



ETIXX ISOTONIC DRINK

Orange-Mango / Watermelon / Lemon / Forest Fruits



1. *STERKE PUNTEN Etixx Isotonic:*

- ✓ De 2 op 1-formule (glucose:fructose) zorgt voor het opnemen van grotere hoeveelheden koolhydraten
- ✓ Bevat zout dat zorgt voor het beter vasthouden van vocht en het stimuleren van de dorstreflex
- ✓ Ideale isotone dorstlessen bij warm weer
- ✓ Met neutrale pH zodat er geen maaglast optreedt
- ✓ Keuze tussen 4 smaken: sinaas-mango, citroen, watermeloen, bosvruchten

2. *GEBRUIKER - Voor WIE kan de Isotonic voordelig zijn?*

CATEGORIE **POWER SPORTS – ENDURANCE SPORTS – INTERMITTENT SPORTS**

Deze isotone dorstlessen is een drank die geschikt is voor alle sporters die nood hebben aan snel herstellen van de vochtbalans en aanvullen van energie en elektrolyten. Zowel explosieve sporters (o.a.

For professional use only – 08/03/2022 – ETIXX ISOTONIC

gewichtheffers, werpers, sprinters, springers ...), sporters die middellange inspanningen leveren (lopers, zwemmers, kajakkers, roeiers ...), duuratleten (marathonlopers, triatleten, wielrenners ...), als team- en racketsporters (voetballers, basketballers, tennissers ...) kunnen baat hebben bij het gebruik van deze dorstlesser. De Etixx Isotonic is de ideale sportdrink bij warm weer ($> 10^{\circ}\text{C}$).

3. SITUERING – WAT is een Isotonic en WAAROM een Isotonic gebruiken?

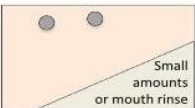
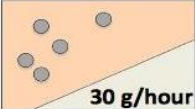
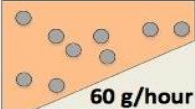
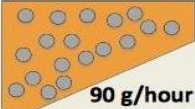
Tijdens het sporten gaat het lichaam transpireren zodat de lichaamstemperatuur niet te hoog zou oplopen. Het vocht dat verloren wordt, moet terug aangevuld worden door te drinken om de vochtbalans op peil te houden. Wanneer te weinig vocht zou worden ingenomen ten opzichte van het vochtverlies (= dehydratie) zal dit een negatief effect hebben op langeduurinspanningen en intermitterende inspanningen (afwisselend inspanning en korte rustperiode) aan hoge intensiteit.

Naast het herstellen of in stand houden van de vochtbalans kan een sportdrink ook zorgen voor het op peil houden van de bloedglucose (suiker in het bloed) en de aanvulling van spierglycogeen (suiker in de spier). Dit is belangrijk aangezien de prestatie beïnvloed wordt door hoeveel koolhydraten er beschikbaar zijn.

Bij een isotone drank zijn het aantal deeltjes van de drank gelijk aan het aantal deeltjes in het bloed en worden zowel water, koolhydraten en mineralen dus optimaal opgenomen. De Etixx Isotonic bevat ~6.3% koolhydraten per 100ml en is daardoor de ideale dorstlesser.

Indien tijdens langdurige inspanningen geen koolhydraten zouden worden ingenomen, 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 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

Voor inspanningen langer dan 2.5u wordt aangeraden om tussen 60g en 90g koolhydraten in te nemen per uur. Dit is alleen mogelijk wanneer er verschillende soorten koolhydraten tegelijk worden ingenomen (=multi-transporteerbare koolhydraten). Het is namelijk zo dat de glucosetransporter verzadigd is bij een koolhydraatinname van 60g per uur. Om meer dan 60g koolhydraten per uur op te kunnen nemen, wordt glucose (of maltodextrine) dus best gecombineerd met bijvoorbeeld fructose, die een andere transporter gebruikt en trager geoxideerd wordt. Etixx Isotonic bevat deze multitransporteerbare koolhydraten om de opname van grote hoeveelheden koolhydraten, nodig voor langeduurinspanningen, te maximaliseren.

