

ENERGY & ENDURANCE

# LACTAT BUFFER

PREPARE BEFORE DURING AFTER

**QUICK INFO**

- X LAKTOSEFREI
- X GLUTENFREI
- X SÄUREFREI
- OHNE SÜSSSTOFFE
- X OHNE KÜNSTLICHE FARBSTOFFE
- X OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL
- X VEGAN



**PRODUKTEBESCHRIEB**

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.).

**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 den Zufuhrempfehlungen 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 Messlöffel (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

ENERGY & ENDURANCE

# LACTAT BUFFER

SEITE 2

## 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 dopingaktiven Substanzen und kann auch von Elite-Athleten eingenommen werden.

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Ausser Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Im Einzelfall können gastrointestinale Beschwerden auftreten. Hohe Salzzufuhren sind für salzsensitive Personen mit hohem Blutdruck, mit eingeschränkter Nierenfunktion, mit Asthma, aber auch für Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche nicht geeignet. Diesen Personen wird davon abgeraten, LACTAT BUFFER einzunehmen.

## ZUTATEN

Natriumcitrat 45%, Füllstoff Polydextrose Natriumbikarbonat 24%, Aromen, Süssungsmittel Steviolglykoside.

## AROMA

Lemon

## GEBINDE

Dose 600 g 14-24 Portionen

## NÄHRWERTE

Nährwerte/valeurs nutritives/nutrition facts	100 g	25 g (700 ml)
Energie/energy/kJ (kcal)	586 (139)	146 (35)
Fett/lipides/fat	0 g	0 g
davon gesättigte Fettsäuren/of which saturates	0 g	0 g
Kohlenhydrate/glucides/carbohydrates	0 g	0 g
davon Zuckerarten/of which sugars	0 g	0 g
Ballaststoffe/fibres alimentaires/fibres	27 g	6.8 g
Eiweiss/protéines/protein	0 g	0 g
Salz/sel/salt*	40.50 g	10.12 g

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

04614/07

Hergestellt in der Schweiz

Sponser Sport Food AG  
CH-8832 Wollerau

Sponser Europe GmbH  
D-88131 Lindau