief veel meisjes geven aan dat deze combinatie ze in staat stelt om langer door te gaan en over hun vermoeidheid heen te komen. Meisjes rapporteren relatief gezien ook veel meer bijwerkingen, zoals hoofdpijn, slapeloosheid en druk gedrag.

### **Afsluitend**

Al met al hebben we de indruk dat kinderen en 'jonge' jongeren met energydrinks beginnen omdat het lekker is en hippe drankjes zijn. Het gebruik is onschuldig, als een alternatief voor frisdrank.

Als de jongeren wat ouder worden, gaan de (al of niet werkelijk bestaande) functionele effecten van energydrinks een rol spelen. Ze stellen je in staat om je grenzen te verleggen (wat, blijkbaar, in relatief sterke mate belangrijk is voor lager opgeleide jongens) en maken het mogelijk om meer alcohol te drinken zonder dat je dronken wordt (wat relatief aantrekkelijk is voor meisjes).

Waarschijnlijk wordt dit alles nog veel belangrijker als de jongeren nog wat ouder worden en meer op stap gaan dan de leeftijdsgroep die we nu ondervraagd hebben.

Jongeren geven duidelijk aan dat ze ervaring hebben met de minder positieve effecten van energydrinks. Het is belangrijk om ze er van bewust te maken dat deze drankjes ook een minder positieve kant hebben, maar daarbij wel te voorkomen dat hierdoor de aantrekkingskracht van deze drankjes juist wordt verhoogd.

# 2.

## Inleiding

### **Aanleiding onderzoek**

Energydrinks zijn populair onder kinderen en met name jongeren. Ze smaken vaak lekker en geven een 'boost' op momenten dat je om extra energie verlegen zit. Het is echter maar de vraag of kinderen en jongeren weten dat dit soort drankjes grote hoeveelheden cafeïne bevatten en allerlei minder gewenste effecten kunnen hebben (onder meer omdat ze je in staat stellen om over je grenzen heen te gaan). Ze zijn derhalve niet zo gezond als op het eerste gezicht misschien lijkt.

Door middel van deze 'quick scan' wil het Voedingscentrum inzicht krijgen in verschillende aspecten van het gebruik van energydrinks door kinderen en jongeren. Met behulp van de verzamelde informatie kan het Voedingscentrum zorgen voor een goede voorlichting over deze categorie drankjes.

### **Doelstelling onderzoek**

Het doel van het onderzoek is als volgt:

*In kaart brengen in hoeverre kinderen en jongeren van 11 t/m 18 jaar gebruik maken van energydrinks en welke effecten ze daarbij ondervinden.*

### **Uitvoering van het onderzoek**

Qrius heeft een representatieve steekproef van 766 kinderen en jongeren van 11 t/m 18 jaar ondervraagd. Ongeveer 70% van deze ondervraagden zit op de middelbare school. De jongsten zaten in het afgelopen jaar in groep 8 van de basisschool; kinderen die wel 11 jaar waren, maar in groep 7 of lager zaten, zijn niet voor het onderzoek geselecteerd. De oudste respondenten waren 18 jaar en zaten al op een MBO, HBO of WO (een enkeling zat niet meer op school).

Alle respondenten hebben een online enquête ingevuld. Ze zijn afkomstig uit een panel van één van de onderzoekspartners waar wij intensief mee samenwerken.

### **De vragenlijst**

De vragenlijst is opgesteld door het Voedingscentrum, in nauw overleg met Qrius. De vragen zijn afgestemd op kinderen en jongeren en het aantal vragen was beperkt.

### **Het veldwerk**

Het veldwerk is van start gegaan in week 32 van 2012 en afgerond in week 33.

### **Representativiteit**

Voor, tijdens en na de uitvoering van het onderzoek is veel aandacht besteed aan de opbouw van de steekproef. Doel daarbij was om de samenstelling van de populatie zo goed mogelijk te benaderen.

### **Projectleiding**

Qrius is gespecialiseerd in onderzoek onder jonge doelgroepen. Een belangrijk en bekend project is het Jongerenonderzoek, waarvan de laatste editie net is verschenen onder de titel 'Kinderen en jongeren, positieve kracht'.

