



ETIXX ISOTONIC DRINK

Orange-Mango / Watermelon / Lemon / Forest Fruits / Unflavoured



1. STERKE PUNTEN ETIXX ISOTONIC

- ✓ De 2:1 verhouding (glucose:fructose) voor optimale opname van koolhydraten
- ✓ Bevat 30g koolhydraten en 276mg natrium per 500ml
- ✓ Ideale isotone dorstlesser
- ✓ Met neutrale pH, waardoor maagvriendelijk
- ✓ Keuze tussen 4 fruitsmaken: sinaas-mango, citroen, watermeloen, bosvruchten OF een niet gearomatiseerde versie

2. GEBRUIKER - VOOR WIE KAN DE ISOTONIC VOORDEELIG ZIJN?

CATEGORIE POWER SPORTS – ENDURANCE SPORTS – INTERMITTENT SPORTS

Deze isotone dorstlesser bevat zowel koolhydraten als elektrolyten en is daarom geschikt is voor alle sporters om te drinken tijdens de sportinspanning. Zowel explosieve sporters (o.a. gewichtheffers, werpers, sprinters, springers ...), sporters die middellange inspanningen leveren (lopers, zwemmers,

Voor professioneel gebruik – ETIXX ISOTONIC

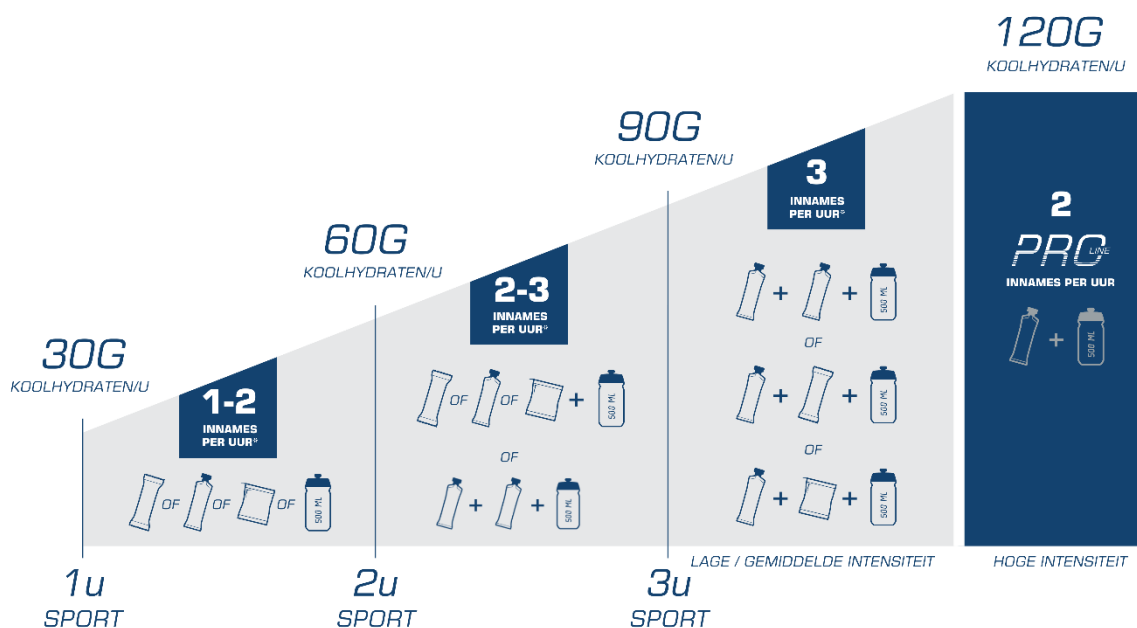
kajakkers, roeiers ...), duurlateten (marathonlopers, triatleten, wielrenners ...), als team- en racketsporters (voetballers, basketballers, tennissers ...) kunnen gebruik maken van deze isotone drank met optimale combinatie van glucose, fructose en natrium.

3. SITUERING – WAT IS EEN ISOTONIC EN WAAROM EEN ISOTONIC GEBRUIKEN?

Tijdens het sporten gaat het lichaam transpireren. Het lichaam doet dit om ervoor te zorgen dat de lichaamstemperatuur niet te hoog oploopt. Dehydratie kan een invloed hebben op het prestatievermogen. Het is daarom belangrijk om voldoende te drinken. De Etixx Isotonic is de ideale oplossing om te drinken tijdens de sportinspanning. Koolhydraat-elektrolytoplossingen met koolhydraten zoals glucose dragen bij aan de instandhouding van uithoudingsprestaties bij duurtrainingen en vergroten de opname van water tijdens lichamelijke inspanningen.