- **De 2 op 1-verhouding** (= 2x zoveel glucose als fructose) **heeft het voordeel dat:**

- 1) meer ingenomen koolhydraten worden geoxideerd;
- 2) er een snellere maaglediging gebeurt;
- 3) er een verhoogde vochtopname plaatsvindt.

Dit alles leidt tot een snellere opname en een goede verdraagzaamheid (en dus minimaal risico op maagdarmklachten).

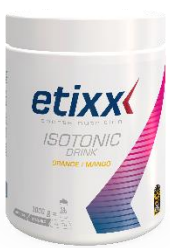
Dankzij deze 2 op 1-formule is het dus ideaal om de Etixx Isotonic te combineren met een Energy Sport Bar of Energy Gel voor het consumeren van meer dan 60g koolhydraten per uur tijdens een langdurige inspanning.

Bovendien bevat deze isotone dorstlesser ook natrium en kalium die helpen om het verlies aan elektrolyten (door zweten) te compenseren. De toevoeging van elektrolyten zorgt er ook voor dat vocht

beter wordt vastgehouden en dat het dorstgevoel gestimuleerd wordt. Bij inspanningen langer dan 2u wordt aangeraden een sportdrink te drinken die 0.4-1.1g/L natrium bevat en 0.8-2.0g/L kalium. De Isotonic voldoet aan deze richtlijnen met 0.55g natrium en 0.8g kalium per liter.

De Etixx Isotonic is speciaal samengesteld voor optimale rehydratie en het heraanvullen van energiereserves en elektrolyten voor, tijdens en na de inspanning.

4. SKU's – Welke smaken en formaten zijn beschikbaar?

ETIXX ISOTONIC LEMON 1000G (CNK : 3376-043)	ETIXX ISOTONIC ORANGE-MANGO 1000G (CNK : 3395-894)	ETIXX ISOTONIC FOREST FRUIT 1000G (3603-412)	ETIXX ISOTONIC WATERMELON 1000G (3233-814)
			
ETIXX ISOTONIC LEMON 12X35G (CNK : 3376068)	ETIXX ISOTONIC ORANGE-MANGO 12X35G (CNK : 3395902)	ETIXX ISOTONIC LEMON 2000G POUCH (CNK : 4424-685)	ETIXX ISOTONIC ORANGE MANGO 2000G POUCH (CNK : 4424-693)
			

5. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik de Isotonic innemen?

VOOR	2-3u vóór de wedstrijd/training: 35g (2 schepjes) oplossen in 500ml water 15min vóór de wedstrijd/training: 17.5g (1 schepje) oplossen in 250ml water
TIJDENS	35g (2 schepjes) oplossen in 500ml water

Vergelijking met Etixx Carbo-gy:

	Isotonic (2:1)	Carbo-Gy
Koolhydraten (g/500ml)	~30	66
Eiwitten (g/500ml)	0	0
Elektrolyten	X	
Soort drank	Isotone dorstlesser	Hypertone energiedrank
Positionering		
Doel	Heraanvullen: -vocht -energie -elektrolyten	Heraanvullen energie
Doelgroep	Alle sporters	Duuratleten en team- en racketsporters
Wanneer innemen	VOOR en TIJDENS	VOOR en TIJDENS
Warm weer (>10°C)	X	
Koud weer (<10°C)		X

6. EXTRA tips:

- Bij warme weersomstandigheden wordt aangeraden om 0.5-1l te drinken per uur inspanning. De beste strategie is om elke 15 minuten 150-250ml te drinken.
- Een alternatief voor de Etixx Isotonic is het oplossen van de Etixx Isotonic Energy Gel in 350ml water.

