



ETIXX SPORT GUMMIES

Cola



1. STERKE PUNTEN Etixx Sport Gummies:

- ✓ Met koolhydraten voor het snel aanvullen van de energiereserves
- ✓ Met 100mg natrium voor aanvullen van zout dat verloren gaat via zweten
- ✓ Sportsnoepjes met lekkere colasmaak



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

CATEGORIE (POWER SPORTS) – ENDURANCE SPORTS – INTERMITTENT SPORTS

Sport Gummies zorgen voor langdurige energievoorziening tijdens inspanningen en zijn daarom uitermate geschikt voor inname tijdens wedstrijden van duuratleten (marathonlopers, triatleten, wielrenners,

langeafstandswimmers ...) en team- en racketsporters (voetballers, basketballers, tennissers ...). Ook voor explosieve sporters die trainingen afwerken van enkele uren (bv. sprinters, springers, werpers, gewichtheffers ...) en atleten die middellange inspanningen leveren (lopers, zwemmers, kajakkers, roeiers ...) kunnen Sport Gummies nuttig zijn om de energiereserves op peil te houden.

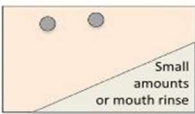
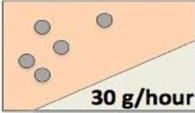
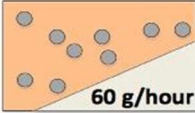
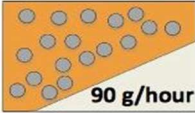
3. SITUERING – WAT zijn Sport Gummies en WAAROM gebruiken?

De hoeveelheid beschikbare koolhydraten is een prestatiebepalende factor voor langeduurinspanningen en intermitterende inspanningen (afwisselend inspanning en korte rustperiode) aan hoge intensiteit. Daarom is het belangrijk dat koolhydraten aangevuld worden **tijdens** deze inspanningen. Ze zorgen namelijk voor het op peil houden van het bloedglucoseniveau tijdens het sporten en de aanvulling van spierglycogeen (opgeslagen suiker in de spier).

Etixx Sport Gummies zijn sportsnoepjes die zorgen voor 30g koolhydraten per zakje. Ze bevatten snelle suikers nodig voor het snel aanvullen van de energiereserves. Bovendien werd 100mg natrium toegevoegd voor het heraanvullen van zout dat verloren gaat via zweten.

Indien tijdens langdurige inspanning geen koolhydraten zouden worden ingenomen, zouden spierglycogeenreserves uitgeput zijn na ongeveer 90min. Hoeveel koolhydraten dien ik in te nemen tijdens inspanning (Figuur)?

- Inspanningen **< 1u(15)**: niet nodig om koolhydraten in te nemen tijdens de inspanning.
- Inspanningen **1-2u**: 30g koolhydraten per uur inspanning.
- Inspanningen **2-3u**: 60g koolhydraten per uur inspanning.
- Inspanningen **>2.5-3u**: tot 90g koolhydraten per uur inspanning.

Duration of exercise	Amount of carbohydrate needed	Recommended type of carbohydrate	Additional recommendation
30–75 minutes	 Small amounts or mouth rinse	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
1–2 hours	 30 g/hour	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
2–3 hours	 60 g/hour	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training highly recommended
> 2.5 hours	 90 g/hour	ONLY multiple transportable carbohydrates	Nutritional training essential

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

TIJDENS	1 zakje van 8 gummies per uur sporten
----------------	---------------------------------------

5. EXTRA tips:

/

6. NEVENEFFECTEN:

/

7. ALLERGENEN INFO:

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

8. SAMENSTELLING:

Nutritionele waarden	Per 100g	Per zakje
Energie (kcal)	333	133
Energie(kJ)	1410	564
Koolhydraten (g)	75.2	30
Suiker (g)	59.6	23.8
Zout (g)	0.625	0.25

9. Ingrediëntenlijst:

Suiker - Tarwesirop - Gelatine - Zuurteregelaar: citroenzuur- Maltodextrine - Zout - Natuurlijke kleurstof: karamel
- Natuurlijk aroma: cola - Glansmiddel: paraffine.

10. Wetenschappelijke referenties:

- Desbrow B, Bruke L, Fallon K, Hislop M, Logan R, Marino N, Sawyer S, Shaw G, Star A, Vidgen H, Leveritt M. Sport dieticians Australia position statement: sports nutrition for the adolescent athlete. Int J of Sport Nut and Exerc Metab (2014); 24: 570-584.
- Meyer F, O'Connor H, Shirreffs S. Nutrition for the young athlete. J Sport Sci (2007); 25(1): S73-82.
- Montfort-Steiger V, Williams C. Carbohydrate intake considerations for young athletes. J Sport Science and Med 2007; 6: 343-352.

CNK 3375-680 – 12x40g