

Drankjes voor kinderen?

Mierzoet zijn ze, in prachtige kleuren. Ze zien eruit als limonade, ze ruiken ook zo en ze kloppen weg als limonade: mixdrankjes met alcohol in trendy blikjes of flesjes.

De stap om te gaan drinken is bij deze drankjes sneller gemaakt dan bij bier of wijn. Het zoete spul smaakt naar frisdrank en is niet zo bitter. De drankjes zien er verleidelijk uit en kinderen vinden het vaak erg lekker. Maar zijn deze mixdrankjes wel geschikt voor kinderen?

Kinderen en alcohol

In mixdrankjes zit 5 á 6% alcohol. Dat is iets meer dan in een biertje (5%). Een breezeer wordt meestal direct uit het flesje (275 ml) gedronken.

Alcohol is extra schadelijk voor kinderen die nog in de groei zijn. Een hoeveelheid alcohol die bij volwassenen geen problemen geeft, kan voor kinderen gevaarlijk zijn. Bij kinderen zijn de organen nog niet helemaal ontwikkeld. Regelmatig alcoholgebruik kan de groei van belangrijke organen zoals hersenen, lever en nieren vertragen. Hersenbeschadigingen treden vooral op in delen die belangrijk zijn voor het geheugen en het leervermogen. Ook zijn kinderen eerder dronken dan volwassenen, omdat ze over het algemeen kleiner en lichter zijn. De alcoholconcentratie in het bloed is dus hoger. Voor kinderen tot 16 jaar is het daarom beter om helemaal geen alcohol te drinken, daarna eventueel mondjesmaat.

Hoeveel kinderen drinken alcohol?

Uit onderzoek van het Trimbos Instituut (2008) blijkt dat op 12-jarige leeftijd één op de vijf leerlingen (23%) elke maand alcohol drinkt. Drie op de vijf leerlingen (63%) heeft ooit wel eens gedronken.

In de leeftijd van 13 tot en met 16 stijgen deze aantallen sterk!

Op de leeftijd van 16 jaar heeft 94% van jongens wel eens alcohol gedronken en drinkt 80% elke maand. Van de 16-jarige meisjes heeft 92% wel eens alcohol gedronken en drinkt 75 % elke maand.

Kinderen en jongeren vertonen vaak niet hetzelfde gedrag als volwassenen als ze “aangeschoten” zijn. Bij kinderen en jongeren merkt de omgeving én het kind of de jongere zelf vaak niet een heel duidelijk verschil. Kinderen en jongeren hebben dit vaak pas in de gaten wanneer ze echt dronken zijn. Een voorbeeld: de jongere zit de hele tijd normaal op zijn/haar barkruk zonder een dronken indruk te maken. Dan staat hij/zij op en zakt direct door zijn/haar knieën.

Uit eerder genoemd onderzoek blijkt dat er drie keer zo meer wordt gedronken dan wat ouders denken dat er gedronken wordt!

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg