

# Leidt beperking van suikerhoudende dranken tot ander voedingsgedrag?

**Het verlagen van de consumptie van suikerhoudende dranken is een bekende strategie om gewicht te verliezen. Maar heeft het beperken van alleen suikerhoudende dranken ook invloed op het voedingsgedrag? Een recente studie geeft meer duidelijkheid.<sup>1</sup>**

### Studie-opzet

Voor de studie zijn 292 deelnemers, voornamelijk vrouwen, in twee groepen verdeeld. De ene groep werd geadviseerd om dagelijks niet meer dan 240 ml suikerhoudende drank te drinken (SUGAR-groep). De andere groep kreeg het advies om verspreid over minimaal twee dagen, 150 minuten per week te bewegen (MOVE-groep). Beide groepen kregen evenveel voorlichting en begeleiding. Na zes maanden is er gekeken of er veranderingen en verschillen waren in a) de inname van energie, macro- en micronutriënten, b) de kwaliteit van de voeding en c) de categorie dranken. De kwaliteit van de voeding werd beoordeeld met de 'Healthy Eating Index' (HEI-score). Per voedingsgroep en als totaal wordt hierbij gescoord in hoeverre er voldaan is aan de Amerikaanse voedingsrichtlijnen.

### Resultaten

- In de SUGAR-groep is de consumptie van suikerhoudende drank met gemiddeld 366 ml/dag gedaald (978 → 612 ml/dag).
- In de SUGAR-groep verminderde de inname van energie, toegevoegde suikers, transvet, gezoete koffie, reguliere frisdrank en het aantal calorieën uit dranken vergeleken met de aanvang van het onderzoek en de MOVE-groep.
- In de SUGAR-groep verbeterde de HEI-scores van groenten, lege calorieën en HEI-totaal vergeleken met de aanvang van het onderzoek en de MOVE-groep.
- In de MOVE-groep verminderde vergeleken met de aanvang alleen de consumptie van suikerhoudende drank met 75 ml/dag (744 → 669 ml/dag) en het aantal calorieën uit dranken.

### Conclusie

Deze studie laat zien dat een aanpak die alleen gericht is op het verminderen van de consumptie van suikerhoudende drank ook een gunstig effect heeft op ander voedingsgedrag en op de kwaliteit van de voeding.

TEKST ROB VAN BERKEL

---

### Referentie

- <sup>1</sup> Hedrick VE, et al. Dietary quality changes in response to a sugar-sweetened beverage-reduction intervention: results from the Talking Health randomized controlled clinical trial. *Am J Clin Nutr.* 2017 Apr;105(4):824-833.
-