



ETIXX ISOTONIC DRINK ENERGY GEL

Apple / Orange



1. STERKE PUNTEN Etixx Isotonic Drink Energy Gel:

- ✓ Isotone oplossing, waardoor optimale en snelle opname
- ✓ Geen water nodig
- ✓ Keuze uit 2 smaken: appel en sinaasappel
- ✓ Zoetstof en smaakstof van natuurlijke oorsprong
- ✓ Vegan



2. GEBRUIKER – Voor WIE kan de Etixx Isotonic Drink Energy Gel voordelig zijn?

CATEGORIE ENDURANCE SPORTS – INTERMITTENT SPORTS

Geschikt voor alle atleten die nood hebben om snel energie aan te vullen tijdens langdurige inspanningen:

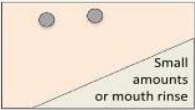
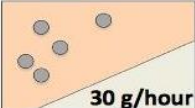
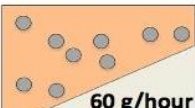
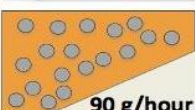
- **TJDENS** continue duurinspanningen: wielrenners, triatleten, duatleten, langeafstandslopers, langeafstandswemmers ...
- **VOOR** de start of **TJDENS DE RUST** bij teamsporten

3. SITUERING – WAT is de Etixx Isotonic Drink Energy Gel en WAAROM 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. Om evenveel koolhydraten in te nemen via bijvoorbeeld een isotone drank moet bijna een halve liter gedronken worden wat maaglast kan veroorzaken. Ten opzichte van een energiebar zal een gel veel **sneller** worden **opgenomen**—daar deze geen eiwitten of vetten bevat die de maaglediging vertragen.

De **Isotonic Drink Energy Gel** is een **isotone** gel 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, zonder maaglast te veroorzaken. Het voordeel van deze gel is dat deze kan ingenomen worden zonder water. Ideaal voor atleten die geen/weinig water kunnen drinken tijdens de inspanning.

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

ETIXX ISOTONIC DRINK ENERGY GEL APPLE (CNK : 4165-353)	ETIXX ISOTONIC DRINK ENERGY GEL ORANGE (CNK : 4165-361)
	

5. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik de Etixx Isotonic Drink Energy Gel innemen?

1 tot 3 zakjes per uur inspanning afhankelijk van inspanningsintensiteit en –duur.

Kan gebruikt worden zonder water.

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 Maracuja (passievrucht)	Appel 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

6. EXTRA tips:

/

7. NEVENEFFECTEN

/

8. ALLERGENENINFO

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

9. SAMENSTELLING:

	Appel / sinaasappel	
<i>Nutritionele waarden</i>	<i>Per 100ml</i>	<i>Per gel (60ml)</i>
Energie (kcal)	144	86
Energie (kJ)	611	367
Vetten (g)	0	0
Eiwitten (g)	0	0
Koolhydraten (g)	36	22
Suikers (g)	1,7	1,0
Zout (g)	0,06	0,03

10. Ingrediëntenlijst:

Water, maltodextrine, zetmeel (van rijst en maïs), fructose, zuurteregelaars (citroenzuur, natriumcitraten), natuurlijk aroma, conserveermiddel (kaliumsorbaat), zoetstof (steviolglycosiden), natriumchloride.

11. Wetenschappelijke referenties:

- Burke L, Hawley J, Wong S, Jeukendrup A. Carbohydrates for training and competition. *J Sport Sci* 2011;29: S17-S27.
- Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. *Med Sci Sports Exerc* 2008; 40: 275-281.
- 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.
- Sharp R. Role of sodium in fluid homeostasis with exercise. *J Am Coll Nutr* 2006; 25(3): S231-S239.