



ETIXX CARNITINE 1000



1. *STERKE PUNTEN Etixx Carnitine 1000:*

- ✓ Meer energie uit vetten, sparen van glycogeen
- ✓ Ondersteuning gewichtscontrole (preventie toename vetmassa)
- ✓ Verbeterd spierherstel na krachttraining

2. *GEBRUIKER – Voor WIE kan Carnitine 1000 voordelig zijn?*

CATEGORIE ENDURANCE SPORTS

Carnitine heeft een positief effect voor duursporters die inspanningen uitvoeren aan lage en matige intensiteit (lopen, fietsen, triatlon ...).

3. *SITUERING – WAT is Carnitine 1000 en WAAROM Carnitine 1000 gebruiken?*

Carnitine is een niet-essentieel aminozuur dat door het lichaam aangemaakt wordt uit de essentiële aminozuren lysine en methionine in de lever en de nieren.

Tijdens langeduurinspanningen aan lage intensiteit zijn vetten de belangrijkste brandstof. Wanneer de intensiteit verhoogt, wordt glycogeen (koolhydraatreserves in de spier) steeds belangrijker. Wanneer een duuratleet langer vet kan gebruiken als energiebron, zal het langer duren voor alle suikers opgebruikt zijn. Vetten komen in de mitochondriën, de energiecentrales van de spiercellen, door middel van carnitine.

Het is aangetoond dat chronische carnitinesupplementatie kan zorgen voor een stijging van de spiercarnitinelevels. Verhoogde spiercarnitineconcentraties bevorderen de vetverbranding en sparen glycogeen. Op die manier zijn nog meer suikers beschikbaar voor aan het einde van de inspanning, wat de prestatie ten goede komt.

Daarnaast is het geweten dat carnitinesupplementatie helpt in de preventie van toename van vetmassa, geassocieerd met dagelijkse inname van koolhydraatrijke snacks.

De belangrijkste bron van carnitine is via het eten van voedsel van dierlijke oorsprong (~100-300mg/dag): (rood) vlees, zuivelproducten, eieren en vis. Vegetariërs consumeren bijgevolg minder carnitine dan omnivoren, waardoor carnitinesupplementatie ook zeker voor hen een voordeel kan bieden.

Vitamine B6 in CARNITINE 1000 draagt bij aan een normaal energieleverend metabolisme en de energievoorziening in de spieren, wat belangrijk is tijdens training / sportprestaties.

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

ETIXX CARNITINE 30T (CNK : 2931-962)	ETIXX CARNITINE 90T (CNK : 2931-970)

5. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik Carnitine 1000 innemen?

Het is aangetoond dat carnitine langdurig dient te worden ingenomen vooraleer spiercarnitinelevels optimaal verhoogd zijn. Carnitine dient daarom chronisch ingenomen te worden.

Dosis	Tijdsduur
2g (2 tabletten/dag)	Minimaal 4 weken

6. EXTRA tips:

- Neem carnitine in bij een koolhydraatrijke maaltijd/snack.
- Neem carnitine in op trainingsdagen vóór de inspanning.

7. NEVENWERKINGEN – Wat zijn mogelijke nevenwerkingen van Carnitine 1000?

Uit onderzoek blijkt dat carnitinesupplementatie (in dosissen zoals hierboven beschreven) niet zorgt voor gastro-intestinale ongemakken en geen effect heeft op de nier- of leverfunctie.

8. ALLERGENENINFO

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

9. SAMENSTELLING per tablet:

L Carnitine tartraat	1000mg
Vitamine B3 (nicotinamide)	3.2mg (20%RI)
Vitamine B6 (pyridoxine HCL)	0.28mg (20% RI)

10. Ingrediëntenlijst

L-carnitine tartraat - Vulstof: microkristallijne cellulose - Verstevigingsmiddel: mono- en diglyceriden van vetzuren - Antiklontermiddelen: siliciumdioxide, magnesiumzouten van vetzuren - Vulstof: polyethyleenglycol - Nicotinamide – Pyridoxinehydrochloride

11. Wetenschappelijke referenties:

- Hathcock JN, Shao A. Risk assessment for carnitine. Regul Toxicol Pharmacol 2006; 46(1):23-8.

- Ho JY, Kraemer WJ, Volek JS, Fragala MS, Thomas GA, Dunn-Lewis C, Coday M, Häkkinen K, Maresh CM. L-Carnitine L-tartrate supplementation favorably affects biochemical markers of recovery from physical exertion in middle-aged men and women. *Metabolism*. 2010; 59(8):1190-9.
- Gonzalez JT, Stevenson EJ. New perspectives on nutritional interventions to augment lipid utilisation during exercise. *Br J Nutr*. 2012; 107(3):339-49.
- Novakova K, Kummer O, Bouitbir J, Stoffel S, Hoerler-Koerner U, Bodmer M, Roberts M, Urwyler A, Ehrensam R, Krähenbühl S. Effect of L-carnitine supplementation on the body carnitine pool, skeletal muscle energy metabolism and physical performance in male vegetarians. *Eur J Nutr* 2015.
- Sahlin K. Boosting fat burning with carnitine: an old friend comes out from the shadow. *J Physiol* 2011; 589:1509-1510
- Stephens F, Wall B, Marimuthu K, Shannon C, Constantin-Teodosiu D, MacDonald I, Greenhaff P. Skeletal muscle carnitine loading increases energy expenditure, modulates fuel metabolism gene networks and prevents body fat accumulation in humans. *J Physiol* 2013; 591: 4655-4666.
- Wall BT, Stephens FB, Constantin-Teodosiu D, Marimuthu K, Macdonald IA, Greenhaff PL. Chronic oral ingestion of L-carnitine and carbohydrate increases muscle carnitine content and alters muscle fuel metabolism during exercise in humans. *J Physiol* 2011; 589(Pt 4):963-73.