

Hydra-FUEL

Isotone dorstlesser



HYDRA FUEL bestrijdt vochtverlies met koolhydraten en electrolyten en vult daarbij alle mogelijke tekorten aan !

Atleten die langdurig sporten verbruiken in sneltempo suikers die dienen om aan de energiebehoefte van de spier te kunnen voldoen. Daarnaast zal door transpiratie een verlies van mineralen optreden en moet men bijgevolg oppassen dat men niet uitgedroogd geraakt. Door het vele verlies van vocht gaat het prestatievermogen enorm achteruit (zie onder). Bij het gebruik van HYDRA FUEL tijdens langere inspanningen of in warme condities waarbij men veel zweet, zal men met deze sportdrink op basis van koolhydraten en mineralen (electrolyten) het verlies het best aanvullen. Electrolyten zijn minerale zouten die men

aantreft in het bloedplasma. Kalium, Natrium en Magnesium zijn de 3 voornaamste electrolyten die bij het zweten verloren gaan en dienen dus zo goed mogelijk tijdens de inspanning aangevuld te worden.

HYDRA FUEL is een isotone dorstlesser die snel vocht, suikers en elektrolyten aanvult tijdens training of wedstrijd dank zij de juiste osmolariteit -en suikersamenstelling en door de toevoeging van de mineralen voor een optimale vocht - en energieopname.

Een vochtverlies van 2% bij iemand van 70 kg kan leiden tot een prestatievermindering van 10 %. Bij een vochtverlies van 5 à 7 % worden prestatieverminderingen vastgesteld tot 30 % en meer. Het is bijgevolg uiterst belangrijk om niet meer dan 2% van het lichaamsgewicht aan vocht te verliezen.

Heeft de juiste samenstelling en dosering van suikers (dextrose, fructose, sucrose en maltodextrine).

Heeft de juiste osmolariteit.

Heeft de juiste hoeveelheid mineralen (Na, K, Mg, Cl).

Heeft de juiste Ph (neutraal) om een maximale vocht en suiker opname te verzekeren.

Bevat geen kunstmatige zoet- of smaakstoffen.

Smaak: Lemon, Pineapple & Fruit mix

Verpakking: 1200 g

Dosering: 2 maatlepels in 500ml, 3 maatlepels in 750ml

NUT 2021/8

Samenstelling per 100 gr (LEMON, PINAPPLE. FRUITMIX)

-Maltodextrine	65 g
-Dextrose	10 g
-Fructose	10 g
-Sacharose	10 g
-Natrium	2 g
-Kalium	0,8 g
-Magnesium	0,12 g

Een goede dorstlesser moet aan een aantal voorwaarden voldoen:

- Doel van een dorstlesser is een maximale vocht- en suikerabsorptie te verzekeren.
- Een neutrale PH verhoogt de maaglediging.
- Een goede osmolariteit verbetert de maaglediging en de absorptie.
- Een combinatie van verschillende suikers verhoogt de oxidatiesnelheid.
- Heeft de nodige mineralen om een maximale vocht- en suikerabsorptie te verzekeren.
- Bevat geen vitamines, kleurstoffen of bewaarmiddelen want deze verhogen de osmolariteit.

	Aanbevolen volgens de laatste wetenschappelijke gegevens.	Hydra-Fuel (Sports2)
PH	5 à 7	5,7
Osmolariteit	240 à 360 mOsm/L	220 mOsm/L
Suikers	Combinatie van meerdere suikers	Sucrose, Fructose, Glucose en Maltodextrine
Natrium	500 à 800 mg/L	595 mg/L
Kalium	150 à 200 mg/L	159 mg/L
Chloor	600 à 1000 mg/L	840 mg/L
Magnesium	4 à 34 mg/L	22 mg/L

REFERENTIES

- Sports Drinks; Basic Science and Practical Aspects.(Ronald J. Maughan); University Medical School, Aberdeen,Scotland.