



DOUBLE CARB ENERGY GEL PROLINE Blueberry



1. *STERKE PUNTEN Etixx Double Carb Energy Gel PRO LINE:*

- ✓ 50 g koolhydraten per gel
- ✓ 2:1 verhouding glucose:fructose voor optimale opname van koolhydraten, zonder dat maaglast optreedt
- ✓ Natuurlijke smaakstoffen



2. *GEBRUIKER – Voor WIE kan de Double Carb Energy Gel PRO LINE voordelig zijn?*

CATEGORIE **ENDURANCE SPORTS**

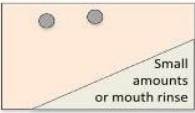
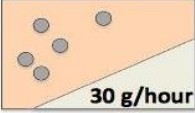
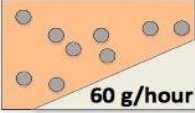
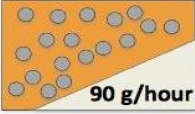
Aangezien deze gel een hoge hoeveelheid koolhydraten bevat, is hij geschikt voor atleten die (extreem) lange duurinspanningen leveren (van minimaal 2 tot 3u): wielrenners, triatleten, duatleten, langeafstandslopers, trailrunners, langeafstandszwimmers, ...

3. SITUERING – WAT is de Double Carb Energy Gel PRO LINE 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 (isotone drank: 4-8% koolhydraten; energiedrank 8-15% koolhydraten; energiegel: 40-80% koolhydraten). Ten opzichte van een energiebar zal een gel veel **sneller** worden **opgenomen** daar deze geen eiwitten of vetten bevat die de maaglediging vertragen.

Het lichaam kan **per uur 60 gram koolhydraten** opnemen in de vorm van glucose. Indien glucose gecombineerd wordt met een koolhydraten die een ander **transportsysteem** gebruiken (vb. fructose), kan een atleet meer dan 60g koolhydraten per uur opnemen. Wanneer **glucose en fructose gecombineerd** worden, spreekt men van **multi-transporteerbare koolhydraten**. Uit wetenschappelijke literatuur blijkt dat een 2 op 1 verhouding glucose:fructose de beste combinatie is om een hoge hoeveelheid koolhydraten (>60g/u) te kunnen opnemen, zonder maaglast te veroorzaken. De Double Carb Energy Gel PRO LINE bevat 50 g multitransporteerbare koolhydraten in deze meest **optimale 2:1 verhouding glucose:fructose** en is dus de ideale energie gel voor duuratleten die extreem lange inspanningen doen.

4. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik de Double Carb Energy Gel PRO LINE innemen?

- ✓ 1 tot 2 gels per uur inspanning, tijdens inspanningen van lange duur.
- ✓ Aanbevolen in combinatie met 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
------------------	---------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

5. EXTRA tips:

/

6. NEVENEFFECTEN

/

7. ALLERGENENINFO

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

8. SAMENSTELLING:

Nutritionele waarden	Per 100g	Per gel 60ml
Energie (kcal)	333	200
Energie (kJ)	1414	848
Vetten (g)	0	0
Eiwitten (g)	0	0
Koolhydraten (g)	83	50
Suikers (g)	43	26
Zout (g)	0,15	0,09

9. Ingrediëntenlijst:

Water, maltodextrine, fructose, sucrose, glucosestroop, natuurlijk aroma, zuurteregelaars (citroenzuur, natriumcitraten), natriumchloride, geleermiddelen (gellangom), 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.
- 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.