

## Hyperactief en tegelijk doodmoe

(1) “Bij regelmatig gebruik kan een verslaving aan cafeïne optreden”, staat op de website van Youz over energiedranken. Youz is onderdeel  
5 van Antez, een Rotterdamse instelling voor geestelijke gezondheidszorg (GGZ), en helpt jongeren met een verslaving. Energiedrankjes staan hier in hetzelfde rijtje als  
10 alcohol, cannabis en gamen. Bij dit rijtje staat een verontrustend lijstje risico’s en gevolgen voor de gezondheid, zoals concentratieproblemen, vermoeidheid, lichte depressie en  
15 vitamine B-tekort. De GGZ-instelling ziet pepdrankjes dus als verslavende middelen. Ze zitten in blikjes of shotjes, ze bevatten cafeïne, taurine<sup>1</sup>) en suiker en ze beloven dat ze je ‘vleugels geven’. Maar is energiedrank  
20 echt verslavend, zoals wiet of drank?  
(2) Woordvoerder Koen Burgerhout van Youz begint met een relativering. “We krijgen die jongeren heel incidenteel binnen. Een handjevol in de  
25 afgelopen twee jaar”, zegt hij. “Maar bij dat handjevol, dat soms wel tien halveliterblikken pepdrank per dag wegklokte, waren de problemen wel  
30 fors. Door langdurig excessief gebruik zijn die jongeren ernstig ontregeld. Ze waren hyperactief en tegelijkertijd doodmoe door slaapgebrek, met als gevolg schooluitval  
35 en problematische thuissituaties. Hun ouders wisten op enig moment ook niet meer wat ze ermee moesten. Het verband met de stevige inname van energiedrank legden ze thuis niet  
40 direct. Dat gebeurde pas toen de problemen te groot werden en de jongeren of hun ouders hulp

zochten.”

(3) Ulco Schuurmans, jeugdarts bij  
45 GGD Hart voor Brabant, herinnert zich twee jongens die waren opgepakt en in de cel zaten. “De ene dronk een kratje energiedrank per dag en hij vroeg of hij die op cel ook  
50 kon krijgen, anders zou hij hartritme-stoornissen krijgen”, vertelt Schuurmans. Het is hem misschien zo goed bijgebleven, omdat hij het maar zelden ziet: jongeren die zo  
55 veel ‘pepsap’ drinken dat ze ziek worden als ze het niet krijgen.  
(4) Burgerhout geeft uitleg: “Die incidentele gevallen worden bij Youz op een vergelijkbare manier behandeld  
60 als een alcohol- of cannabis-verslaving: detox en stabilisatie in jargon. Dus eerst stoppen en ontgiften – met milde afkickklachten als hoofdpijn en onrust tot gevolg –  
65 en soms hulp van medicijnen. En daarna in balans zien te komen zonder ‘middelen’, je leefstijl veranderen en de oorzaken van je verslaving achterhalen.”  
70 (5) Als je niet zonder iets kunt, zou je dat een verslaving kunnen noemen. Maakt dat energiedrank tot een verslavend middel? “Mensen zeggen dat ze verslaafd zijn aan chocola, aan tv-series, aan kopen. Ja, op die manier  
75 kun je ook verslaafd zijn aan de energiedrankjes”, zegt voedingswetenschapper Martijn Katan. Hij is bepaald geen aanhanger van de frisdrankindustrie. Katan toonde  
80 namelijk eerder het verband aan tussen frisdrank en obesitas, maar bij de vermeende gevaren van energiedrankjes plaatst hij wel kant-

85 tekeningen. “Soms zijn er berichten  
over mensen die een hartstilstand  
kregen van energiedrankjes, maar  
dat is dan meestal in Amerika, waar  
je van die shotjes met enorme doses  
90 cafeïne hebt. Eén blikje Red Bull  
staat gelijk aan een kop slappe  
koffie. Om je daar een vergiftiging  
aan te drinken, moet je met een krat  
op de wc gaan zitten en achter elkaar  
95 doordrinken.”

**(6)** Ook over de onthoudingsver-  
schijnselen maakt Katan zich niet al  
te veel zorgen. “Wanneer je gewend  
bent veel koffie te drinken, kun je  
100 barstende koppijn krijgen als je  
ermee stopt. Dat geldt net zo voor  
energiedrank als je die ineens laat  
staan. Maar de afkickverschijnselen  
zijn niet zo ernstig. Als je energie-  
105 drank afpakt, hoef je echt niet 112 te  
bellen.”

