

ENERGY & ENDURANCE

LACTAT BUFFER

PREPARE

BEFORE

DURING

AFTER

QUICK INFO LAKTOSEFREI GLUTENFREI SÄUREFREI OHNE SÜSSSTOFFE OHNE KÜNSTLICHE FARBSTOFFE OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL**PRODUKTEBESCHREIB**

Lactat Buffer ist ein mild aromatisiertes Getränkepulver mit Natriumcitrat und -bikarbonat für junge aktive Wettkampfsportler in hochintensiven, sogenannten anaerob-laktaziden, Sportarten.

Während hochintensiven Belastungen ist die Anhäufung des Lactats oft leistungslimitierend. In der Folge kommt es zu einem kurzfristigen Absinken des pH-Wertes im Blut.

Lactat Buffer ist ein Wettkampf-Supplement für den ambitionierten Leistungsathleten in allen Disziplinen, in denen Laktat-Anstiege leistungslimitierend sind (Rudern, Sprintdisziplinen, Skifahren, Schwimmen, etc.).

Zugelassen in der Schweiz als neuartiges Nahrungsergänzungsmittel für Sportler: BAG N Nr. 100730

VORTEILE

- **Wirksames Supplement**
- **Klassierung A der Supplementliste des Australian Institute of Sports***
- **Angenehme Einnahme**

*Performance Supplemente der Klasse A wurden unabhängig in wissenschaftlichen Studien geprüft und dienen einer verbesserten Leistungsfähigkeit.

ANWENDUNG

Geeignet für Schwimmer, Sprinter, im Rudersport, Kampfsport wie Judo, Skisport, Langlauf Sprint, Bob fahren, Speed-Klettern, etc.

Als Akut-Loading 2-1 h vor dem Wettkampf gemäss Zufuhrempfehlung.

In wissenschaftlichen Studien haben sich Mehrtages-Soda-Loadings als genauso effizient erwiesen. Die Einnahme erfolgt in diesem Fall 5-6 Tage vor dem Wettkampf entsprechend

ENERGY & ENDURANCE

LACTAT BUFFER

SEITE 2

den Zufuhrsempfehlungen auf der Dose. Die leistungsfördernden Effekte sind bis 24 h nach der Einnahme nachzuweisen.

ZUFUHREMPFEHLUNG

KÖRPERGEWICHT	1 TAGESRATION	+ WASSER
45-55 kg	25 g = 3 ML*	ca. 700 ml
55-65 kg	30 g = 4 ML*	ca. 850 ml
65-75 kg	34 g = 4.5 ML*	ca. 1000 ml
75-85 kg	39 g = 5 ML*	ca. 1100 ml
85-95 kg	44 g = 5.5 ML*	ca. 1250 ml

*ML=Messlöffel

HINWEISE

Veränderungen des Urin pH sind aufgrund der Bicarbonat-Supplementation zu erwarten. Wird ein Athlet für eine Doping-Kontrolle aufgeboten, kann es mehrere Stunden dauern, bis der Urin pH bis auf den für die Kontroll-Organen akzeptablen Wert ansteigt. Lactat Buffer enthält keine doppingaktiven Substanzen und kann auch von Elite-Athleten eingenommen werden.

Warnhinweise gemäss Bewilligungsaufgaben des Bundesamtes für Gesundheit

Salzsensitive Bluthochdruckpatienten und Personen mit eingeschränkter Nierenfunktion sollen auf die Verwendung von Lactat Buffer verzichten. Natrium-Bikarbonat und Natrium-Citrat sollten nicht mit Milch zusammen eingenommen werden, da dies zum Milch-Alkali-Syndrom mit erhöhten Blutcalciumwerten und Calciumablagerungen in der Niere führen kann.

ZUTATEN

Natriumcitrat 45%, hydrolisierte Maisstärke, Natriumbikarbonat 24%, Aromen, Stevia-Extrakt (Rebaudiosid A).

AROMA

Lemon

GEBINDE

Dose 800 g 18-32 Portionen

NÄHRWERTE

TYPISCHE NÄHRWERTE	PER 100 G
Energie kJ (kcal)	510 (120)
Protein	0 g
Kohlenhydrate	30 g
davon Zuckerarten	0 g
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Ballaststoffe	0 g
Salz	17.05 g

Natriumhaltiges Getränkepulver zur Vorbereitung auf hochintensive Belastungen mit hoher Säureproduktion. Lemon Geschmack. Mit Süssungsmittel.

Hergestellt in der Schweiz

Sponser Sport Food AG
CH-8832 Wollerau

Sponser Europe GmbH
D-88131 Lindau