

Suikerwater met een smaakje

De meeste pakjes kinderdranken zitten stampvol suiker en bevatten allerlei andere ingrediënten die je je kind liever niet geeft. Wat kan je dorstige dreumes of peuter het beste drinken?

Tekst Heidi Klijsen Onderzoek Louis van Nieuwland en Ilse Kadi Fotografie Joshua Rood, Shutterstock

Voedingskundige Lisette de Jong geeft haar zoon Toana (2) voornamelijk water en thee zonder suiker. Eén keer per dag, rond 3 uur 's middags, mag hij limonade van diksap. 'Die verdun ik tot het lichtroze of lichtoranje is. Ranja koop ik niet, dat bevat te veel suiker. 's Avonds bij het eten geef ik hem sinaasappelsap verdund met een beetje water en als we onderweg zijn mag hij soms wat appelsap.' Pakjes met zoete drankjes als Taxi krijgt Toana niet. 'Ik wil niet dat hij daar te veel aan went.'

Water of thee is inderdaad het beste om aan je kind te geven, maar zo streng in de leer zijn veel ouders niet. In drukke gezinnen is een pakje drinken snel gepakt en reuze handig. Helaas bevatten die vaak flink wat suiker en andere ingrediënten die veel ouders hun kinderen liever niet geven. We onderzochten 20 veelverkochte pakjes kinderdranken op onder meer suiker, sapsgehalte en zoetstoffen.

Wie graag puur natuur wil, kan het beste kiezen voor Appelsientje. Die bevat als enige 100% sap en niets kunstmatigs. Maar er zitten ook veel suikers in: omgerekend bijna vier klontjes per pakje. Het zijn weliswaar fruitsuikers, maar dat zijn net zulke dikmakers als 'gewone' suiker. De Multivitamin orange van de Hema komt qua vruchtensapgehalte op de tweede plaats. Puur natuur kun je deze echter niet noemen, want hij bevat ook zoetstoffen en E-nummers. Capri Sun is de enige drank waarin, net als in Appelsientje, niets kunstmatigs zit. Het sapsgehalte is met 20% wel aan de lagere kant. Bovendien is het één van de suikerrijkste dranken uit onze lijst.

E-NUMMERS

Slechts vier drankjes bevatten minder dan 30 kilocalorieën per 100 milliliter en vallen daardoor onder de categorie 'lightfrisdrank'. Heb je een kind met een neiging tot

overgewicht, dan is dat een betere keuze dan de suikerrijke drankjes. Slimpie mixed fruit komt er op dit punt als gunstigste uit. Die bevat slechts 1 calorie, maar wel de zoetstoffen cyclamaat, saccharine en sucralose.

Nu hoeft je daar niet meteen van te schrikken. Alle zoetstoffen die in lichtdrankjes zitten, zijn uitgebreid getest en veilig bevonden. Tot voor kort gold er wel een beperking voor kinderen voor de zoetstof cyclamaat. Op internet is daar dus nog van alles over te vinden. Maar de cyclamaatgehaltes zijn tegenwoordig zo laag dat de veiligheidsgrenzen doorgaans niet bereikt worden.

Dat wil niet zeggen dat je onbeperkt lichtproducten moet geven aan je kind. Een belangrijk nadeel van zoetstoffen is dat kinderen daardoor wennen aan een zoete smaak en minder gemakkelijk water of thee drinken. Het belangrijkste advies

8 tips om je kind gezond(er) te laten drinken

- Geef kinderen vanaf 1 jaar 6 à 7 bekertjes drinken per dag: in totaal ongeveer driekwart liter.
- Geef maximaal één keer per dag een suikerhoudend drankje. Hier hoort vruchtensap ook bij!
- Leer je kind al vroeg water drinken. Schenk het in een mooie beker of versier het met een leuk rietje. Thee zonder suiker is ook prima. Varieer bijvoorbeeld met vruchtensmaakjes.
- Geef kinderen onder de 4 hooguit twee à drie bekertjes met melkproducten per dag. Anders raken ze te snel vol en hebben ze minder trek in eten.
- Neem zelf thee, koffie of water. Je kunt niet van je kind verwachten dat het water drinkt als jij aan de frisdrank zit.
- Pas op met lichtdranken, want daardoor went je kind te veel aan een zoete smaak.
- Drinkt je kind vaak diksap of limonadesiroop? Ook die bevatten veel suiker. Leng het geleidelijk aan met steeds meer water, dan went je kind vanzelf aan een minder zoete smaak. Ook vruchtensap kun je prima verdunnen met water.
- Beperk drinkmomenten tot de maximaal zeven momenten dat je kind per dag iets eet. Kinderen die zelf uit een fles of tuitbeker drinken, drinken vaak de hele dag door. Veel drankjes bevatten ingrediënten die tandbederf kunnen veroorzaken.

Bron: Voedingscentrum

is dan ook om je kinderen gevarieerd te laten eten en drinken en nergens overmatig gebruik van te maken.

Ook de andere E-nummers op het etiket zijn geen reden tot paniek. Aan bijna alle pakjes is een zuur toegevoegd, bijvoorbeeld citroenzuur (E330) of ascorbinezuur (E300). Die zijn volkomen veilig en zorgen ervoor dat de kwaliteit van het drankje goed blijft. Bovendien pepen ze de smaak wat op.

