

Fruitsap maakt net zo dik als frisdrank

28-02-2008 00:00

Fruitsappen bevatten evenveel suikers en calorieën als frisdranken. Dat blijkt uit een Duitse studie van het Forschungsinstitut für Kinderernährung.

De onderzoekers concludeerden dat meisjes die in hun puberteit vaker voor fruitsappen kiezen, na vijf jaar een vergelijkbare stijging van het gewicht kennen als meisjes die uitsluitend frisdrank dronken.

Bij jongens ligt dit anders. Zij halen meer calorieën uit de dranken dan meisjes, maar bij hen is geen duidelijke relatie tussen het drinken van suikerhoudende drank en een toename van het aantal kilo's.