Indien tijdens langdurige inspanningen geen koolhydraten 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: 30-60g koolhydraten per uur inspanning
- Inspanningen 2-3u: 60-90g koolhydraten per uur inspanning
- Inspanningen >3u: 90-120g koolhydraten per uur inspanning



*VERMINDER DE INNAMES PER UUR DOOR GEBRUIK TE MAKEN VAN ÉÉN OF MEERDERE PRO LINE PRODUCTEN

2:1
CARB RATIO

2:1
CARB RATIO

1:0,8
CARB RATIO

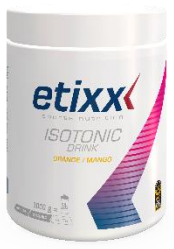
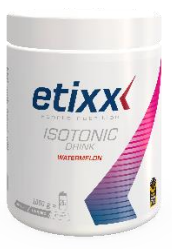
Voor inspanningen langer dan 3u wordt aangeraden om de hoeveelheid koolhydraten te verhogen naar 90g per uur. Een inname van >60g koolhydraten per uur is alleen mogelijk wanneer er verschillende soorten koolhydraten tegelijk worden ingenomen (=multi-transporteerbare koolhydraten). Het is namelijk zo dat de glucosetransporter (SGLT1) verzadigd is bij een koolhydraatinname van 60g per uur. Door glucose en fructose te combineren, kan de totale opname van koolhydraten stijgen naar 90g/uur of meer aangezien de opname gebeurt via twee verschillende opnamekanalen in de darm. Onderzoek toont aan dat bij innames tot 90g koolhydraten per uur producten met een 2:1 of 1:0,8 verhouding glucose:fructose een veilige en effectieve keuze zijn voor de meeste atleten en bijdragen aan een beter maag- en darmcomfort.

Steeds meer goed getrainde duuratleten streven naar een inname >90g (tot zelfs 120g) koolhydraten per uur tijdens intensieve inspanningen langer dan 3u. Studies suggereren dat bij dergelijke hoge innames verhoudingen die dicht bij een gelijke hoeveelheid glucose en fructose liggen, zoals 1:0,8, mogelijk nog beter zijn en dus de voorkeur genieten. Dit komt deels doordat een groter deel van de ingenomen koolhydraten daadwerkelijk als energie kan worden benut, zonder de capaciteit van de glucosetransporter te overschrijden. Bovendien is het risico op maag- en darmproblemen bij deze verhouding iets lager bij dergelijke hoge koolhydraatinname.

De keuze voor 2:1 of 1:0,8 hangt af van individuele tolerantie en de duur en intensiteit van de inspanning. Er wordt sterk aanbevolen om tijdens trainingen het maag- en darmstelsel te leren om deze zeer hoge koolhydraatinnames te verwerken.

De Etixx Isotonic bevat 30g koolhydraten per 500ml in een verhouding 2:1 (glucose:fructose). Daarnaast bevat deze dorstlesser belangrijke elektrolyten, waaronder 276mg natrium per 500ml.

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 (CNK : 3603-412)	ETIXX ISOTONIC WATERMELON 1000G (CNK : 3233-814)
			
ETIXX ISOTONIC UNFLAVOURED (CNK: 4862-520)	ETIXX ISOTONIC LEMON 8X35G (CNK : 4771-879)	ETIXX ISOTONIC LEMON 2000G (CNK : 4424-685)	ETIXX ISOTONIC ORANGE MANGO 2000G (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

6. VERGELIJKING MET ETIXX CARBO-GY EN PRO LINE HIGH CARB DRINK:

	Isotonic	Carbo-Gy	PRO LINE High Carb Drink
Koolhydraten (g/500ml)	~30	66	70
Verhouding glucose:fructose	2:1	/	1:0.8
Elektrolyten	X	/	X
Natrium	276mg/500ml		400mg/500ml
Soort drank	Isotone dorstlesser	Hypertone energiedrank	Hypertone energiedrank
Doel	-koolhydraten -elektrolyten -vocht	- koolhydraten	-koolhydraten -elektrolyten -vocht
Doelgroep	Alle sporters	Duuratleten en team- en racketsporters	(Ultra)duuratleten
Wanneer innemen	VOOR en TIJDENS	VOOR	TIJDENS
Warm weer (>10°C)	X		X
Koud weer (<10°C)	X	X	X

7. 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.