**(7)** Ook jeugdarts Schuurmans vindt  
verslaving niet het goede woord voor  
een stevige dagelijks inname van  
energiedrankjes – al is het niet zon-  
110 der risico’s. “Obesitas is risico num-  
mer één van drankjes met zo veel  
suiker. En als je deze drinkt om de  
manco’s in je eigen functioneren te  
115 dicht, is dat ook niet goed. Die  
oppeppertjes putten je alleen maar  
uit, met als gevolg dat je er nog  
eentje neemt, en zo maar door. En  
uiteindelijk raakt ook je dag-nacht-  
120 ritme verstoord”, zegt Schuurmans.  
Maar is het schadelijk? “Hartpro-  
blemen of andere fysieke klachten  
zie ik in de praktijk niet.”

**(8)** Verslavend durft ook Jitse van  
125 Dijk, sociaal-medisch onderzoeker in  
Groningen, energiedrankjes nog niet  
te noemen. “Maar het gedrag zit er  
wel tegenaan.” Na onderzoek onder  
bijna 9.000 Slowaakse tieners stelde  
130 hij het volgende vast: er is een  
samenhang tussen de consumptie  
van energiedrank, computergebruik  
en verminderde schoolprestaties. De  
jongeren uit het onderzoek die  
135 energiedrankjes dronken, hadden  
meer gezondheids-, gedrags- en  
schoolproblemen dan jongeren die  
deze drankjes niet dronken.

**(9)** Van Dijk: “Wie veel achter de  
140 computer zit, doet dat tot diep in de  
nacht, wordt dan slaperig, neemt een  
energiedrankje en gaat weer door.  
En de volgende dag op school heb je  
het weer nodig om bij de les te  
145 blijven. Het gewenste effect wordt  
niet bereikt, maar dat gevoel heb je  
dan wel.” Of zoals Schuurmans zegt:  
“Die drankjes horen bij het hele  
gedrag. Het zijn vaak jongeren met  
150 meerdere problemen, die energie-  
drankjes gebruiken.”

**(10)** Voor jongeren die bij Youz  
komen, maakt het niet uit of energie-  
drank aan de definitie van verslavend  
155 voldoet. Burgerhout: “Zij zijn door  
excessief gebruik in de problemen  
gekomen en hebben hulp nodig.  
Daarom benoemen en behandelen  
we het als een verslaving. Het gaat  
160 erom dat je leert omgaan met het  
leven zonder middelen.”

*naar een artikel van Martine Kamsma,  
NRC, 23 mei 2017*

noot 1 taurine: een stof die opwekkend werkt en vermoeidheid onderdrukt

## Tekst 4 Hyperactief en tegelijk doodmoe

---

- 1p 25 Op welke manier wordt de tekst in alinea 1 ingeleid?
- A door de aandacht te trekken met een pakkend detail
  - B door een vraag te stellen die belangrijk is voor de tekst
  - C door vooraf de conclusie van de schrijver over het onderwerp van de tekst te geven
  - D door vooraf een korte samenvatting van de tekst te geven
- 1p 26 “Door langdurig excessief gebruik zijn die jongeren ernstig ontregeld.” (regels 30-32)  
In alinea 2 wordt een voorbeeld gegeven van dit excessieve gebruik van energiedrankjes.  
→ Citeer het zinsgedeelte waarin dit voorbeeld staat.
- 1p 27 Wat is het verband tussen alinea 2 en alinea 3?  
Alinea 3 geeft
- A een conclusie bij de informatie in alinea 2.
  - B een tegenstelling bij de informatie in alinea 2.
  - C een verklaring voor de informatie in alinea 2.
  - D een voorbeeld bij de informatie in alinea 2.
- 1p 28 “Die incidentele gevallen worden bij Youz op een vergelijkbare manier behandeld als een alcohol- of cannabisverslaving: detox en stabilisatie in jargon.” (regels 57-62)  
→ Noteer het woord of de woordgroep uit alinea 2 waarmee het aantal gevallen wordt aangegeven.
- 2p 29 Welke beweringen over energiedrank zijn juist en welke zijn onjuist op basis van de informatie in alinea’s 5 en 6?  
Zet bij elke bewering in de uitwerkbijlage een kruis in de juiste kolom.
- 1p 30 “Die oppeppertjes putten je alleen maar uit, met als gevolg dat je er nog eentje neemt, en zo maar door. En uiteindelijk raakt ook je dag-nachtritme verstoord.” (regels 115-120)  
→ Welke deskundige zegt in alinea 9 en/of alinea 10 ongeveer hetzelfde als wat in bovenstaande zinnen staat? Noteer de naam van deze deskundige in de uitwerkbijlage.