7. NEVENWERKINGEN

/

8. ALLERGENENINFO

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

9. SAMENSTELLING:

	Watermeloen		Bosvruchten	
Nutritional values	Per 100g	Per 35g	Per 100g	Per 35g
Energie (kcal)	359	126	359	126
Energie (kJ)	1525	534	1526	534
Vetten (g)	0	0	0	0
Verzadigde vetten	0	0	0	0
Eiwitten (g)	0.01	0	0.02	0.005
Koolhydraten (g) *	89.1	31.2	89.7	31.4
Suikers (g)	54.7	19.1	56.1	19.6
Zouten	1.98	0.69	1.97	0.69

	Citroen		Sinaas-mango	
Nutritional values	Per 100g	Per 35g	Per 100g	Per 35g
Energie (kcal)	356	125	357	125
Energie (kJ)	1511	529	1519	531
Vetten (g)	0.01	0	0.05	0.02
Verzadigde vetten	0	0	0.01	0
Eiwitten (g)	0.01	0	0.01	0
Koolhydraten (g) *	86.7	30.4	89.2	31.2
Suikers (g)	54.6	19.1	56.1	19.6
Zouten	1.98	0.69	1.97	0.69

	Citroen				Bosvruchten			
	Per 100g		Per 35g		Per 100g		Per 35g	
Vitamins and minerals		% RI		% RI		% RI		% RI
Fosfor (mg)	916	131	321	46	911	130	319	46
Magnesium (mg)	204	54	71	19	203	54	71	19
Kalium (mg)	1144	57	400	20	1152	58	403	20
Natrium (mg)	792		277		788		276	
Chloride (mg)	1215	152	425	53	1213	152	425	53

	Watermelon				Sinaas-mango			
	Per 100g		Per 35g		Per 100g		Per 35g	
Vitamins and minerals		% RI		% RI		% RI		% RI
Fosfor (mg)	916	131	321	46	917	131	321	46
Magnesium (mg)	204	54	71	19	203	54	71	19
Kalium (mg)	1144	57	400	20	1147	57	401	20

Natrium (mg)	793		278		789		275	
Chloride (mg)	1216	152	426	53	1213	152	425	53

10. ingrediëntenlijst:

SINAAS-MANGO

Maltodextrine - sucrose - fructose – dextrose - kaliumzouten van orthofosforzuur - aroma - natriumchloride - magnesiumzouten van citroenzuur - natuurlijke kleurstof: carotenen

WATERMELOEN:

Maltodextrine - sucrose - fructose - dextrose - kaliumzouten van orthofosforzuur - aroma: watermeloenaroma - natriumchloride - magnesiumzouten van citroenzuur - kleur: bietenrood - zuurteregelaar: citroenzuur.

CITROEN:

Maltodextrine - Fructose - Sucrose – Dextrose - kaliumzouten van orthofosforzuur - Zuurteregelaar: Citroenzuur - Natriumchloride - Aroma - magnesiumzouten van citroenzuur - Natuurlijk aroma - Limoensappoeder

BOSVRUCHTEN:

Maltodextrine - Fructose - Sucrose - Dextrose - kaliumzouten van orthofosforzuur - Natriumchloride - Magnesiumzouten van citroenzuur - Aroma - Kleurstof: anthocyanen

11. Wetenschappelijke referenties:

- Baker L, Jeukendrup A. Optimal composition of fluid-replacement beverages. *Compr Physiol* 2014; 4: 575-620.
- Sawka M, Burke L, Eichner R, Maughan R, Montain S, Stachenfeld N. American college of sports medicine, position stand: Exercise and fluid replacement. *Med Sci in Sports and Exerc* 2007.
- 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.
- Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. *Med Sci Sports Exerc* 2008; 40: 275-281.
- Oliveira E, Burini R, Jeukendrup A. Gastrointestinal complaints during exercise: prevalence, etiology and nutritional recommendations. *Sports Med* 2014; 44(1) : s79-s85.