8. NEVENWERKINGEN

/

9. ALLERGENENINFO

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

10. SAMENSTELLING

	Watermeloen		Bosvruchten	
Voedingswaardes	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	0	0	0
Koolhydraten (g) *	89	31	90	31
Suikers (g)	55	19	56	19
Zouten	2,0	0,69	2,0	0,69

	Citroen		Sinaas-mango	
Voedingswaardes	Per 100g	Per 35g	Per 100g	Per 35g
Energie (kcal)	357	125	357	125
Energie (kJ)	1520	532	1519	531
Vetten (g)	0	0	0.05	0.02
Verzadigde vetten	0	0	0.01	0
Eiwitten (g)	0	0	0.01	0
Koolhydraten (g) *	87	30	89.2	31.2
Suikers (g)	55	19	56.1	19.6
Zouten	2,0	0,69	2,0	0,69

	Citroen				Bosvruchten			
	Per 100g		Per 35g		Per 100g		Per 35g	
Vitaminen en mineralen		% RI		% RI		% RI		% RI
Fosfor (mg)	911	130	319	46	911	130	319	46
Magnesium (mg)	198	53	69,4	19	203	54	71	19
Kalium (mg)	1149	57	402	20	1152	58	403	20
Natrium (mg)	786		276		786		276	
Chloride (mg)	1212	152	424	53	1212	152	424	53

	<i>Watermelon</i>				<i>Sinaas-mango</i>			
	<i>Per 100g</i>		<i>Per 35g</i>		<i>Per 100g</i>		<i>Per 35g</i>	
<i>Vitaminen en mineralen</i>		<i>% RI</i>		<i>% RI</i>		<i>% RI</i>		<i>% RI</i>
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)	786		276		786		276	
Chloride (mg)	1216	152	426	53	1213	152	425	53

	<i>Unflavoured</i>	
<i>Voedingswaarden</i>	<i>Per 100g</i>	<i>Per 35g</i>
Energie (kcal)	361	126
Energie (kJ)	1536	538
Vetten (g)	0	0
Verzadigde vetten	0	0
Eiwitten (g)	0	0
Koolhydraten (g) *	90	31
Suikers (g)	56	19
Zouten	2.0	0.69

	<i>Unflavoured</i>			
	<i>Per 100g</i>		<i>Per 35g</i>	
<i>Vitaminen en mineralen</i>		<i>% RI</i>		<i>% RI</i>
Fosfor (mg)	911	130	319	46
Magnesium (mg)	198	53	69.4	19
Kalium (mg)	1149	57	402	20
Natrium (mg)	786		276	
Chloride (mg)	1212	152	424	53

11. 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 - natuurlijk aroma - magnesiumzouten van citroenzuur - aroma - limoensappoeder

BOSVRUCHTEN:

maltodextrine - fructose - sucrose - dextrose - kaliumzouten van orthofosforzuur - natriumchloride - kleurstof: bietenrood - magnesiumzouten van citroenzuur - aroma

UNFLAVOURED:

maltodextrine - fructose - sucrose - dextrose - kaliumzouten van orthofosforzuur - natriumchloride - magnesiumzouten van citroenzuur

12. WETENSCHAPPELIJKE REFERENTIES:

- Baker L, Jeukendrup A. Optimal composition of fluid-replacement beverages. *Compr Physiol* 2014; 4: 575-620.
- Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. *Med Sci Sports Exerc* 2008; 40: 275-281.
- Hearris, Pugh, Langan-Evans, Mann, Burke, Stellingwerff, Gonzalez, Morton. 13C-glucose-fructose labeling reveals comparable exogenous CHO oxidation during exercise when consuming 120g/h in fluid, gel, jelly chew, or coingestion. *J Appl Physiol* 2022; 132: 1394-1406.
- 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.
- O'Brien, Rowlands. Fructose-maltodextrin ratio in a carbohydrate-electrolyte solution differentially affects exogenous carbohydrate oxidation rate, gut comfort, and performance. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol* 2011; 300: G181-G189.
- Oliveira E, Burini R, Jeukendrup A. Gastrointestinal complaints during exercise: prevalence, etiology and nutritional recommendations. *Sports Med* 2014; 44(1): s79-s85.
- Podlogar, Bokal, Cimski, Wallis. Increased exogenous but unaltered endogenous carbohydrate oxidation with combined fructose-maltodextrine ingested at 120g h⁻¹ versus 90g h⁻¹ at different ratios. *Eur J of Appl Physiol* 2022; 122: 2393-2401.
- 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.