



ETIXX CAFFEINE SPORT GUMMIES

Citrus



1. *STERKE PUNTEN Etixx Caffeine Sport Gummies:*

- ✓ Bevat 80 mg cafeine per zakje
- ✓ Met 23 g koolhydraten voor het snel aanvullen van de energiereserves
- ✓ Lekkere sportsnoepjes met citrussmaak
- ✓ Aangename galenische vorm
- ✓ Gemakkelijk te doseren



2. *GEBRUIKER – Voor WIE kunnen de Caffeine Sport Gummies voordelig zijn?*

- Alle type inspanningen: duurinspanningen >60min, hoge intensiteitsinspanningen van 1-60min, intervalinspanningen, teamsporten, stop- and- go sporten, precisie inspanningen, korte all-out inspanningen, inspanningen waarbij reactietijd belangrijk is
- Sporters die focus willen behouden vóór/tijdens de wedstrijd
- Atleten die een energie-boost nodig hebben vóór /tijdens de inspanning

3. SITUERING – WAT zijn Caffeine Sport Gummies en WAAROM gebruiken?

Cafeïne is een natuurlijke substantie, een stimulantia, die te vinden is in bladeren, zaden, bonen en vruchten van een aantal planten. De belangrijkste bronnen van cafeïne in onze voeding zijn thee, koffie, chocolade en cola^{1,2}.

Cafeïne is ook een populair prestatieverbeterend supplement, waar heel wat wetenschappelijk onderzoek rond gedaan is. In 2004 werd cafeïne geschrapt van de WADA-dopinglijst².

Cafeïne-inname zorgt voor een betere focus, concentratie en alertheid, een kortere reactietijd en een verminderd gevoel van vermoeidheid en pijn^{2,5,6}. De aanbevolen dosering van cafeïne varieert van 1-6 mg/kg LG. Voor cafeïne geldt echter niet “hoe meer hoe beter”. Er worden reeds positieve effecten ervaren vanaf een dosis van 1-3 mg/kg LG^{2,3,4,5}. Het voordeel van lagere dosissen is dat het gebruik niet gepaard gaat met de gekende neveneffecten van cafeïne zoals hartkloppingen, verstoring van de fijne motoriek, angst, trillen en beven, rusteloosheid, nervositeit, duizeligheid en slecht/niet kunnen slapen¹.

Etixx Caffeine Sport gummies bevatten cafeïne (80 mg per zakje) dat de concentratie, focus en alertheid helpt te verhogen. Ze bezorgen je zowel voor een mentale als fysieke energie-boost voor of tijdens de inspanning.

De extra koolhydraten (23 g per zakje) in de Caffeine Sport Gummies dragen bij tot het op peil houden van de brandstofreserves tijdens de inspanning. Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron tijdens inspanningen en hoeveelheid beschikbare koolhydraten is een prestatiebepalende factor. De koolhydraatreserves in ons lichaam zijn beperkt. Daarom is het belangrijk dat koolhydraten aangevuld worden tijdens inspanningen van > 60min⁷.

4. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik Caffeine Sport Gummies innemen?

- VOOR: Neem 1 zakje 30-60min voor de inspanning
- TIJDENS: 1 zakje bij een energiedipje of verspreid doorheen de inspanning

5. ALLERGENEN INFO:

zonder gluten – zonder lactose – zonder soja – vegetariërs x – veganisten x

6. SAMENSTELLING

Nutritionele waarden	Per 100g	Per zakje (30 g)
Energie (kcal)	333	100
Energie (kJ)	1410	423
Eiwitten (g)	7,3	2,2
Vetten (g)	<0,1	0

Koolhydraten (g)	75	23
Waarvan suikers (g)	60	18
Zout (g)	0,04	0,01
Cafeïne (mg)	267	80

7. INGREDIENTENLIJST

Tarwesirop, suiker, gelatine, water, voedingszuur (citroenzuur), natuurlijke kleurstof (luteïne), natuurlijk aroma (citrus), cafeïne, glansmiddel (carnaubawas), zout.

8. WETENSCHAPPELIJKE REFERENTIES

1. Tarnopolsky 2010. Caffeine and creatine use in sport. Ann Nutr Metab 57 (suppl 2): 1-8.
2. Burke 2008. Caffeine and sports performance. Appl Physiol Nutr Metab 33: 1319-1334.
3. Talanian and Spriet 2016. Low and moderate doses of caffeine late in exercise improve performance in trained cyclists. Appl Physiol Nutr Metab 41: 850-855.
4. Cox, Desbrow, Montgomery, Anderson, Bruce, Macrides, Matin, Moquin, Roberts, Hawley, Bruke 2002. Effect of different protocols of caffeine intake on metabolism and endurance performance. J Appl Physiol 93: 990-999.
5. Sokmen, Armstrong, Kraemer, Casa, Dias, Judelson, Maresh 2008. Caffeine use in sports: considerations for the athlete. The J of Strength and Cond Res 22 (3): 978-986.
6. Goldstein, Ziegenfuss, Kalman, Kreider, Campbell, Wilborn, Taylor, Willoughby, Stout, Graves, Wildman, Ivy, Spano, Smith, Antonio 2010. International society of sports nutrition position stand: caffeine and performance. J of the Int Soc of Sport Nutr 7: 5.
7. Jeukendrup 2011. Nutrition for endurance sports: marathon, triathlon, and road cycling. J of Sports Sci 29 (suppl 1): S91-99.

CNK 3878-063 - 12x30g