

Cola, de duivel in schapenvacht

Als we op de blitse commercials mogen afgaan, dan garandeert het drinken van cola ons vriendschap, succes, energie en een stralend uiterlijk. Maar wat we al lang vermoedden, wordt steeds meer door studies bevestigd: dit eigenaardige brouwsel met ingrediënten als geraffineerde suiker, fosforzuur, cafeïne, kunstmatige karamelkleurstoffen, koolzuur en zelfs geraffineerd zout is een echt onding dat op verschillende manieren ons lichaam schade kan berokkenen. Is je gezondheid en die van je kinderen je lief, laat dan de cola voor wat ze is!

Gewaagde samenstelling

De exacte samenstelling van cola is enkel gekend door de producenten ervan. Waar men vooral geheimzinnig over doet is de aanwezigheid en de hoeveelheid van smaakgevend ingrediënten zoals kaneel, vanille, nootmuskaat, koriander, limoen en sinaasappelolie. Wat wel vaststaat, is het feit dat fosforzuur een belangrijk ingrediënt is van cola. Door dit agressieve zuur kan cola roestplekken verwijderen en een menselijke tand zacht maken, maar verder lijkt het niet zo geschikt als ingrediënt van een vaak gebruikte drank. Overigens wordt de sterk zure smaak ervan in cola gecamoufleerd door het gebruik van grote hoeveelheden geraffineerde suiker: zo bevat een blik cola van 355 ml liefst 39 g suiker of ongeveer 8 klontjes suiker van 5 g. Wat je ook niet proeft door de vele suiker, is de aanzienlijke hoeveelheid geraffineerd zout (75 mg natrium per blik). Tenslotte zijn ook de niet te verwaarlozen hoeveelheden cafeïne (35 mg per blik) en kunstmatige karamelkleurstoffen ingrediënten waar we ons vragen bij kunnen stellen.

Overgewicht en diabetes

De grote boosdoener in cola heet natuurlijk geraffineerde suiker. We hebben eerder in BioGezond al het testament opgemaakt van suiker en uitgelegd dat het overmatige gebruik ervan de kans verhoogt op tal van degeneratieziekten. Ook de link tussen gesuikerde frisdranken, waaronder cola, en overgewicht is onrustbarend. Het overmatig vetweefsel bij overgewicht is namelijk niet louter een opslagplaats van vetten in ons lichaam, we weten inmiddels dat het eigenlijk fungeert als een complex endocrien orgaan dat door het afscheiden van meerdere ontstekingsbevorderende stoffen als resistine, tumor necrosis factor alfa, interleukine 6 en C-reactief proteïne, bijdraagt tot de ontwikkeling van ondermeer diabetes type 2. Een recente, ernstig uitgevoerde meta-analyse van verschillende goed uitgevoerde studies laat er geen twijfel over bestaan: het regelmatig gebruik van cola en andere frisdranken verhoogt het risico op metabool syndroom en diabetes type 2¹. Ook is inmiddels duidelijk dat zwangere vrouwen die 5 of meer glazen cola per week drinken, 22 % meer kans maken om zwangerschapsdiabetes te ontwikkelen².

Hart- en vaatziekten

Cola verhoogt ook de kans op hart- en vaatziekten. Zeker al door het ermee geassocieerde overgewicht, waarschijnlijk ook door ingrediënten als suiker en cafeïne. Uit de "Nurses Health Study", waarbij meer dan



88.000 vrouwen gedurende meer dan 24 jaar werden gevolgd, bleek dat vrouwen die 2 of meer glazen cola of een andere frisdrank per dag dronken, 35 % meer kans maakten op hart- en vaatziekten³. Ook verhoogt cola de kans op hoge bloeddruk, een risicofactor op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten⁴: vrouwen twee tot drie blikjes cola per dag dronken, hadden 24 % meer kans om hypertensie te ontwikkelen.

Sneller osteoporose

Fosforzuur vermindert de opname van calcium en rooft calcium uit de botten. Geraffineerde suiker dan weer is meer algemeen een mineralenrover, die naast calcium, ook leidt tot verlies van magnesium en zink. Deze gegevens suggereren dat cola de kans op osteoporose of botontkalking vergroot. De associatie tussen colaconsumptie en een lage botdensiteit werd dan ook aangetoond bij vrouwen: hoe meer cola ze dronken, hoe lager de dichtheid van het beenweefsel⁵.

