



Twee uur na het drinken van de gesuikerde frisdrank, werden de kinderen weer rustiger. Amaury Miller/hh

Suiker maakt kleuters rustelozer, stelt Leuvens onderzoek in 25 Vlaamse klassen vast

## Als de suiker is in de kleuter ...

Over het effect van suiker op gedrag bestaat nog altijd onduidelijkheid: volgens sommigen is dat verband een mythe. De KU Leuven deed een overtuigend experiment bij 462 kleuters.

### Ongesuikerd

Wat geef je je kind mee als vieruurtje? Lees verder onderaan Wat is er aan van aspartaam? Lees verder onderaan

Van onze redactrice Sarah Vankersschaever

BrusselLaten we zeggen dat er opvallend weinig protest klonk onder de proefpersonen. 462 Vlaamse kleuters mochten in de klas frisdrank drinken. Voor de wetenschap. Want er is aangetoond dat gesuikerde dranken op termijn bijdragen tot obesitas, maar over de directe impact ervan op kleuters weten we weinig. Beïnvloedt frisdrank hun gedrag? En de schoolprestaties? Eerdere studies focusten vooral op wat kleuters aten als ontbijt of 's middags op school, of ze

onderzochten oudere kinderen.

De onderwijseconoom Fritz Schiltz (KU Leuven) deed samen met collega Kristof De Witte voor het eerst de test bij jonge kinderen tussen vier en zes jaar oud, verspreid over 25 klassen in Vlaanderen. Hij gaf de ene helft van de klas frisdrank met 35 gram suiker – de hoeveelheid suiker die in een doorsnee blikje zit. De andere helft kreeg de zero-versie met een kunstmatige zoetstof, zoals aspartaam (*zie inzet*). En hij wachtte af.

#### Friemelen

‘De kinderen die de gesuikerde frisdrank dronken, werden het eerste halfuur rustiger, maar nadien opvallend rustelozener dan de zero-groep’, zegt Fritz Schiltz. ‘Ze keken meer in het rond, friemelden, waren afgeleid, lachten luider of stoorden andere kleuters.’ Na twee uur werden de jongens en meisjes opnieuw rustiger. Tijdens de observatie wist de onderzoeker niet welk kind welk drankje had gekregen om beïnvloeding te vermijden.

‘Kinderen van laaggeschoolde ouders drinken over het algemeen meer frisdrank. Zo vergroot iemands sociaaleconomische achtergrond ook de kloof op school’ Fritz Schiltz  
Onderwijseconoom KU Leuven

Schiltz liet de kinderen voor en na het frisdrankmoment ook een paar wiskundige oefeningen oplossen. ‘Jongens presteerden nadien zo’n 15 procent slechter op de tests, meisjes zo’n 15 procent beter.’ Een mogelijke verklaring voor dit verschil zou kunnen liggen in de omgang met stress: meisjes zijn competitiever dan jongens en een *sugar shot* zou hun stress kunnen voeden. Voor volwassen vrouwen is eenzelfde effect alvast bewezen.

Maar kunnen onderwijseconomen eigenlijk wel uitspraken over gedrags- en gezondheidseffecten doen? ‘Toch wel’, zegt Kristof De Witte, medeonderzoeker en directeur van het departement LEER (Leuven Economics of Education Research). ‘Dankzij de gebruikte methode: via een experiment kun je oorzakelijk het effect van iets vaststellen – in dit geval suiker. We sluiten het toeval daarbij zo veel mogelijk uit.’

De onderzoekers spraken ook met artsen van het UZ Leuven. ‘Ze verzekerden ons dat als er kinderen met een snellere of tragere spijsvertering, met leerproblemen of bijvoorbeeld met ADHD kampten, deze zowel in de experimentele als de controlegroep zouden zitten, gezien de omvang van de groep kleuters’, zegt De Witte.

Het basisonderwijs is op dit moment zo goed als frisdrankvrij, bevestigt een rapport van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Dat betekent dat in de schoolkantine of via automaten amper tot geen frisdrank beschikbaar is. Een aantal dranken zoals fruitsap en gezoete melk- en sojadranken worden nog altijd aangeboden (door respectievelijk 33 en 15 procent van de Vlaamse basisscholen), maar zouden tegen 2021 ook verdwenen zijn.

#### Grotere kloof

Scholen hebben natuurlijk niet altijd vat op wat de ouders hun kinderen meegeven. Sommige scholen maken mondelinge afspraken over gezonde voeding of nemen ze op in het schoolreglement. ‘We weten dat er een belangrijk verschil is tussen kinderen uit gezinnen met lagere of hogere inkomens’, zegt Fritz Schiltz. ‘Kinderen van laaggeschoolde ouders drinken over het algemeen meer frisdrank. Op die manier vergroot iemands sociaaleconomische achtergrond ook de kloof op school, aangezien kinderen er rustelozener van worden en dat op schoolprestaties van jongens weegt.’

Tal van wetenschappelijke studies stellen nochtans dat kinderen helemaal *niet* hyperactief worden door suiker. In het programma *Factcheckers* op Eén boog presentator Thomas Vanderveken zich onlangs over de kwestie. Een mythe, was de conclusie. ‘Ik zag deze reportage ook’, reageert Fritz Schiltz. ‘Bij slechts 35 gram suiker is het onwaarschijnlijk dat kinderen hyperactief worden, maar we stelden wel rusteloosheid vast. Bovendien is de setting in het programma anders: een clown “verstoort” de les, terwijl wij zo dicht mogelijk bij de normale klascontext bleven. We observeerden

ruim 400 kleuters, dat is meer dan het beperkte groepje in het programma en zelfs meer dan in zowat alle voorgaande studies.’

Ongesuikerd

### **Wat geef je je kind mee als vieruurtje?**

Voor kleuters en lagere schoolkinderen volstaan doorgaans twee tussendoortjes per dag.

- **Om te drinken** Plat of bruisend water. Ongezoete, witte melk. Calciumverrijkte sojadrink (natuur). Verse groentesoep.
- **Om tussendoor te eten** Vers fruit. Verse groenten. Ongezouten noten. Volkoren boterham met gezond beleg (kaas, groentespread ...). Yoghurt of verse kaas (natuur, zonder toegevoegde suikers). Alternatief op basis van soja (natuur, calciumverrijkt). Rijstwafel of beschuit.
- **Ter afwisseling** (Soja) yoghurt met fruitsmaak, een droge koek of granenkoek, gedroogd fruit.

*Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven*

### **Wat is er aan van aspartaam?**

Veel mensen associëren de zoetstof aspartaam spontaan met schadelijke gezondheidseffecten. Maar de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) heeft in 2013 uitgesloten dat aspartaam ‘in de huidige ingenomen doses kanker zou verwekken, het zenuwstelsel zou beschadigen of de cognitieve of gedragsfuncties zou aantasten’. Toch draagt aspartaam, net als suiker en andere zoetstoffen, ertoe bij dat ons verlangen naar zoet in stand wordt gehouden. Dit verlangen kan verslavend worden en bijdragen tot de ontwikkeling van overgewicht en obesitas. (vsa)