



DE GEZONDE
GENERATIE

90%

van de jongeren in
Nederland drinkt
suikerhoudende
dranken

Maak gezond normaal

De rol van prijs en omgeving in het gebruik van suikerhoudende dranken



Onderzoek (2025) onder 48 Amsterdamse jongeren liet zien dat suikerhoudende dranken voor hen heel normaal zijn, vaak en regelmatig worden gedronken en onderdeel zijn van hun dagelijkse leefwereld. In een recent landelijk kwantitatief representatief onderzoek uit 2026 zijn de inzichten over de consumptie van suikerhoudende dranken voorgelegd aan 839 jongeren van 12 tot 16 jaar om te toetsen of dit beeld landelijk geldt.



Heel normaal voor jongeren

De meeste jongeren weten dat het drinken van suikerhoudende dranken ongezond is. Toch is het drinken ervan voor hen normaal, het hoort er gewoon bij. Bijna alle jongeren drinken suikerhoudende dranken. De omgeving waarin ze opgroeien straalt dat ook uit: het is goedkoop, overal verkrijgbaar, er wordt veel reclame voor gemaakt en er zijn weinig aantrekkelijke alternatieven. Jongeren geven zelf aan dat als suikerhoudende dranken duurder zouden zijn, ze het minder of zelfs helemaal niet zouden kopen. Als we willen dat jongeren gezonder leven, is het belangrijk dat hun omgeving gezonder wordt en we niet blijven wijzen op individuele verantwoordelijkheid.

Volgens jongeren kan de overheid dan ook helpen met het stellen van een nieuwe norm, bijvoorbeeld door een gedifferentieerde verbruiksbelasting op alcoholvrije dranken, op basis van suikergehalte (slimme suikertaks op suikerhoudende dranken) in te voeren. Op die manier wordt het gezonde aanbod goedkoper en betaalbaarder gemaakt dan het ongezonde aanbod: een van de meest effectieve manieren om mensen te helpen gezonder te leven.

Naast ongezonde dranken duurder maken en gezondere alternatieven aantrekkelijker maken, kan een wettelijk verbod op reclame voor ongezond eten en drinken die jongeren bereikt ook bijdragen aan verandering van de norm dat het drinken van dranken met suiker normaal is.



Nieuw onderzoek

Promotieonderzoek van Vrije Universiteit Amsterdam en GGD Amsterdam, mede gefinancierd door het Diabetes Fonds, toont aan dat suikerhoudende dranken voor veel jongeren normaal is. Uit het landelijke onderzoek onder jongeren van 12-16 jaar, blijkt:



50%

van de jongeren zijn **grote drinkers**

70%

van de jongeren zien suikerhoudende dranken **als normaal**



De helft van alle jongeren drinkt wekelijks gemiddeld **16,5 glazen** suikerhoudende dranken per week, **dat zijn ongeveer 90 suikerklontjes.**

65%

van de grote drinkers heeft **altijd** suikerhoudende dranken in huis

54%

van de jongeren koopt suikerhoudende dranken in de supermarkt

1€

2€

85% van de jongeren zegt géén suikerhoudende dranken meer te kopen bij een verkoopprijs van **€3,- per blikje.**



"Dit onderzoek laat de enorme invloed zien van een ongezonde omgeving op het gedrag en de keuzes van jongeren. Zowel prijs als beschikbaarheid speelt een grote rol in de hoeveelheid suikerhoudende dranken die jongeren drinken. Een ongezonde omgeving vergroot bovendien de gezondheidsverschillen, terwijl alle jongeren het recht hebben om gezond op te groeien. De overheid heeft de verantwoordelijkheid om jongeren te beschermen. Een suikertaks op suikerhoudende dranken zou een effectieve maatregel kunnen zijn om ervoor te zorgen dat jongeren minder suiker binnenkrijgen en daarmee minder gezondheidsrisico's lopen."

