**philippe muyters**

vlaams minister van financiën, begroting, werk, ruimtelijke ordening en sport

**antwoord**

op vraag nr. 226 van 20 januari 2011

van **ulla werbrouck**

1. Met betrekking tot uw eerste vraag kan ik u meedelen dat uit de weergegeven resultaten van het overleg tussen mijn administratie en professor Jan Seghers blijkt dat een sportvereniging of sportclub één van de belangrijkste georganiseerde praktijken is waaraan jongeren in hun vrije tijd deelnemen.

In de leeftijdscategorie van 11 tot en met 14 jaar doet 69% van de sportactieve Vlaamse kinderen en jongeren aan sport in clubverband (Taks & Scheerder, 2006).

De internationale studies, waar de Vlaamse volksvertegenwoordiger naar verwijst, zijn vooral afkomstig uit Scandinavië (Finland, Noorwegen) en Australië.

In een Finse studie van Sami Kokko (2006) staat onder meer volgende informatie: *From the health promotion point of view, it has been argued that youth sports have a positive influence on adolescent health and health behaviour. At the same time, many studies have found explicit contrasts in the health behaviours of adolescents participating in sports club activities. Research has indicated that adolescents who participate in sports club activities, for example, smoke less but use as much alcohol as those not involved in sports club activities (Aaron et al., 1995; D’Arcy et al., 1997; Garry and Morrisey, 2000). In some aspects (e.g. heavy drinking behaviour, using snuff), adolescent members of sports clubs manifest even more negative health behaviours than other adolescents (Chakravorty et al., 2000; Koski, 2000; Nelson and Wechsler, 2001; Kannas et al., 2002; Rimpelä et al., 2002).*

In een Noorse studie (Wichstrøm & Wichstrøm, 2009) kwam men tot het besluit: *“Finding sports participation during adolescence to predict increases in alcohol intoxication is in accordance with some of the studies that have addressed this issue prospectively [2,26,42], but not all [17]. Moreover, Eitle et al. [2] found that those involved in American football were particularly susceptible to later alcohol problems. Although the major Norwegian sports, soccer and handball, differ in many respects from American football, they share the feature of training and competing together with a fairly stable group of same-aged peers. Keeping the collectivity of drinking in mind [5], having a large milieu within sports may increase the number of potential drinking opportunities [55]. The fact that those who were involved in team sports were the ones most at risk for increased alcohol intoxication concurs with this social influence explanation. The legal drinking age in Norway is 18 years, and obtaining alcohol through friends is therefore an important channel for those who are under age. Hence, having a large network established through sports may also enable the adolescent to obtain alcohol more easily.”*

Ook in een Franse studie vond men een positief verband tussen “teamsporten” en alcohol­consumptie (zie artikel van Lorente et al., 2004 -> Table 2, p.943).

De studies die een positief verband vinden tussen sport en alcoholgebruik, brengen dit vaak in verband met de (gemakkelijke) “beschikbaarheid van alcohol” en “sociale druk” (collectivity of drinking -> vandaar o.a. ook de link met teamsporten).

Niettegenstaande uit bovenstaande internationale studies een positief verband tussen sport en alcoholconsumptie kan worden afgeleid, stelt professor Jan Seghers verder dat een en ander dient genuanceerd. Uit bovenstaande onderzoeken blijkt onder meer dat de relatie tussen sport en alcohol een complex verband is en afhankelijk kan zijn van het type sport (team vs. individueel), context (competitief vs. recreatief), het niveau (elite vs. regionaal) en intensiteit van sportbeoefening. Het is zijn inziens ook onduidelijk of deze internationale cijfers zomaar te vertalen zijn naar Vlaanderen.

Met betrekking tot het tweede luik van uw vraag evalueer ik deze situatie binnen de krijtlijnen van de actuele informatie die hieromtrent terug te vinden is op de website gezond sporten van de Vlaamse overheid. Aangaande de combinatie van sport en alcohol is hier volgende informatie terug te vinden:

‘Iedereen weet dat roken slecht is voor de sportieve prestaties maar ook alcohol isallesbehalve bevorderend voor de sportprestaties.

