



ORGANIC HYDRATION

Wat is SOS?

SOS is een snelwerkend drankje waarmee je de elektrolyten in je lichaam aanvult. Het voorkomt en herstelt lichte tot matige uitdroging als gevolg van een actieve leefstijl en fysieke prestaties.

Waar wordt SOS geproduceerd?

SOS wordt geproduceerd en verpakt in de Verenigde Staten. Dit gebeurt in een fabriek die is goedgekeurd door de FDA, de Amerikaanse Voedsel- en Warenautoriteit. De productiefaciliteiten voldoen aan de hoogste FDA-eisen en alle producten zijn individueel getest en gecontroleerd. Ze zijn 'Informed Sport'- en 'Informed Choice'-gecertificeerd, wat betekent dat ze alleen veilige en toegestane bestanddelen bevatten, ook volgens de strenge normen van de antidopingautoriteit. Je kunt de producten van SOS dus met een gerust hart gebruiken.

Past SOS ook in een veganistisch dieet?

Jazeker.

Is SOS glutenvrij?

SOS heeft een doeltreffende werking bij SOS'ers met een glutenintolerantie.

Wat zijn de ingrediënten van SOS en wat is zijn voedingswaarden?

Voedingswaarden:

Een portie is 1 stick (à 4,8 g) opgelost in 250 ml water. Calorieën: 10 Vet: 0 g Totaal vet: 0 g (0% ADH) Totaal koolhydraten: 3 g (1% ADH) Suikers: 3 g Zout: 330 mg (14% ADH) Kalium: 195 mg (5% ADH) Eiwit: 0 g Magnesium: (5% ADH) Zink: (20% ADH). Geen grote bron van calorieën uit vet, verzadigd vet, cholesterol, vezels, vitamine A, vitamine C, calcium en ijzer.

*Percentage van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid bij een dieet van 2000 calorieën.

Wat zijn de ingrediënten?

Rietsuiker, natriumchloride, natriumcitraat, kaliumchloride, dextrose, natuurlijke smaakstoffen, natuurlijke kleurstoffen, appelzuur, magnesiumcitraat, stevia en zinksulfaat. Osmolariteit 189 mOsm/l. De ingrediënten van SOS zijn speciaal uitgebalanceerd en geformuleerd voor rehydratie. We gebruiken geen kunstmatige zoetstoffen, kleurstoffen, smaakstoffen of conserveermiddelen. Wil je meer informatie over onze ingrediënten en wat ze doen? Kijk dan op onze website onder het kopje 'De wetenschap'.

Hoe werkt SOS?

SOS volgt de aanbevelingen door de Wereldgezondheidsorganisatie voor orale-rehydratietherapie en gebruikt informatie van het Amerikaanse College voor Sportmedicatie ('American College of Sports Medicine'). Door de uitgebalanceerde hoeveelheden aan zout en glucose verbetert SOS het wateropnameproces. Dit gebeurt door activatie van een lichaamsseigen mechanisme: het natrium-glucose-cotransportsysteem. Dit vindt plaats in de dunne darm. Als SOS in de dunne darm aankomt, wordt een natriummolecuul door een glucosemolecuul snel de bloedbaan ingetrokken. Door osmotische kracht wordt vervolgens vocht opgenomen, omdat water altijd natrium volgt. Dit is de belangrijkste reden waarom we zout (na-

trium) en suiker (glucose) nodig hebben. Met zout voorkomen we 'watervergiftiging' en houden de we de juiste osmolariteit in stand. Met de juiste soorten suiker zorgen we ervoor dat er geen lactatacidose ontstaat.

Wat is een ORS?

ORS staat voor Oral Rehydration Solution, ofwel orale rehydratieoplossing. Een oplossing kan een ORS worden genoemd als het voldoet aan de specificatie van de Wereldgezondheidsorganisatie. Deze oplossingen worden gemaakt door het combineren van de ideale hoeveelheid elektrolyten en glucose. Dit helpt het lichaam om tot tien keer meer water op te kunnen nemen. Deze vorm van therapie werd 50 jaar geleden voor het eerst ontdekt bij de behandeling van cholera-patiënten. De voordelen van de toepassing van ORS bij een actieve leefstijl zijn de laatste jaren steeds duidelijker geworden. SOS past deze kennis toe en heeft het doorontwikkeld voor mensen die een actief leven leiden.

Wanneer kan ik SOS het beste drinken?

