nieuws

Frisdranken zorgen voor brozere botten

nieuws

Jongeren die vaak frisdrank drinken, hebben volgens een Duitse studie minder mineralen in hun botten, die daardoor ook minder stabiel zijn. Op latere leeftijd kan dit voor een verhoogd risico op osteoporose zorgen, deelde het onderzoeksinstituut voor kindervoeding (FKE) van de universiteit van Bonn mee. De onderzoekers hebben hun ontdekkingen bekend gemaakt in de American Journal of Clinical Nutrition.

9 DECEMBER 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:06

Jongeren die vaak frisdrank drinken, hebben volgens een Duitse studie minder mineralen in hun botten, die daardoor ook minder stabiel zijn. Op latere leeftijd kan dit voor een verhoogd risico op osteoporose zorgen, deelde het onderzoeksinstituut voor kindervoeding (FKE) van de universiteit van Bonn mee. De onderzoekers hebben hun ontdekkingen bekend gemaakt in de American Journal of Clinical Nutrition.
De gepubliceerde gegevens komen uit de zogeheten DONALD-studie van het FKE. Daarin registreerden de onderzoekers sinds 1985 de voedingsgewoonten van kinderen en jongeren. Bij een groot aantal van de deelnemers werd ook het mineraalgehalte in de botten gemeten. Deze gegevens vergeleken ze met de consumptie van frisdranken. "Hoe meer limonades de jongeren dronken, hoe lager het mineraalgehalte in hun botten", vatte onderzoeksleider professor Thomas Remer samen. "Bij cafeïnehoudende frisdranken stelden we een directe uitwerking op de stofwisseling in de botten vast". Het hoge verbruik van frisdranken wijst waarschijnlijk ook op een algemene onevenwichtige voeding. Wie zijn dorst vooral met cola of citroenlimonade lest, neemt in het algemeen weinig proteïnen op bij de voeding. Een andere studie van de FKE-onderzoekers bevestigt dit: wie vooral suikerzoete limonades drinkt, eet ook vaker koolhydraatrijke en proteïnearme voeding. Proteïnen zijn bij een evenwichtige voeding belangrijk voor de ontwikkeling van de botten.

Bron: Belga

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/

screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/

screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

Privacy policy

Copyright

Cookie Policy

Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada