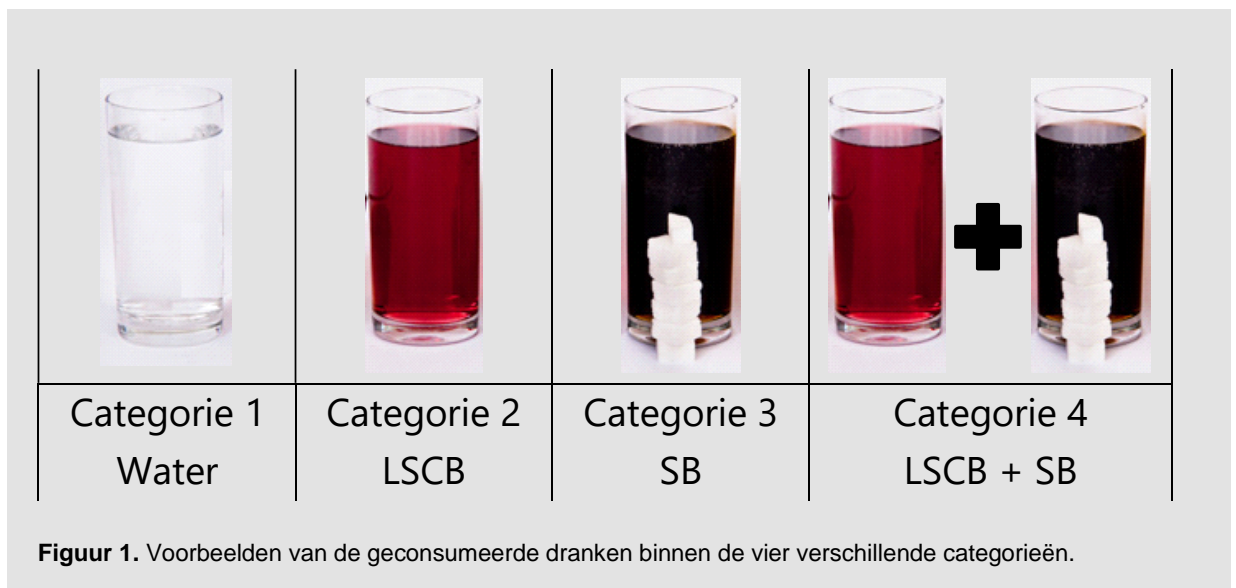


## Inname van laag calorische zoete dranken leidt tot hogere inname van energie en suiker

**Kinderen die laag calorische zoete dranken consumeren hebben een hogere inname van energie en suikers per dag, in vergelijking met kinderen die water drinken. Dat blijkt uit onderzoek van Allison Sylvestsky en collega-onderzoekers op basis van de gegevens uit het National Health and Nutritional Examination Survey (NHANES). Zij bekeken het eetpatroon van 7026 Amerikaanse kinderen van 2 tot 17 jaar. De resultaten van hun onderzoek zijn gepubliceerd in *Pediatric Obesity* [1].**

In deze studie werd gekeken wat de inname van gezoete dranken – zowel dranken met laag calorische zoetstoffen als dranken met suikers – voor effect heeft op de totale energie inname bij Amerikaanse kinderen. Voor elk kind is er genoteerd wat ze gedurende een periode van 24 uur geconsumeerd hebben. Op basis van consumptie-data van dranken werden ze in één van de vier categorieën ingedeeld: 1) water, 2) Low calorie sweetened beverage (LCSB), 3) Sweetened beverage (SB), en 4) zowel LCSB als SB. LCSB zijn dranken die laag calorische zoetstoffen bevatten en SB zijn dranken die suikers bevatten (zie figuur 1).

De resultaten laten zien dat de kinderen die dranken met laag calorische zoetstoffen consumeren gemiddeld 200 extra calorieën per dag binnen krijgen dan kinderen die water drinken. Opmerkelijk is ook dat er geen significant verschil gevonden was tussen de totale energie inname van kinderen die LCSB consumeerden en de kinderen die SB consumeerden. De energie en suiker inname was voortdurend hoger in de groep die LCSB én SB consumeerde in vergelijking met de groepen die óf alleen LCSB consumeerde óf alleen SB consumeerde (zie tabel 1).



**Tabel 1.** Energie en suiker inname van water, LSCB, SB, en LSCB + SB consumenten, bij kinderen (2-17 jaar)

	Water	LSCB	SB	LSCB + SB
Energy inname (kcal)	1561 <sup>a</sup>	1756 <sup>b</sup>	1873 <sup>b</sup>	2010 <sup>c</sup>
Totale suikers inname (g) *	87 <sup>a</sup>	93 <sup>a</sup>	119 <sup>b</sup>	122 <sup>b</sup>
Toegevoegde suikers inname (g) *	45 <sup>a</sup>	52 <sup>a</sup>	71 <sup>b</sup>	74 <sup>b</sup>

\* Suiker inname is aangepast voor energie inname  
Verschillende letters geven significante verschillen tussen groepen aan ( $p < 0.05$ ).

## Fysiologisch mechanisme

Een verklaring voor de gevonden resultaten volgens de onderzoekers kan zijn dat LCSB wordt geconsumeerd in aanvulling op, in plaats van als vervanger voor, suikerhoudende dranken in het eetpatroon. Daardoor lijkt het dat LCSB geen juiste manier is om de suiker en energie inname bij kinderen te verlagen, maar dat het juist een hogere inname bevordert. Verschillende fysiologische mechanismen zouden de gevonden verbanden tussen laag calorische zoete dranken op energie en suikerinname kunnen verklaren. 1) verhoging van het insuline niveau; 2) niet kunnen onderdrukken van het hongers hormoon ghreline; 3) bevordering van zoete smaakvoorkeuren; 4) een ontregeling tussen de hoeveelheid calorieën die je lichaam verwacht bij een bepaalde zoetheid en die hoeveelheid calorieën die je lichaam werkelijk krijgt, leidend tot overconsumptie.

## Aanbeveling

Aan de hand van deze resultaten, vragen de onderzoekers zich af of caloriearme gezoete dranken wel een goed alternatief zijn op suikerhoudende dranken als het aankomt op gewichtsbeheer en calorie inname. Ze bevelen water aan als de beste keuze voor kinderen en tieners.

*Hilversum, augustus 2019*

Bron:

[1] Sylvetsky, AC, Figueroa, J, Zimmerman, T, Swithers, SE, Welsh, JA. Consumption of low-calorie sweetened beverages is associated with higher total energy and sugar intake among children, NHANES 2011–2016. *Pediatric Obesity*. 2019;e12535. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12535>