Het onderzoek voor het Voedingscentrum is uitgevoerd onder leiding van Paul Sikkema, onderzoeksdirecteur. Hij heeft ruime ervaring met onderzoek onder kinderen en jongeren en met het concreet toepassen van de resultaten.

### **Over de rapportage**

In deze samenvatting zijn de belangrijkste resultaten van het onderzoek opgenomen. Naast de samenvatting is het basismateriaal beschikbaar, zoals de tabellen en de vragenlijst.

# 3.

## Overzicht van de resultaten

### Algemene kenmerken

De meeste respondenten, die we ondervraagd hebben, zitten op de middelbare school. Ze maken zich, naarmate ze ouder worden, steeds meer los van hun ouders en vullen hun leven steeds meer zelf in. Ze verkennen verschillende rollen om uit te vinden wat bij ze past en wat niet. Hun identiteit kristalliseert zich steeds meer uit. Vrienden spelen een belangrijke rol; in de onderbouw van de middelbare school zijn vriendengroepen vrij homogeen, in de bovenbouw worden verschillen meer gewaardeerd. De actieradius van de jongeren neemt toe naarmate ze ouder worden, maar ze gaan over het algemeen nog niet intensief uit.

Op de kinderen en jongeren in deze leeftijdsgroep komt veel af en ze hebben, in hun eigen ogen, veel te doen. Dat vinden ze niet erg; ze willen zo min mogelijk missen. Er wordt veel van ze gevraagd, bijvoorbeeld op school. Extra energie kunnen ze dan ook goed gebruiken. Drankjes, die beloven dat ze extra energie geven, voorzien dan ook in een behoefte.

### Drankjes met een oppeppend effect

We hebben de kinderen en jongeren op de eerste plaats gevraagd van welke dranken ze het grootste effect verwachten als ze een oppepper willen hebben. We hebben ze daarbij een aantal mogelijkheden voorgelegd. Ze hebben op deze vraag als volgt geantwoord:

	Totaal	Jongen	Meisje
Koffie	12%	12%	12%
Energydrinks	63%	64%	61%
Cola	6%	5%	8%
Thee	2%	1%	3%
Sportdrank	10%	11%	10%
Geen enkele	7%	8%	7%

Ze verwachten dus het grootste effect van energydrinks. Koffie komt op de tweede plaats, gevolgd door sportdrank.

Er zijn behoorlijke verschillen tussen jongere en oudere respondenten. Van de oudere respondenten gelooft 1 op de 6 het meest in de kracht van koffie. Energydrinks worden genoemd door bijna 60% van de respondenten. Jongere respondenten noemen veel minder vaak koffie en relatief vaak, naast energydrinks (66%), sportdranken (13%).

Tijdens het stellen van deze vraag hebben we bij de categorie energydrinks, als voorbeeld, een aantal merken genoemd: Red Bull, Burn, Monster en Bullit. Ook bij sportdranken hebben we voorbeelden genoemd: AA, Aquarius en Extran.

## Drinken van energydrinks

Uit het onderzoek blijkt dat 58% van alle ondervraagden wel eens energydrinks drinkt; 42% doet dat dus niet. Onder jongens treffen we meer gebruikers aan dan onder meisjes (62% versus 54%) en onder oudere respondenten meer dan onder jongere (65% versus 50%). De drankjes worden ook meer gebruikt door lager opgeleide jongeren (68% versus 52% bij hoger opgeleide jongeren).

## Welke verpakking

Energydrinks worden in steeds meer verschillende verpakkingen verkocht. In het onderzoek hebben we drie hoofdvormen onderscheiden:

- Kleine verpakkingen ('shots', ongeveer 80 ml.)
- 'Normale' verpakkingen (blikjes of flesjes van 250 – 330 ml.)
- Grotere verpakkingen (blikjes of flesjes van 500 ml. of meer)

Welke soorten energiedrankjes drinken jongeren wel eens? Ze konden daar meerdere antwoorden op geven:

	Totaal	Jongen	Meisje
Kleine verpakkingen	13%	12%	14%
'Normale' verpakkingen	90%	90%	91%
Grotere verpakkingen	16%	21%	10%

De normale verpakkingen zijn, niet verrassend, het meest populair. We zien echter dat met name jongens ook grotere hoeveelheden nemen en dat geldt ook voor de oudere respondenten die we ondervraagd hebben.