Alcoholische dranken bevatten naast alcohol ook nog andere voedingsstoffen zoals koolhydraten, vitaminen en mineralen maar toch kan men deze dranken niet als volwaardige voedingsmiddelen beschouwen. Het blijft dus voornamelijk om genotsmiddelen gaan. Kortom: als energiebron voor sporters is alcohol waardeloos!

Alcohol wordt niet opgeslagen in één of ander orgaan, alcohol dringt letterlijk overal door in het lichaam en het beïnvloedt alle weefsels en organen. En dat atleten door hun inspanningen de alcohol sneller zouden afbreken dan niet-sporters, klopt niet, m.a.w. fysieke inspanning verandert niets aan de alcoholverwerking.

Op sportief vlak zijn er twee belangrijke aspecten bij alcoholgebruik door sporters: er is het onmiddellijke acute effect van alcohol op de prestaties, en op lange termijn kan alcoholmisbruik leiden tot een zekere mate van spierschade en verzwakking.

Negatieve effecten van alcohol:

* Alcohol vermindert de kracht en het uithoudingsvermogen van het hart. Ook de maximale longventilatie is verminderd. Bij een hogere dosis oefent alcohol een negatieve invloed uit op de pompkracht van het hart. Het heeft echter geen uitgesproken negatieve invloed op zuurstofopname, hartsnelheid, bloedvoorziening en lactaatconcentraties.
* Alcohol kan bij zware inspanningen leiden tot een verhoogde opstapeling van melkzuur in de spieren en extra vermoeidheid, krampen en spierstijfheid veroorzaken.
* Te veel alcohol kan het normale voedingspatroon uit evenwicht brengen en de werking van de spijsvertering verstoren en zo op termijn tot voedingsstoornissen leiden.
* Het hormonale evenwicht kan uit balans raken waardoor de opbouw van spierweefsel en kracht niet meer optimaal verloopt en ondermaats blijft.

Daarom deze praktische richtlijnen**:**

* Neem liever geen risico’s voor een wedstrijd of training en vermijd alcohol gedurende minstens 48 uur vooraf of beperk het alcoholgebruik tot zeer kleine hoeveelheden tijdens de maaltijden.
* Onmiddellijk na een zware inspanning is het niet aangeraden alcohol te drinken. Op dat moment hebben de meeste sporters uitgeputte vocht- en koolhydraatreserves en een lege maag. Zorg er daarom voor dat deze reserves eerst heropgebouwd zijn (door voldoende te drinken en het eten van voedsel dat rijk is aan koolhydraten) vooraleer je alcohol drinkt.’

2. Wat uw tweede vraag betreft ben ik uiteraard voorstander van een zo groot mogelijke preventieve aanpak van deze problematiek en ik stel vast dat er op dat vlak al talrijke initiatieven werden ontwikkeld. Voorbeelden hiervan zijn terug te vinden op <http://www.bekijkheteensnuchter.be/> die een groot aantal verschillende preventiecampagnes bundelt, [www.vad.be](http://www.vad.be), [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be) en [www.alcoolworld.be](http://www.alcoolworld.be). Interessant is ook nog <http://www.boodschapineenfles.be/> die specifiek een preventiecampagne naar de sportsector in de aandacht brengt. Sportac, een samenwerking tussen de Vlaamse Sportfederatie, Bloso en de Vereniging van Vlaamse Provincies, die administratieve opleidingen voor clubbestuurders organiseren, bieden ook het thema alcohol- en drugpreventie aan.

* 1. Wat uw laatste vraag betreft, de consumptie van energiedrankjes bij jongeren en de gevolgen hiervan, is de website ‘gezond sporten’ opnieuw een goede bron van informatie. Op de website kan u een volledig dossier terugvinden aangaande energiedranken via de link [www.gezondsporten.be/voeding/drinken/index.htm](http://www.gezondsporten.be/voeding/drinken/index.htm).