



ETIXX ISOTONIC ENERGY GEL

Lime



1. *STERKE PUNTEN Etixx Energy Gel:*

- ✓ Uniek suikermengsel voor snelle energielevering , maar ook langdurig effect
- ✓ Bevat elektrolyten voor optimale hydratatie
- ✓ Kan gebruikt worden als isotone drank met limoensmaak wanneer opgelost in 350ml water
- ✓ Kan ingenomen worden met en zonder water



2. *GEBRUIKER – Voor WIE kan de ISOTONIC Energy Gel voordelig zijn?*

CATEGORIE **ENDURANCE SPORTS – INTERMITTENT SPORTS**

De Isotonic Energy gels is geschikt voor alle atleten die nood hebben om snel energie aan te vullen tijdens langdurige inspanningen:

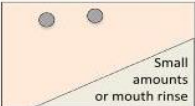
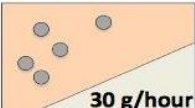
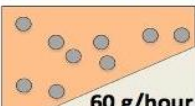
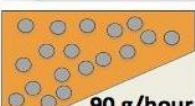
- **TIJDENS** continue duurinspanningen: wielrenners, triatleten, duatleten, langeafstandslopers, langeafstandszwimmers ...;
- **VOOR** de start of **TIJDENS DE RUST** bij teamsporten;
- De Isotonic Energy Gel is specifiek aan te raden bij warm weer en aan atleten die veel zweten.

3. SITUERING – WAT is de ISOTONIC Energy Gel en WAAROM de Gel gebruiken?

De hoeveelheid beschikbare koolhydraten is een **prestatiebepalende factor** voor langeduurinspanningen. Daarom is het belangrijk dat koolhydraten aangevuld worden vóór en 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).

Indien tijdens langdurige inspanningen geen koolhydraten zouden worden ingenomen (via drank, bars, of gels), zouden spierglycogeenreserves uitgeput zijn na ongeveer 90min. **Hoeveel koolhydraten** dien ik in te nemen tijdens een inspanning?

- Inspanningen **< 1u(15)**: niet nodig om koolhydraten in te nemen tijdens 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

De voordelen van een **energy gel t.o.v. een koolhydraatrijke drank** is dat een gel een uiterst **geconcentreerde** koolhydratenbron is (isotone drank: 4-8% koolhydraten; energiedrank 8-15% koolhydraten; energiegel: 40-80% koolhydraten). Om evenveel koolhydraten in te nemen via bijvoorbeeld een isotone drank moet al snel een halve liter gedronken worden wat maaglast kan veroorzaken. Ten opzichte van een energiebar zal een gel veel **sneller** worden **opgenomen** deze geen eiwitten of vetten bevat die de maaglediging vertragen.

De **Isotonic Energy Gel** is ideaal voor lange en zware inspanningen in warm weer en voor sporters die veel zweten daar het ook **elektrolyten** en **citraten** bevat. Elektrolyten (natrium en kalium) werden toegevoegd om elektrolytenverlies door zweten te compenseren. Natrium zorgt er ook voor dat vocht beter in het lichaam wordt vastgehouden en stimuleert het dorstgevoel. Deze gel is isotoon (7.1% koolhydraten per 100ml) wanneer opgelost in 350ml water, wat betekent dat het aantal deeltjes van de gel gelijk is aan het aantal deeltjes in het bloed, waardoor vocht, koolhydraten en mineralen dus optimaal worden opgenomen. Het voordeel van deze gel is dat deze kan ingenomen worden met en zonder water. Daarom is hij dus ideaal om mee te nemen onderweg, bijvoorbeeld voor lopers die afhankelijk zijn van bevoorradingsmiddelen.

4. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik de Energy Gel innemen?