## Hoeveel drinken ze?

Gemiddeld drinken de jongeren op 1,8 dagen van de week energydrinks. De frequentie is wat hoger onder jongens, oudere respondenten en lager opgeleide respondenten.

Op zo'n dag drinken ze gemiddeld 1,2 blikje of flesje. We hebben de jongeren ook gevraagd om dat om te rekenen naar een bepaald volume per dag. De meesten blijken dan tussen de 100 en 500 ml. te drinken. Een groep van ongeveer 10% drinkt meer, tussen de 500 en 1000 ml. (dat is 7% van de oorspronkelijke steekproef):

	Totaal	Jongen	Meisje
Minder dan 100 ml.	12%	9%	14%
Meer dan 100, maar minder dan 500 ml.	78%	78%	78%
Meer dan 500, maar minder dan 1.000 ml.	10%	12%	8%
Meer dan 1.000 ml.	0,2%	0,4%	0,0%

**De eerste keer**

Gemiddeld waren de jongeren 12,4 jaar oud toen ze hun eerste energydrankje dronken. Er is weinig verschil tussen jongens en meisjes. Het lijkt er wel op dat die leeftijd lager wordt, want de jongere respondenten geven aan dat ze (gemiddeld) 11,2 jaar waren toen ze hun eerste energydrankje dronken.

Het is lastig om een eventuele verschuiving van leeftijd via één onderzoek vast te stellen. Laten we het erop houden dat 'verjonging' een hypothese is. We weten wel met zekerheid dat in groep 8 42% van de kinderen wel eens energydrankjes drinkt.

**Wanneer en waar?**

Wanneer drinken deze kinderen en jongeren energydrinks? Meestal op school en na schooltijd. Er zijn aanzienlijke verschillen tussen de jongere en de oudere respondenten:

	Totaal	11 t/m 14 jaar	15 t/m 18 jaar
Op school	38%	23%	48%
Na schooltijd	55%	59%	53%
Tijdens of rond het sporten	25%	27%	24%
Tijdens het maken van huiswerk	13%	7%	17%
Tijdens gamen	14%	11%	16%
Nog op andere momenten	23%	20%	26%

De belangrijkste 'andere momenten', die genoemd worden, zijn:

- "Tijdens het uitgaan."
- "Op feestjes."
- "Als ik bij vriendinnen ben."
- "Als we buiten rondhangen."
- "Tijdens het chillen met vrienden."
- "Op lange werkdagen."
- "Tijdens het roken."
- "Voordat ik een concert ga geven."

Opvallend is dat veel 'oudere' jongeren energydrinks op school drinken. Ze worden daar echter niet gekocht; de supermarkt is het belangrijkste verkoopkanaal (in de tabel op de volgende pagina gecombineerd met 'de drogist', zoals een Kruidvat):



	Totaal	11 t/m 14 jaar	15 t/m 18 jaar
De kantine op school	5%	2%	6%
Een supermarkt of drogist	83%	75%	88%
Een sportkantine	8%	9%	7%
Een snackbar	7%	5%	9%
Een uitgaansgelegenheid	10%	5%	14%
Een station	4%	2%	6%
Een benzinstation	6%	6%	7%
Nog ergens anders	2%	2%	1%
Koop ze niet zelf, ze worden voor mij gekocht	10%	19%	5%

### Waarom drinken ze energydrinks?

Uiteraard hebben we aan de jongeren, die aan het onderzoek hebben meegedaan, ook gevraagd waarom ze energydrinks drinken. We hebben een aantal mogelijkheden voorgelegd en ze ook in de gelegenheid gesteld om zelf een antwoord te geven, in hun eigen woorden.