SOS voorkomt en herstelt milde tot matige uitdroging. Dus als je een intensieve workout gaat doen, een lange vlucht voor de boeg hebt, of je klaarmaakt voor een avond stappen: vergeet niet om SOS te drinken!

Voor wie is SOS niet geschikt?

Mensen met een opgelegde vloeistofbeperking, hart- of nier-aandoeningen moeten eerst contact opnemen met hun arts, voordat ze SOS gaan gebruiken. Het wordt ook niet aanbevolen voor kinderen jonger dan 1 jaar. SOS wordt niet aanbevolen voor mensen met een zittende leefstijl, tenzij ze lijden aan een milde tot matige vorm van uitdroging.

Is SOS goedgekeurd door de Voedsel- en Warenautoriteit?

SOS gebruikt alleen maar ingrediënten die over het algemeen als veilig worden aangemerkt volgens de normen van de Amerikaanse FDA. Daarmee volgt het alle regelgeving voor de productie en consumptie van voedsel.

Is SOS goedgekeurd door de WADA?

SOS is onderdeel van het 'Informed Sport'- en 'Informed Choice'-programma in Amerika. Dit wil zeggen dat ons productieproces en alle ingrediënten geanalyseerd zijn en regelmatig worden gecontroleerd. Zo zorgen we ervoor dat SOS veilig is voor elke atleet die getest wordt door de WADA als onderdeel van hun sport.

Is SOS goedgekeurd door het Amerikaanse productkeuringsinstituut NSF?

SOS heeft geen goedkeuring nodig van de NSF. Het is een voedingsmiddel en valt onder dezelfde categorie als Gatorade en Powerade, die ook geen NSF-goedkeuring nodig hebben.

Waarmee kan ik SOS mixen?

Los SOS uitsluitend op in schoon water. Elke stick bevat voldoende ingrediënten om met 500 ml water te mengen. Zorg er altijd voor dat het product goed is opgelost en drink het binnen 24 uur na bereiding op.

Helpt SOS ook bij een kater?

Laten we voorop stellen dat SOS het drinken van alcohol onder de leeftijd van 21 jaar niet goedkeurt. We adviseren verstandig drankgebruik. En rijd ook zeker niet onder invloed.

Een van de belangrijkste redenen waarom mensen zich beroerd voelen na een nacht doorhalen is uitdroging. Alcohol werkt vochtafdrijvend, omdat het een remmende werking heeft op de afgifte van een hormoon in de hersenen: het antidiuretisch hormoon (ADH). Deze stof zorgt ervoor dat de nieren water opnemen. Als de ADH-waarden dalen, produceren de nieren meer urine. Hierdoor raak je uitgedroogd. Beter gezegd, voor elke gram alcohol die je inneemt, wordt de urineproductie met 10 milliliter verhoogd. We adviseren je om een glas SOS te drinken nadat je op een avond veel alcohol hebt gedronken. En neem de volgende ochtend nog een glas SOS. Zo overleef je de dag in SOS-style!

Waar kan ik SOS kopen?

Je kunt SOS online kopen: www.ineedsos.eu

Wat is het verschil tussen SOS en sportdrankjes?

SOS verschilt van standaard sportdrankjes door zijn lage osmolariteit. Het bevat 50% meer elektrolyten en 75% minder koolhydraten dan sportdrankjes. Sportdrankjes hebben een hoge osmolariteit doordat ze een enorme hoeveelheid aan suikers bevatten. Dit leidt tot een opgeblazen gevoel en zelfs tot diarree. Een hoge osmolariteit in de darmen zorgt ervoor dat water uit de bloedbaan in de darmen wordt gezogen, terwijl het water zou moeten worden opgenomen. Dit heet ook wel osmotische diarree.

Wat is het verschil tussen SOS en energiedrankjes?

De hoofdingrediënten van energiedrankjes zijn grote hoeveelheden suiker en cafeïne. Zoals de naam verradt, worden ze gemaakt om een kunstmatige energieboost te geven. Ze zijn niet bedoeld om je te rehydreren. Cafeïne werkt vochtafdrijvend omdat deze het antidiuretisch hormoon (ADH) in de hersenen blokkeert. Hierdoor wordt de urineproductie verhoogd. Na die eerste energieboost zul je moe worden en ben je zeker weten uitgedroogd. Een paar bekende symptomen van uitdroging zijn vermoeidheid, hoofdpijn, constipatie en licht in het hoofd voelen. SOS is 100% natuurlijk en geeft je een snelle en gezonde waterboost. Een juiste hydratatie is belangrijk voor goede prestaties en een gezond leven.