10min VOOR	1 gel
TIJDENS	1 à 2 gels per uur inspanning

Vergelijking van de Etixx Energy Gels:

	Double Carb Energy Gel	Nutritional Energy Gel	Isotonic Energy Gel	Ginseng & Guarana Energy Gel	Isotonic Drink Energie Gel
Nettogewicht per gel	60ml	38g	40g	50g	60ml
Koolhydraten (g/gel)	50	24	25	30	22
Elektrolyten			X		
Cafeïne (mg/gel)				53	
Osmolaliteit	Hypertoon	Hypertoon	Isotoon, opgelost in 350ml water	Hypertoon	Isotoon
Smaak	Blauwe bes	Cola	Limoen	Kers-veenbes	Appel

				Maracuja (passievrucht)	Sinaas
Doel	Energie	Energie	Energie Hydratatie	Energie Energie- booster	Energie
Doelgroep	Duuratleten	Duuratleten Teamsporten	Duuratleten Teamsporten	Duuratleten Teamsporten	Duuratleten Teamsporten
Wanneer innemen?	TIJDENS	10 min. VOOR TIJDENS	10 min. VOOR TIJDENS	10 min. VOOR TIJDENS	10 min. VOOR TIJDENS

5. EXTRA tips:

- De Isotonic Energy Gel kan opgelost worden in 350ml water voor het bereiden van een isotone dorstlesser met frisse citroensmaak. Hij kan dus zowel met als zonder water worden ingenomen.
- Er wordt aangeraden om bij de gels voldoende water in te nemen om de absorptie te verbeteren en mogelijke maagklachten te verminderen.

6. NEVENEFFECTEN

/

7. ALLERGENENINFO

Zonder gluten – zonder lactose – zonder soja – vegetariërs ✓ – veganisten ✓

8. SAMENSTELLING:

	Isotonic energy gel	
Nutritionele waarden	Per 100g	Per gel
Energie (kcal)	247	99
Energie (kJ)	1034	414
Vetten (g)	0	0
Eiwitten (g)	0	0
Koolhydraten (g) *	61.8	24.7
Suikers (g)	43	17.2
Zout (g)	1.6	0.64
Vit C (mg)	100 (125% RI)	40 (50% RI)

Kalium (mg)	1000 (50% RI)	100 (20% RI)
-------------	------------------	-----------------

9. Ingrediëntenlijst:

ISOTONIC ENERGY GEL:

Suikersiroop 75% - water - Kaliumcitraat - Natriumcitraat - Zuurteregelaar: Appelzuur - L-ascorbinezuur - Aroma - Conserveermiddel: Kaliumsorbaat

10. Wetenschappelijke referenties:

- Burke L, Hawley J, Wong S, Jeukendrup A. Carbohydrates for training and competition. J Sport Sci 2011;29: S17-S27.
- Burke L. Caffeine and sports performance. Appl Physiol Nutr Metab 2008; 33(6): 1319-1334.
- Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. Med Sci Sports Exerc 2008; 40: 275-281.
- Haskell C, Kennedy D, Wesnes K, Milne A, Scholey A. A Double-blind, placebo-controlled, multi-dose evaluation of the acute behavioural effects of guarana in humans. J Psychopharmacol 2007; 21(1): 65-70.
- Jentjens R, Moseley R, Waring L, Waring L, Harding L, Jeukendrup A. Oxidation of combined ingestion of glucose and fructose during exercise. J Appl Physiol 2004; 96: 1277-1284.
- Jeukendrup A. nutrition for endurance sports : marathon, triathlon and road cycling. J Sport Sci 2011; 29: S91-S99.
- Pfeiffer B, Stellingwerff T, Zaltas E, Jeukendrup A. CHO oxidation from a CHO gel compared with a drink during exercise. Med Sci Sports Exerc 2010; 42(11): 2038-2045.
- Philips S, Turner A, Sanderson M, Sproule J. Carbohydrate gel ingestion significantly improves the intermittent endurance capacity, but not sprint performance, of adolescent team games players during a simulated team games protocol. Eur J Appl Physiol 2012; 112(3):1133-1141.