

Vitargo vs andra sportdrycker



Vitargo, unik patenterad kolhydrat har i kliniska studier vid Karolinska Institutet visats vara överlägsen vanliga sportdryckskolhydrater vad gäller:

INLAGRING AV GLYKOGEN (ÅTERLADDNING)	Vitargo® > 70% SNABBARE
PASSERING AV MAGSÄCKEN	Vitargo® > 80% SNABBARE

Varför är Vitargo bättre än andra sportdryckskolhydrater?

Här kan du läsa om Vitargokolhydratens låga osmolalitet, ja vad betyder osmolalitet egentligen? Här finns tabeller som beskriver olika sportdryckskolhydraters snabbhet ut i blodet mm.

Många idrottsmän har någon gång råkat ut för magstarka erfarenheter av sportdrycker i samband med tävling. Vad menar vi med detta?

Jo, som bekant räcker det inte bara med vätsketillförsel under längre aktiviteter utan energi i form av kolhydrater måste tillföras.

Valet av kolhydrat kan vara avgörande om man vill prestera sitt yttersta och slippa en mage som krånglar. Väljer man kolhydrater som är långt nedbrutna som t. ex. socker eller glukossirap är chansen stor att man får magproblem. Väljer man däremot kolhydrater som påminner om stärkelse i strukturen, som Vitargo, har man gjort ett vinnande val.

Tabell på olika kolhydratkällors medelmolekylvikt (storlek)

Kolhydratkälla	Molekylvikt
Stärkelse	>250 000 000
Vitargo	500 000 - 700 000
Maltodextrin	1 000 - 10 000
Stärkelsesirap	250 - 1 000
Dextros	180

För att förklara detta på ett enkelt sätt är det så att ju mer nedbruten en stärkelse är (t. ex. socker, stärkelsesirap), desto högre osmolalitet har den i vattenlösning. Osmolaliteten påverkar magtömningshastigheten på så vis att en hög osmolalitet ger en långsammare tömningshastighet. Lösningar som har lägre osmolalitet än blod kallas hypotona. **Ju mera hypoton en lösning är desto snabbare passerar den magsäcken ner i tarmen där energiupptaget sker. Det är också troligt att låg osmolalitet ger en positiv "pump" in i blodbanan.**

Vitargo har marknadens lägsta osmolalitet vilket ger en ultra-hypoton lösning (dryck).

Vitargo ger minimal risk för magproblem och är det vinnande valet i jakt på snabb energi!

Vitargo vs andra sportdrycker



Osmolalitetstabell

Sportdryck	5%-ig lösning	10%-ig lösning	15%-ig lösning
Vitargo CARBOLOADER	11	24	39
Maxim Original	48	100	165
Enervit G Sport	230	473	Nya sedan sept-08
Powerbar Perform. Sports drink	251	540	Nya sedan sept-08
Isostar Long Energy	89	181	306
Vitargo +ELECTROLYTE	30	69	
Vitargo Gainers Gold		41	
MAXIM ELECTROLYTE		301	

Blodplasma har en osmolalitet på ca 280-330 mOsm/kg.

Osmolalitet anges i mOsm/kg

Osmolalitetmätningar i bruksblandning

Sportdryck	10%-ig lösning	Bruksblandning
Vitargo CARBOLOADER	24	ca 15-20 z
Vitargo +ELECTROLYTE	69	60 *
Vitargo Gainers Gold	41	51 x
MAXIM ELECTROLYTE	301	205 y

Osmolalitet anges i mOsm/kg.

z beroende på hur mycket vatten du späder med, ca 7dl-9dl.

* 70g pulver löst i 700ml vatten

x 75g pulver löst i 500ml vatten

y 60g löst i 750ml vatten

Sportdryckspulvret löstes i avjoniserat vatten. Detta för att kranvattens hårdhet varierar och kan påverka osmolaliteten med ca 5-15 enheter.

Rekommenderad kolhydratkonzentration i lösning vid aktivitet är 5-8%. Notera att Vitargo vid 15%-ig lösning har lägre osmolalitet än Maxim Original vid 5%-ig lösning.

Vi summerar:

Ordet OSMOLALITET beskriver just hur snabbt en lösning passerar magsäcken.

Är osmolaliteten låg sker en snabb passage, är osmolaliteten hög sker en

långsam passage. Osmolaliteten är koncentrationsberoende, dvs. vanliga

kolhydratlösningar rekommenderas på grund av sina kemiska egenskaper att

inte överstiga 5-8% pga att osmolaliteten då antar för höga värden. Vitargo

har vid 5%-ig lösning osmolalitetsvärdet 11 som är mycket lågt. Detta

innebär att man kan dricka en mer koncentrerad kolhydratlösning utan att få

problem med magen om man väljer Vitargo som kolhydratkälla, med andra ord,

du får i dig mer energi per dl drucken vätska. Jämför i tabellen ovan,

15%-ig Vitargo Carboloader(39) har fortfarande lägre osmolalitetsvärde än

5%-ig Maxim Original(48).

Vitargo vs andra sportdrycker



Exempel: Vid skidåkning i kyla behöver man mycket energi, men kanske mindre vätska. Med Vitargo kan du öka koncentrationen med kolhydrater, dvs. mer energi per dl. En 18 % Vitargoblandning ger 3 gånger mer energi per dl, men är fortfarande mer skonsam för magen. Att blanda starkare blandningar av Vitargo är betydligt effektivare än att t ex använda sig av gel, som ofta består av koncentrerade sockerarter.

Vätskeintag under idrottsaktivitet rekommenderas med 1,5-2 dl vätska var 10:e minut. Då gäller det verkligen att denna vätska töms från magsäcken annars kommer magen snart att bli som en ballong med uppkastningar som följd.