De meeste jongeren geven aan dat ze energydrinks drinken omdat ze ze lekker vinden. Maar allerlei andere motieven spelen ook een belangrijke rol:

	Totaal	11 t/m 14 jaar	15 t/m 18 jaar
Ik vind het lekker	75%	76%	74%
Ik wordt er actiever van	21%	19%	23%
Iedereen drinkt het	15%	23%	11%
Ik ben minder snel moe	15%	9%	19%
Om wakker te blijven	14%	7%	19%
Ik kan langer doorgaan	11%	6%	14%

Duidelijk is dat het verlengen van activiteiten bij de oudere respondenten een belangrijke reden is om energydrinks te drinken. De jongere respondenten staan geheel in lijn met hun levensfase, meer open voor groepsinvloeden.

Minder belangrijke redenen om energydrinks te drinken zijn:

- Ik wordt er scherper/alerter van (zegt 7%)
- Ik kan beter sporten (6%)
- Het past bij mij (4%)
- Ik kan langer gamen (2%)
- Ik word minder snel dronken (1%)
- Ik kan langer doorgaan met seks (1%)

De laatste antwoordmogelijkheid is alleen voorgelegd aan jongeren van 16 t/m 18 jaar.

Enkele tientallen jongeren noemen nog iets anders, zoals "het verhoogt de sfeer" en "om lekker hyperactief te worden met vrienden". Er is ook een jongen die aangeeft dat hij het niet meer drinkt, want "sinds mijn beugel vind ik het niet meer lekker."

## Wat voel je?

We hebben vervolgens twee vragen gesteld over *effecten* die jongeren voelen als ze energydrinks gebruiken. De eerste vraag ging over positieve effecten, de tweede vraag over minder positieve effecten.

De eerste vraag luidde: "Wat voel je als je één of meerdere energydrinks hebt gedronken?" De antwoorden waren als volgt:

	Totaal	11 t/m 14 jaar	15 t/m 18 jaar
Niets	47%	48%	47%
Ik voel me alerter	15%	11%	18%
Ik kan langer doorstuderen	3%	3%	3%
Ik kan langer sporten	7%	8%	5%
Ik kan meer alcohol drinken	1%	0%	2%
Ik word minder snel dronken	2%	0%	3%
Ik kan langer doorgaan	14%	10%	17%
Ik ben over mijn vermoeidheid heen	28%	26%	29%
Nog wat anders	4%	6%	3%

Ruim de helft van de jongeren voelt dus daadwerkelijk een effect. Het meest genoemde effect is dat ze over hun vermoeidheid heen raken.

De tweede vraag was als volgt: "Heb jij dit wel eens gevoeld na het drinken van één of meerdere energiedrankjes?" Opmerkelijk genoeg zijn er nu wat meer jongeren (dan bij de voorgaande vraag) die zich realiseren dat ze ervaring hebben met effecten van het drinken van energydrinks. De antwoorden, in volgorde van hoog naar laag:

	Totaal	11 t/m 14 jaar	15 t/m 18 jaar
Druk gedrag/hyperactief	32%	35%	29%
Slapeloosheid, moeilijk in slaap komen	22%	19%	24%
Ik krijg een kick, heb meer energie, maar op een gegeven moment stort in helemaal in	18%	16%	20%
Hoofdpijn	9%	8%	9%
Hartkloppingen	7%	2%	10%
Prikkelbaarheid/overgevoeligheid	6%	6%	5%
Trillerigheid	4%	2%	6%
Geen van deze of nog wat anders	33%	31%	35%

Er zijn maar weinig jongeren die, bij de laatste categorie, nog andere effecten noemen. Het gaat onder meer om misselijkheid en flauwvallen, maar dat zijn incidentele opmerkingen.

De jongeren, die veel energydrinks drinken, geven vaker aan dat negatieve effecten zich bij hen voordoen. Van deze groep heeft bijvoorbeeld 35% ervaring met slapeloosheid en 15% met hartkloppingen.

## Energydrinks en alcohol

We hebben na deze vragen over effecten nóg een aantal vragen over energydrinks gesteld, maar nu over de combinatie van dit soort drankjes met alcohol. In dit deel van de vragenlijst zijn enkele vragen, die over energydrinks in het algemeen gesteld zijn, nogmaals aan de respondenten voorgelegd.

