



ETIXX NUTRITIONAL ENERGY GEL Cola



1. *STERKE PUNTEN Etixx Nutritional Energy Gel:*

- ✓ Uniek suikermengsel voor snelle energielevering
, maar ook langdurig effect



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

CATEGORIE **ENDURANCE SPORTS – INTERMITTENT SPORTS**

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

- **TIJDENS** continue duurinspanningen: wielrenners, triatleten, duatleten, langeafstandslopers, langeafstandswemmers ...;

- **VOOR** de start of **TIJDENS DE RUST** bij teamsporten;

3. SITUERING – WAT is de NUTRITIONAL 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).

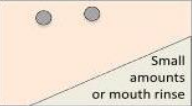
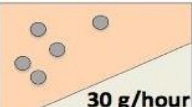
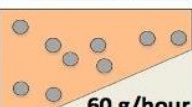
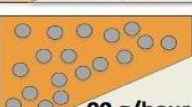
Indien tijdens langdurige inspanningen geen koolhydraten zouden worden ingenomen (via drank, bars, of gels), zouden spierglycogeenreserves uitgeput zijn na ongeveer 90min. Hoeveel koolhydraten dien ik in te nemen tijdens een inspanning?

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 daar deze geen eiwitten of vetten bevat die de maaglediging vertragen.

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 Maracuja (passievrucht)	Appel Sinaas
Doel	Energie	Energie	Energie Hydratie	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:

- 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:

	Nutritional energy gel	
Nutritionele waarden	Per 100g	Per gel
Energie (kcal)	254	96
Energie (kJ)	1062	404
Vetten (g)	0	0
Eiwitten (g)	0	0
Koolhydraten (g)	63	24
Suikers (g)	44	17
Zout (g)	0	0
Vit C (mg)	105 (131%RI)	40 (50%RI)

9. Ingrediëntenlijst:

Glucosesiroop 77% - water - aroma - Conserveermiddel: Kaliumsorbaat -Zuurteregelaar: Appelzuur - L-ascorbinezuur.

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.