Rian Pepping, – Onderzoeker aan de Vrije Universiteit Amsterdam

Suiker & gezondheid

De helft van de jongeren drinkt overmatig veel suikerhoudende dranken. Alleen daardoor krijgen ze al 90 suikerklontjes binnen, terwijl de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) als richtlijn gemiddeld ongeveer 62 suikerklontjes per week als maximum hanteert.

Hoe meer suikerhoudende dranken jongeren drinken, **hoe groter de kans op overgewicht, obesitas en diabetes type 2.** Zelfs met één glas per dag verhoog je dit risico al met

1,5 keer. Jongeren die meer dan 7 glazen suikerhoudende dranken per week drinken, worden gezien als grote drinkers. Zij lopen extra risico op gezondheidsproblemen.

“De winkels hebben het ook wel nodig dat er frisdrank wordt verkocht. Supermarkten moeten winst maken en heel vaak is dat door frisdranken die jongeren halen.”

meisje, 14 jaar

“Ik zou frisdrank duurder maken en gezonde producten goedkoper. Water bijvoorbeeld voor 10 cent en Red Bull voor zo'n 4 euro.”

meisje, 16 jaar

“Ja, stel je voor je komt in de winkel aan. Dan zie je het nieuwe drankje (van TikTok). Je gaat het toch ooit moeten proberen om te kijken of het lekker is, snap je.”

jongen, 16 jaar



Advies WHO

De WHO heeft vastgesteld dat prijsmaatregelen één van de meest effectieve manieren is om consumptie te beïnvloeden en daarmee het aantal ziektegevallen te

verminderen. Voorbeelden van zulke prijsmaatregelen zijn een suikertaks op suikerhoudende dranken, subsidies voor gezonde alternatieve dranken om de prijs te verlagen en een btw-verlaging op gezonde voeding, zoals groente en fruit.

Overgewicht onder jongeren

In Nederland heeft **1 op 7 kinderen** van 4 tot 18 jaar overgewicht. Kinderartsen sloegen in december 2025 nog alarm over de toename van het aantal kinderen met obesitas, vervette levers en diabetes type 2 op hun poli.

Welke oplossingen kiezen jongeren zelf?

Als jongeren zelf maatregelen mochten invoeren als minister, dan zouden ze:

#1

Dranken die suiker bevatten duurder maken en gezonde dranken goedkoper.

#2

Accijns invoeren op ongezonde producten (zoals op sigaretten).

#3

Zorgen dat suikerhoudende dranken niet overal verkrijgbaar zijn en gezonde dranken juist meer.

“Prijsmaatregelen zijn een eerste, belangrijke stap in het doorbreken van de vicieuze cirkel waarin jongeren zitten. Als we een slimme suikertaks invoeren, zullen jongeren minder gauw naar frisdrank grijpen.”

Wilma Waterlander, Universitair Hoofddocent Volksgezondheid en Voedselsystemen

Slimme suikertaks

Wereldwijd onderzoek laat zien dat **prijs dé bepalende factor** is bij keuzes voor eten en drinken, vooral voor mensen met een kleinere portemonnee. Een slimme suikertaks op suikerhoudende dranken – waarbij de belasting oploopt naarmate er meer suiker in een product zit – maakt ongezonde dranken duurder en gezondere alternatieven automatisch goedkoper. Dat helpt mensen om een **gezondere keuze** te maken.

Maatschappelijk draagvlak

Gezondheidsexperts en wetenschappers spreken zich ook positief uit voor invoering van een slimme suikertaks voor suikerhoudende dranken. De 23 samenwerkende gezondheidsfondsen dienden samen met 20 gezondheids-experts, waaronder hoogleraren en andere deskundigen op het gebied van gezondheid en voeding, een gezamenlijke reactie in op de internetconsultatie met een duidelijke voorkeur voor scenario III.