Kun je SOS vergelijken met een infuus?

Jazeker, je kunt SOS vergelijken met een infuus om milde tot matige uitdroging tegen te gaan. Na meer dan 50 jaar onderzoek is bewezen dat ORS een even snel en effectief is als een vochtinfuus, maar dan veiliger en goedkoper. Met SOS kun je complicaties als infecties en pijnlijke infuusprikken voorkomen en jezelf een heleboel geld besparen. Ernstige uitdroging moet behandeld worden met een infuus, onder professionele medische begeleiding.

Is SOS geschikt voor diabetici?

Diabetici met een actieve leefstijl kunnen SOS drinken om milde tot matige uitdroging te voorkomen en te bestrijden. SOS bevat twee soorten suikers: sucrose en dextrose. Sucrose is een suiker met een matige glycemische waarde. Het is een disaccharide (bestaat uit twee suikermoleculen). Als het in de dunne darm aankomt, deelt sucrose zich op in een glucosemolecuul en een fructosemolecuul. Nadat je SOS drinkt, ervaar je een korte glucosepiek die energie opwekt en wateropname bevordert. Dextrose is een enkelvoudige suiker met een hoge glycemische waarde.

Hoe merk ik dat ik uitgedroogd ben?

Uitdroging kan leiden tot hoofdpijn, geïrriteerd zijn, zwakte, duizeligheid, concentratiestoornis, vermoeidheid, een droge mond en nog veel meer. Al deze symptomen kunnen een teken zijn van uitdroging. Een aantal tips om jouw vochthuishouding te controleren:

Dorst: als we dorst krijgen, zijn we al voor 2% uitgedroogd. Denk eraan dat het gevoel van dorst met de leeftijd toeneemt. Gelukkig zijn er betere manieren om de mate van uitdroging te beoordelen! De hoeveelheid en de kleur van urine: yep, zo simpel kan het zijn. Niemand kent jouw lichaam beter dan jij. Heb je gemerkt dat je minder urine produceert na een lange hardloepsessie? En is het ook nog eens donkeroranje van kleur? Dat is een teken dat je uitgedroogd bent. Als je urine licht en helder is en je er voldoende van aanmaakt, dan is je lichaam goed gehydrateerd. Heeft het een donkerdere, oranje kleur? Dan ben je uitgedroogd.

Is te veel zout slecht voor je?

Ja, al is natrium wel essentieel voor de osmolariteitsbalans. Bovendien draagt het bij aan veel fysiologische processen. Maar een teveel kan schadelijk zijn. Ons lichaam bezit mechanismen om de natrium-waterbalans stabiel te houden. Als we zweten, verliezen we water met een hoog zoutgehalte. Daarom is het belangrijk om die tekorten aan te vullen. Maar een teveel aan zout kan swelling en andere complicaties veroorzaken. SOS biedt de juiste hoeveelheid aan zout om aan te vullen wat je verliest.

Is te veel water slecht voor je?

Te veel water kan slecht voor je zijn. Het verdunt het zout in je bloed, waardoor de osmolariteit van het lichaam afneemt. Omdat water zout altijd volgt, zal het water naar de cellen gaan die een hoger natriumgehalte hebben. Dit heet ook wel 'watervergiftiging'. SOS heeft een geweldige hydratatieformule: water + natrium + glucose. Snelle rehydratie, osmotisch in balans, energiebron. Kijk op onze wetenschapspagina voor meer info.

Waarom is hydratatie zo belangrijk?

Hydratatie is nodig om te kunnen overleven. Water is het belangrijkste element in de mens, want we bestaan voor 60% uit water. Deze essentiële vloeistof is betrokken bij elk stofwisselingsproces in ons lichaam. We kunnen maar een week zonder water leven. Als je lichaamsgewicht met 2% afneemt door uitdroging, kan dit je fysieke prestaties met meer dan 20% negatief beïnvloeden. Dat is het verschil tussen een goede en een slechte dag! SOS helpt je om maximaal te kunnen blijven presteren.

Waardoor raak ik overdag uitgedroogd?

Ook al merken we het niet, we verliezen elke dag vocht door te zweten, te ademen en in de vorm van urine. Niet alleen warm weer zorgt ervoor dat we uitgedroogd raken:

- omgeving met airconditioning
- stress
- reizen
- fysieke activiteiten
- vliegen
- het drinken van koffie, thee, energiedrankjes en alcohol
- koud weer



INEEDSOS EU



SOS HYDRATION EU



INEEDSOS EU



INEEDSOS EU