Eerst is gevraagd of de jongeren wel eens alcoholhoudende energiedrankjes of energiedrankjes gemixt met alcohol drinken. Het grootste deel van de ondervraagden, 80%, drinkt die combinatie nooit. 16% drinkt soms energydrinks met alcohol, 4% behoort tot de frequentere gebruikers.

In de tabel hieronder zijn deze gegevens uitgesplitst naar leeftijd; duidelijk is te zien dat deze mix onder 'oudere' respondenten veel populairder is dan onder de jongeren. Er zijn weinig verschillen tussen jongens en meisjes.

	Totaal	11 t/m 14 jaar	15 t/m 18 jaar
Nee, drink ik nooit	65%	76%	56%
Soms	16%	3%	27%
Regelmatig	3%	0,3%	4%
Vaak	1%	0%	2%
Heel vaak	0,4%	0%	1%
Niet van toepassing/ik drink geen alcohol	15%	20%	10%

De jongeren, die energydrinks met alcohol drinken, consumeren gemiddeld 1,5 drankje op de dagen dat ze het drinken.

## Wat voelen ze van een mix met alcohol?

Wat voelen deze jongeren van hun energydrink met alcohol? We hebben dat in de onderstaande tabel afgezet tegen wat ze merken van energydrinks zonder alcohol:

	Zonder alcohol, 15 t/m 18 jaar	Met alcohol, 15 t/m 18 jaar
Niets	47%	50%
Ik voel me alerter	18%	13%
Ik kan langer doorstuderen	3%	0%
Ik kan langer sporten	5%	3%
Ik kan meer alcohol drinken	2%	9%
Ik word minder snel dronken	3%	7%
Ik kan langer doorgaan	17%	19%
Ik ben over mijn vermoeidheid heen	29%	25%
Nog wat anders	3%	1%

Uit de tabel blijkt dat 16% van deze jongeren, dankzij deze combinatie, meer alcohol kan drinken en/of minder snel dronken wordt.

Verder geven relatief veel *meisjes* aan dat ze door het combineren van alcohol met energydrinks langer door kunnen gaan en/of over hun vermoeidheid heen komen.

Ook de minder positieve effecten hebben we opnieuw voorgelegd en dat leidde tot de volgende antwoorden:

	Zonder alcohol, 15 t/m 18 jaar	Met alcohol, 15 t/m 18 jaar
Druk gedrag/hyperactief	29%	30%
Slapeloosheid, moeilijk in slaap komen	24%	15%
Ik krijg een kick, heb meer energie, maar op een gegeven moment stort in helemaal in	20%	20%
Hoofdpijn	9%	15%
Hartkloppingen	10%	5%
Prikkelbaarheid/overgevoeligheid	5%	4%
Trillerigheid	6%	6%
Geen van deze of nog wat anders	35%	30%

Slapeloosheid en hartkloppingen worden dus minder genoemd, maar hoofdpijn meer. Opvallend is dat meisjes relatief hoog scoren op hoofdpijn, slapeloosheid en druk gedrag.

### **Nog iets op te merken?**

De jongeren konden aan het einde van het onderzoek nog opmerkingen kwijt over energydrinks. Nog enkele pakkende citaten tot slot:

- “Als je ze rustig drinkt, dan kan het wel.”
- “Ze zijn slecht voor je, maar ze zijn lekker.”
- “Er zou een leeftijdsgrens aan verbonden moeten worden. Vanaf 16 jaar bijvoorbeeld.”
- “Haal ze NIET uit de schappen.”
- “We zaten tijdens het invullen van de vragenlijst net onder het genot van een blikje Slammers!”

# 4.

## Slot

Op de voorgaande pagina's zijn de uitkomsten van het onderzoek zo overzichtelijk mogelijk weergegeven. Het is uiteraard mogelijk om nog meer analyses te maken. Mocht het Voedingscentrum wensen in die richting hebben of vragen over de uitkomsten hebben, dan horen wij dat graag!

Paul Sikkema