Internationale voorbeelden

Wereldwijd hebben meer dan 100 landen (waaronder 17 in Europa) een accijns doorgevoerd op suikerhoudende dranken. De introductie van een suikertaks is onder andere in het Verenigd Koninkrijk, Mexico en Portugal succesvol bewezen door het gewenste effect te bereiken: minder verkoop van suikerrijke dranken én minder suiker in de dranken. Nederland heeft een flinke inhaalslag te maken op het vlak van effectieve prijsmaatregelen om een gezonde voedselomgeving te creëren.

Oproep aan politiek

Jongeren zijn duidelijk: **maak suikerhoudende dranken duurder**, dan drinken we het minder. De Tweede Kamer heeft nu de kans om die oproep serieus te nemen en te kiezen voor een slimme suikertaks op suikerhoudende dranken. Hoewel het Coalitieakkoord inzet op een bredere suikerheffing per 2030, vraagt de gezondheid van onze jeugd om nú actie te ondernemen.

Door **vanaf 2027** te starten met een slimme suikertaks boeken we direct gezondheidswinst én maken we middelen vrij voor preventie. Zo zetten we een eerste noodzakelijke stap richting een samenleving waarin gezonde keuzes de makkelijke en betaalbare keuzes zijn.

In het Coalitieakkoord 'Aan de slag' spreekt het kabinet de ambitie uit om 'een taakstellende heffing op basis van suikergehalte van bepaalde voedingsmiddelen per 2030' in te voeren. Deze heffing is breder van opzet, omdat zij niet alleen over suikerhoudende dranken gaat, maar ook over voedsel. Dat is een belangrijke vervolgstap, maar deze ligt nog enkele jaren in de toekomst. De slimme suikertaks op suikerhoudende dranken

is een logische en uitvoerbare eerste stap die al per 2027 kan ingaan.

Binnen de uitgewerkte scenario's heeft **scenario III** (mineraalwater, zuivel- en sojadranken met een laag suikergehalte uitgezonderd) de voorkeur van de 23 samenwerkende gezondheidsfondsen en experts omdat het:

- de hoogste gezondheidswinst oplevert;
- het best aansluit bij de Schijf van Vijf;
- eenvoudig uit te leggen is aan consumenten.

Hiernaast pleiten wij voor een stevig en integraal pakket aan maatregelen om de voedselomgeving gezonder te maken.

Een suikertaks op suikerhoudende dranken levert aantoonbare gezondheids-, en financiële winst op.

Het **stimuleert producenten** om de hoeveelheid suiker in dranken te verlagen; Onderzoek wijst uit dat de suikertaks tot **15% tot 18% minder suikerconsumptie** leidt via alcoholvrije dranken. In geval van scenario III brengt het **€661,225 miljoen** op.



Van ambitie naar actie

2018

vraagt De Tweede Kamer onderzoek naar mogelijke suikertaks.

Juni 2023

officieel onderzoek slimme suikertaks op suikerhoudende dranken aan de Kamer aangeboden.

April 2024

gaat een brief naar de Kamer met scenario's over de opties omtrent de slimme suikertaks.

Juni 2024

worden 4 scenario's voorgelegd in een internetconsultatie.

Maart 2026

staat het commissiedebat over fiscaliteit met de slimme suikertaks op de agenda.

Juli 2025

wordt de uiteindelijke keuze door het kabinet volledig vrijgelaten aan de Kamer.





Over De Gezonde Generatie

De Gezonde Generatie is een initiatief van 23 samenwerkende gezondheidsfondsen. Samen investeren we in de gezondheid van huidige en toekomstige generaties. Dat is hard nodig, want meer dan de helft van de Nederlanders heeft een chronische aandoening. Nu al heeft 1 op de 7 kinderen overgewicht, 40% beweegt te weinig en ongezonde stress belemmert 1 op de 5 kinderen.

Als we niets doen, wordt dit alleen maar erger. Daarom bundelen wij de krachten. Samen werken wij aan een omgeving waarin kinderen gezond op kunnen groeien; sociaal, fysiek en mentaal. Want een gezond Nederland begint bij onze kinderen.