1p 31 “(...) er is een samenhang tussen de consumptie van energiedrank, computergebruik en verminderde schoolprestaties. De jongeren uit het onderzoek die energiedrankjes dronken, hadden meer gezondheids-, gedrags- en schoolproblemen dan jongeren die deze drankjes niet dronken.” (regels 130-138)

Wat is het verband tussen deze twee zinnen?

De tweede zin

- A geeft een uitleg bij wat er in de eerste zin bedoeld wordt.
- B is een voorbeeld bij wat er in de eerste zin gesteld wordt.
- C noemt een gevolg van wat er in de eerste zin benoemd wordt.
- D vormt samen met de eerste zin een opsomming.

1p 32 Welke zin geeft het best de hoofdgedachte van de tekst weer?

- A Het blijft onduidelijk of het drinken van energiedrank verslavend is en ernstige psychische en fysieke klachten tot gevolg heeft.
- B Het drinken van energiedrank is niet verslavend, maar excessief gebruik kan wel tot problemen leiden.
- C Het drinken van energiedrank is verslavend en heeft ernstige fysieke en psychische gevolgen.
- D Het drinken van energiedrank is verslavend en moet daarom als een verslaving behandeld worden.

## Tekstfragment:

### **RIVM: 19.000 jongeren lopen risico door energiedrank**

(1) Een relatief kleine groep jongeren loopt een risico op gezondheidsklachten als gevolg van overmatig gebruik van energiedrank. Het gaat om zo'n 19.000 mensen van dertien tot achttien jaar oud, die drie of meer blikjes per dag nuttigen. Staatssecretaris Paul Blokhuis wil dat er maatregelen genomen worden.

(2) Energiedrankjes bevatten onder andere suikers en cafeïne. Blokhuis kondigde eerder een onderzoek aan naar de gecombineerde effecten van suikers en cafeïne, nadat de Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde opriep tot een algeheel verbod op energiedrank voor kinderen. In dat onderzoek concludeert het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) nu dat gezondheidseffecten als gevolg van acute blootstelling aan bepaalde stoffen "niet kunnen worden uitgesloten". Alleen al door de grote hoeveelheden suikers die de drankjes bevatten, ontstaan gezondheidsrisico's.

(3) Een belangrijke kanttekening die de onderzoekers maken, is dat regelmatige consumptie van maximaal één blikje per dag geen problemen geeft, maar dat het eenmalig drinken van een grote hoeveelheid (drie blikjes of meer) risicovol is.

(4) Wel merken de onderzoekers op dat de jongeren die veel energiedrank drinken, in het algemeen een ongezonder leefpatroon kennen. Ze roken meer en drinken meer alcohol dan jongeren die minder energiedrank drinken.

*naar een deel van een artikel van Jorg Leijten, NRC, 6 juli 2018*

- 1p 33 Wat was de aanleiding voor het in het tekstfragment genoemde onderzoek?  
→ Citeer het zinsgedeelte met de aanleiding voor het onderzoek.
- 1p 34 Wat is het verband tussen alinea 2 en alinea 3 in het tekstfragment?  
A Alinea 2 en 3 vormen samen een opsomming.  
B Alinea 2 en 3 vormen samen een tegenstelling.  
C Alinea 3 geeft een nuancering bij alinea 2.  
D Alinea 3 geeft een voorbeeld bij alinea 2.
- 1p 35 Zowel de tekst 'Hyperactief en tegelijk doodmoe' als het tekstfragment gaat over energiedrank en jongeren.  
Hoe is het tekstfragment het best te typeren ten opzichte van de tekst 'Hyperactief en tegelijk doodmoe'?  
A als een aanvulling  
B als een conclusie  
C als een tegenstelling  
D als een voorbeeld

#### Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.