Relatie met andere ziektebeelden

Een overmatig gebruik van cola houdt ook verband met nog andere ziektebeelden. Zo heeft wie per dag twee of meer frisdranken zoals cola drinkt, dubbel zoveel kans om de gewrichtsontsteking jicht te ontwikkelen⁶. Diezelfde hoeveelheid kan schade aan de nieren veroorzaken en de kans op calciumoxalaatnierenstenen verhogen⁷. Veel cola drinken kan

het kaliumgehalte in het bloed verlagen, met als gevolg spierzwakte. Bij extreme hoeveelheden kan dit zelfs leiden tot verlamingsverschijnselen⁸. Dat een drank die zowel suiker, fosforzuur als cafeïne bevat, niet geschikt is voor kinderen, lijkt uitermate logisch. Het is nog wachten op studies die duidelijk aantonen wat velen al vermoeden: namelijk dat cola ook bijdraagt tot ADHD, concentratiestoornissen, agressiviteit en andere gedragsstoornissen.

Meer kans op kanker?

Cola dankt zijn kleur voor een groot deel aan karamel. Helaas gaat het niet om gewone karamel, verkregen door het verhitten van suiker, maar om een kunstmatige karamelkleurstof, waarbij ammoniak en sulfiet onder hoge druk aan verhitte suiker worden toegevoegd. Eén en ander leidt tot de vorming van de stoffen 2-methylimidazole (2MI) and 4-methylimidazole (4MI). In het kader van de National Toxicology Program van de Amerikaanse overheid bleek dat 2-MI en 4-MI bij dieren alvast leukemie, long-, lever- en schildklierkanker kunnen veroorzaken⁹. Vermoed wordt dat – ondanks de geringe hoeveelheden ervan in cola – deze stoffen jaarlijks toch duizenden kankers veroorzaken bij de Amerikaanse bevolking. Er is alvast aangetoond dat wie 2 of meer cola's of andere frisdranken per week drinkt, een verhoogde kans heeft op het ontwikkelen van pancreaskanker¹⁰.

Zonder suiker niet beter!

Wie denkt dat hij de negatieve invloed van cola op de gezondheid kan vermijden door te kiezen voor cola zonder suiker en gezocht met kunstmatige zoetstoffen, moeten we teleurstellen. Het blijft een goedje met fosforzuur, cafeïne, geraffineerd zout en kunstmatige kleurstoffen.

Aspartaam gebruiken in plaats van suiker, verlegt het probleem alleen maar. Deze stof zet namelijk methylalcohol of brandalcohol vrij in ons lichaam, een schadelijke stof die op haar beurt leidt tot de vorming van formaldehyde en mierzuur. En dat kan niet alleen het zenuwstelsel onder druk zetten met klachten als hoofdpijn, depressiviteit, oogproblemen en gedragsstoornissen, het zijn ook stoffen met een potentieel kankerverwekkende werking.

1. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and Type 2 diabetes: a meta-analysis. Malik et al. Diabetes Care. 2010 Nov
2. Prospective Study of Pre-Gravid Sugar-Sweetened Beverage Consumption and the Risk of Gestational Diabetes Mellitus. Chen et al. Diabetes Care. 2009 Dec
3. Sweetened beverage consumption and risk of coronary heart disease in women. Fung et al. Am J Clin Nutr 2009.
4. Habitual Caffeine Intake and the Risk of Hypertension in Women. Winkelmayr et al. JAMA 2005 294 (18).
5. Colas, but not other carbonated beverages, are associated with low bone mineral density in older women: The Framingham Osteoporosis Study. Tucker et al. Am J Clin Nutr 2006 oct.
6. Soft drinks, fructose consumption, and the risk of gout in men: prospective cohort study. Choi et al. BMJ. 2008 Febr.
7. Effect of cola consumption on urinary biochemical and physicochemical risk factors associated with calcium oxalate urolithiasis. Rodgers A. Urol. Res. 1999
8. Cola-induced hypokalaemia: pathophysiological mechanisms and clinical implications. Elisaf et al. Int J Clin Pract 2009 june.
9. Persbericht CSPI (Centre for Science in Public Interest), febr 2011.
10. Sugar-Sweetened Soft Drink Consumption and Risk of Pancreatic Cancer in Two Prospective Cohorts. Schernhammer et al. cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2010

SUPER DIET

En U,
Hoe gaat U de winter tegemoet ?



Kom uw vitaliteit-product halen

GRATIS*




Onze Nieuwigheden











SUPER DIET

* Bij aankoop van 2 Super Diet producten, zolang de voorraad strekt in de deelnemende winkels.