

# Frisdrankgebruik onder jongeren



## Healthy'R

Centrum voor gedrags-  
onderzoek en ontwikkeling

Wat zegt de literatuur over het effect van gedragsinterventies gericht op het reduceren van frisdrankgebruik onder kwetsbare jongeren.

### Hoofdbevindingen:

Van de

**1706**

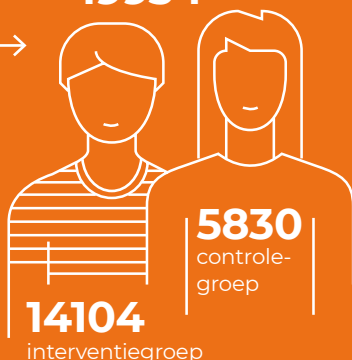
geïdentificeerde  
wetenschappelijke  
artikelen zijn

**22 studies**

opgenomen in  
de review.

De groeps-  
grootte van  
deze 22 studies  
varieerde  
van 43 -4249  
en bevatte

Totaal  
**19934** deelnemers



De gemiddelde  
leeftijd van  
de deelnemers:

**14 jaar**  
interventiegroep

**13 jaar**  
controlegroep

De meta  
analyse  
laat geen  
significant  
effect zien

in de afname van  
het drinken van  
suikerhoudende  
dranken tussen  
interventie- en  
controle groepen.

De resultaten van de literatuurstudie laten zien dat er vijf zelfregulerende gedragsveranderingstechnieken zijn die mogelijk kunnen werken bij jongeren met een lage sociaal economische status (SES) en/of migrantenachtergrond. Dit zijn:



**1 Het stellen van doelen**  
(bv. vaststellen van doelen door de jongeren om minder suikerhoudende drankjes te drinken per dag of per week);



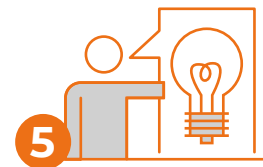
**2 Het geven van feedback**  
(bv. over of het doel van de jongeren, om minder suikerhoudende drankjes te drinken, is bereikt voor die week/periode);



**3 Een eigen actieplan maken**  
(bv. een plan door de jongeren waarin gespecificeerd wordt wanneer er minder suikerhoudende drankjes gedronken worden);



**4 Zelfmonitoring**  
de jongere houdt bij wat hij/zij aan suikerhoudende drankjes drinkt gedurende een bepaalde periode;



**5 Problemen oplossen/ barrière identificeren**  
de jongere noemt situaties waarin het moeilijk is om minder suikerhoudende drankjes te drinken en noemt direct oplossingen die de uitdaging verminderen.

### Conclusie:

**Uit de meta-analyse bleek geen overall significant effect van gedragsinterventies op het verminderen van frisdrankgebruik bij kwetsbare jongeren. Uit de literatuurstudie kwamen 5 zelfregulerende gedragsveranderingstechnieken naar voren die mogelijk kansrijk kunnen zijn op het reduceren van frisdrankgebruik onder deze doelgroep.**

**Er is meer onderzoek nodig naar gedragsinterventies**

Zelfregulerende gedragsveranderingstechnieken zijn mogelijk kansrijk voor kwetsbare jongeren, maar er meer onderzoek nodig naar gedragsinterventies met als doel de inname van zoethoudende frisdrank bij deze doelgroep te verminderen.

### Take-away boodschap:

#### Over de doelgroep is nog weinig bekend:

Bij jongeren met een lage sociaal economische status (SES) en/of migrantenachtergrond is meer onderzoek nodig om te weten wat wel en niet werkt in het toepassen van gedragsinterventies ter vermindering van frisdrankgebruik.

#### Bied gedragsinterventies op maat aan

voor jongeren in een achterstandspositie

#### Zelfregulerende gedragsveranderingstechnieken

kunnen kansrijk zijn als men de inname van frisdrank wil verminderen onder kwetsbare adolescenten.