Meer informatie: www.gezondegeneratie.nl

GO DE GEZONDE GENERATIE

een initiatief van samenwerkende gezondheidsfondsen



Definities

Dit onderzoek gaat over suikerhoudende dranken. De definitie die daarbij aan de jongeren is gegeven: regulier frisdrank (geen light of zero), fruitsappen, limonades of siropen, sportdranken en energie dranken.

Bronnen

1. Onderzoek naar gebruik van suikerhoudende dranken onder jongeren (2026). Via IPSOS I&O Research is een representatieve steekproef getrokken. De jongeren zijn random geselecteerd en de data zijn gewogen op geslacht, leeftijd en schooltype, zodat de groep in het onderzoek lijkt op de hele Nederlandse bevolking van 12- tot 16-jarigen. Het onderzoek is in 2026 gepubliceerd in BMC PublicHealth: Sugarsweetened beverages: consumption, purchasing behaviour, and opinions about policy measures in a nationally representative panel of Dutch secondary school adolescents. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12916-025-04360-z>
2. Promotieonderzoek van VU Amsterdam en GGD Amsterdam: Soft drinks are normal: understanding the lived experiences of Dutch teenagers with respect to sugar-sweetened beverages: a qualitative context-mapping study | BMC Public Health | Springer Nature
3. Hoe meer suikerhoudende dranken jongeren drinken, hoe groter de kans op overgewicht, obesitas en diabetes type 2. Zelfs met 1 glas per dag verhoogt je dit risico al met 1,5 keer: Malik VS, Hu FB. The role of sugar-sweetened beverages in the global epidemics of obesity and chronic diseases. Nat Rev Endocrinol. 2022 Apr;18(4):205-218. doi: 10.1038/s41574-021-00627-6. Epub 2022 Jan 21. PMID: 35064240; PMCID: PMC8778490.
4. Jongeren die meer dan 7 glazen suikerhoudende dranken per week drinken, worden gezien als grote

- drinkers. Zij lopen extra risico op gezondheidsproblemen: Li Y, Meng L, Zhang Y, Li W, Liang S, Zheng J, Li J, Cao R, Duan J, Huang L. Association between sugar-sweetened beverage consumption and childhood overweight and obesity: a cross-sectional study in Beijing, China. Front Nutr. 2025 Nov 3;12:1686320. doi:10.3389/fnut.2025.1686320. PMID: 41256920; PMCID: PMC12620238.
5. Relatie frisdrank en overgewicht/Diabetes: Gezondheidsraad, Dranken met toegevoegd suiker (achtergronddocument bij Richtlijnen Goede Voeding, 2015)
 6. Weerbaarheid adolescenten tegen reclame: Packer J, Croker H, Goddings AL, Boyland EJ, Stansfield C, Russell SJ, Viner RM. Advertising and Young People's Critical Reasoning Abilities: Systematic Review and Meta-analysis. Pediatrics. 2022 Dec 1;150(6):e2022057780. doi: 10.1542/peds.2022-057780. PMID: 36377381; PMCID: PMC9724173.
 7. Impact van een getrapte verbruiksbelasting op de verkoop van suiker via alcoholvrije dranken: Mogelijke aanpassingen in de verbruiksbelasting doorgerekend (RIVM 2023)
 8. Overgewichtcijfers (Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM (2024))
 9. Wickramasinghe, K. et al. (2021), 'Childhood overweight and obesity abatement policies in Europe', Obesity Reviews, 22(S6). doi:10.1111/obr.13300
 10. WHO (2023) adviseert om max 5% uit vrije suikers binnen te krijgen. Dat staat gelijk aan gemiddeld 35,5 gram suiker voor jongeren. 1 suikerklontje is 4 gram, dus ruim 8 suikerklontjes. Dus 62 suikerklontjes per week.
 11. Meer dan 100 landen accijnzen toepassen op nationaal niveau op ten minste één type suikerhoudende dranken (SSB) [WHO 2023]