GEKNUTSEL

Sommige merken voegen conserveermiddelen toe (die E-nummers beginnen met een 2). Hiermee voorkomt de fabrikant dat het product in de verpakking gaat gisten en bederft. Ze kunnen geen kwaad, maar echt nodig zijn ze niet. De technieken van fabrikanten zijn tegenwoordig ver genoeg gevorderd om gistingsgevaar te voorkomen zonder conserveermiddelen.

Aan vrijwel alle producten zijn aroma's

toegevoegd. Dit zijn middelen zonder E-nummer, bedoeld om het drankje extra smaak te geven. Consumenten vallen hier vaak minder over omdat ze geen E-nummer hebben, maar ze dragen net zo goed bij aan het gekunstelde karakter van het product. Ook zitten in bijna de helft van de pakjes kleurstoffen. Dit zijn E-nummers die beginnen met een 1. Het zijn allemaal onschuldige, min of meer natuurlijke stoffen. De kleurstoffen die twijfel oproepen (de zogeheten azo-kleurstoffen) zijn in de praktijk verdwenen. Toch is het maar de vraag of het echt nodig is om de kleur te manipuleren. De verpakking van de pakjes is niet transparant. Bovendien drinkt je kind met een rietje en ziet het dus praktisch niets van de inhoud. Het grootste nadeel van al die toegevoegde E-nummers en aroma's is dat je vergeet dat het vaak om simpel suikerwater gaat. Met al die toevoegingen kun je van elk drankje iets aantrekkelijks maken. >

Elke dag limonade of sap maakt kleuters dik

Het vermoeden was er al, maar het is nu wetenschappelijk bewezen. Amerikaans onderzoek wijst uit dat kleuters die dagelijks fris of sap drinken, vaker ernstig overgewicht hebben dan kinderen die dit niet doen. De onderzoekers kwamen tot deze conclusie door van 9600 kinderen die in 2001 waren geboren te bekijken hoeveel frisdrank zij dronken en dit te koppelen aan hun BMI-score (de verhouding tussen lengte en gewicht).

Stunten met stevia

Sinds eind 2011 is er een nieuwe zoetstof op de markt: stevia, afkomstig van de steviaplant. Een populair stofje, want het is – in tegenstelling tot zijn synthetische concurrenten – volledig natuurlijk. Uit recent onderzoek van de Consumentenbond blijkt echter dat veel fabrikanten ons op het verkeerde been zetten met hun met stevia gezoete producten. Vaak voegen ze ook andere, synthetische, zoetstoffen toe.

Zo prijkt op het etiket van een vruchtensiroop van Teisseire een groen plantenblaadje met de tekst 'met stevia-extracten'. Bestudeer je de ingrediëntenlijst, dan kom je ook de zoetstoffen acesulfaam-K en sucralose tegen. De siropen van Coolbear met stevia gaan op dat punt wel vrijuit: die bevatten geen andere zoetstoffen. Helaas zijn ze (nu nog) minder goed verkrijgbaar. <



	Prijs per 100 ml	Inhoud (in ml)	Suiker, gram per 100 ml	Sap, ml per 100 ml	Calorieën per 100 ml	Kunstmatige zoetstoffen	E-nummers
AH Djoezz tropisch fruit ananasmix	€0,08	200	12,0	7,5	49	nee	ja
Appelsientje sinaasappel	€0,17	200	8,6	100	41	nee	nee
Capri Sun orange	€0,15	200	10,0	12	41	nee	ja
Cool Crush orange	€0,13	250	0,9	10	41	sucralose, acesulfaam-K	ja
Disney Planes multifruit	€0,33	300	9,8	30	41	nee	ja
Dubbelfriss witte druiven en citroen	€0,13	200	6,5	3,8	27	nee	ja
Hardthof sinaasappel	€0,06	200	9,2	17	39	nee	ja
Hema eigen merk Multivitamin orange	€0,17	200	7,5	75	35	sucralose, acesulfaam-K	ja
Jumbo Fruit Fontein orange	€0,11	200	10,9	12	45	nee	ja
Lipton Ice Tea lemon (niet bruisend)	€0,18	200	6,7	0,1	30	nee	ja
Piratinos sinaasappel en mandarijn (Lidl)	€0,12	500	8,8	25	37	nee	ja
Plein Sud orange	€0,10	200	10,0	12	41	nee	ja
Robinsons Fruit Shoot sinaasappel	€0,18	200	11,0	10	44	nee	ja
Roosvicee Planes mango en sinaasappel	€0,13	200	6,4	15	26	nee	ja
Sisi orange	€0,13	200	5,1	6	21	cyclamaat, saccharine	ja
Slimpie mixed fruit	€0,20	200	0,0	0,2	1	cyclamaat, saccharine, sucralose	ja
Taksi orange	€0,09	200	7,8	6	33	nee	ja
Vruchtenlimonade sinaasappel (Aldi)	€0,10	200	9,9	20	42	nee	ja
Wicky sinaasappel	€0,10	200	9,0	10	35	nee	ja
Xoozz Plus eigen merk tropische fruit mix	€0,08	200	12,0	8	49	nee	ja

