

RECOVERY-SHAKE

Recuperatiedrank

Koolhydraten zijn uiterst belangrijk voor goede sportprestaties. Het zijn namelijk zeer belangrijke "energiebronnen" voor de skeletspieren tijdens langdurige en/of intensieve trainingen zoals bij duursporten of intensieve intermitterende sporten zoals voetbal. Na een wedstrijd, een intensieve- of lange duurtraining zijn de koolhydraten, in onze spieren voorkomend onder de vorm van "spiersuiker of glycogeen", uitgeput. Om een volgende wedstrijd of training in "optimale" omstandigheden te kunnen aanvatten moeten de glycogeenvoorraden zo snel mogelijk terug hersteld worden.

Snel herstel van het spierglycogeen

Direct na stopzetting van de inspanning bevinden onze spieren zich in een "ideale" situatie om snel glycogeen op te bouwen. Dit komt door een verhoogde insulinegevoeligheid, een verhoogde glycogeensynthetase activiteit en een verhoogd transport van glucose vanuit de bloedbaan naar de spiercel via het GLUT-4-eiwit in de spiercelmembraan. Door deze "ideale" metabole situatie verloopt de glycogeenresynthese tot ongeveer twee uur na inspanning het snelst. Hier moet een sporter "slim" gebruik van maken door na de wedstrijd of training zo snel mogelijk voldoende koolhydraten in te nemen. Uit onderzoek is gebleken dat het beste resultaat bekomen wordt door onmiddellijk na de inspanning 1,2 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht in te nemen, en dit na 2, 4 en 6 uur na de inspanning te herhalen. Uiteindelijk moet de sporter trachten 8 à 10 gram koolhydraten per 24 uur in te nemen. De eerste twee innames gebeuren bij voorkeur in vloeibare vorm omdat zo de opname van koolhydraten, eiwitten en water het snelst gebeurt. Uit recente studies blijkt dat, wanneer aan een koolhydraatmengsel eiwitpeptiden en aminozuren toegevoegd worden, het herstel sneller gaat. Door na de inspanning een "koolhydraat – eiwitmengsel" te gebruiken zijn er kleinere hoeveelheden koolhydraten per uur nodig om toch een optimaal herstel te bekomen (+/- 0,8 à 1 gram KH per kg lichaamsgewicht).

Snel spierherstel na wedstrijd of training

Een bijkomend voordeel van de toevoeging van eiwitten is dat het spierherstel en de spieropbouw na wedstrijd of training versneld wordt.

De Recovery Shake van Sports 2 is zo een mengeling van koolhydraten en eiwitpeptiden. Het is een frisse recuperatiedrank - een rijke mix van koolhydraten, whey isolaat, whey hydrolisaat en Carnosine die snel de glycogeenvoorraden aanvult en het spierherstel bevordert na een training of wedstrijd.

Waarom ook Eiwithydrolisaten gebruiken?

Eiwitten zijn moeilijk verteerbaar. De vertering(hydrolyse) duurt in extreme gevallen tot 6 uur. Dat heeft te maken met de hoeveelheid aminozuren waaruit een eiwit bestaat. Splitst men echter een eiwit in kleinere deeltjes(peptiden), die slechts uit weinig aminozuren bestaan, dan kunnen deze direct in het bloed worden opgenomen. Recovery Fuel bevat Eiwithydrolisaten die dit proces al hebben doorlopen; zij worden buiten het lichaam al min of meer voorverteerd. De opnametijd van aminozuren in het bloed wordt zo verkort tot de optimale tijd van 30 tot 60 minuten.

De Recovery Shake kan eventueel ook gebruikt worden om glycogeen te laden voor de aankomende wedstrijd.

Smaak: Vanille, Chocolade & Cappuccinno

Verpakking: 1200 gram

Dosering: 1 1/3 maatschepjes per 250cc melk of water (rustige training). 2 1/2 maatschepjes per 500cc melk of water (intensieve training).

NUT AS 2021/2

Samenstelling per 100gr

-Maltodextrine	52 g
-Dextrose	16,5 g
-Fructose	10 g
-Whey isolaat	10 g
-Whey hydrolisaat	8 g
-Natriumchloride	1 g
-Monokaliumfosfaat	0,4g
-Magnesium	60 mg
-Carnosine	0,05 g

REFERENTIES

- Prof.R.Maughen – The Athlete’s Diet; Nutritional goals and dietary strategies.
- Anita Bean – Sport Voeding