

# EN RYTTERS "BI"-PRODUKT

## God og billig energi til de lange distancer

Forhandler af de hundedyre energiprodukter, vil være kede af at læse denne artikel. Men for dig der ønsker, at spare mange penge, og samtidigt har behov for, at have fyldte energidepoter i kroppen under mange timer i sadlen, så er der godt nyt.



Efter i flere år at have deltaget i forskellige udholdenheds discipliner; lige fra langdistance orienteringsløb til 24 timers cykelløb, har jeg i disse aktiviteter indtaget mange former for dyre syntetiske energi-produkter. Indtaget af kommercielle energi-produkter under langvarige aktiviteter, har mange gange skabt problemer med maven, samt har altid været årsag til bekymringer og problemer før og under løbene. Måske kan problemer med maven også skyldes andre faktorer; såsom mangel på søvn, salte, for højt udmattelses-niveau osv.

Som løsning på mine behov og ønsker blev målet, at finde et alternativt energi produkt, som imødekommer problemer med maven, og samtidigt er et billigt og effektivt energiprodukt til de lange distancer. Ønsker og behov, som ledte mig frem til løsningen med økologisk akaciehonning.

At det blev økologisk akaciehonning, som jeg valgte at eksperimentere med, skal findes i nedenstående argumentation:

- **Naturligt.** Et 100 % naturligt økologisk produkt uden mystiske e-numer på varedeklarationen.
- **Energi indhold.** I økologisk akaciehonning er energi indholdet pr. 100 gram: 340 kcal, med 83 gram kulhydrat. Til sammenligning indeholder en Multipower energi-gel pr. 100 gram: 260 kcal, med 65 gram kulhydrat. HIGH-5 gel indeholder pr. 100 gram 36 gram kulhydrat.
- **Prisen!** 100 gram økologisk akaciehonning koster 9,17 kr. En Multipower energi gel koster 30 kr pr. 100 gram. Og en HIGH-5 gel koster 25 kr. pr 100 gram
- **Konsistensen.** Akaciehonning har konsistens som en kommerciel energi gel.



For at opretholde kroppens glykogendepoter i udholdenhedssport som f.eks. cykling, kræves 30-60 g kulhydrat pr. time. Indtager du 46 gram akaciehonning, indeholdende 37 gram kulhydrater, hver time, så skulle det holde dine depoter fyldt op. Hvis ikke, så tager du blot en ekstra slurk fra dunken.

Det er nemt at bruge akaciehonning som en energikilde under de mange timer i sadlen. I virkeligheden, kan man bruge akaciehonning som enhver anden energigel. Det tager den tilsvarende tid for Akaciehonningen, at komme fra mund til muskel - omkring 15 minutter, som for andre gel-produkter.

Den eneste ulempe jeg har mødt ved brug af akaciehonning er, at det unægteligt ikke er pakket så pænt ind som de kommercielle energier-gel. Naturligvis kan du tage hele tuben med akaciehonning i baglommen, og det fungerer faktisk okay med de drypfrie tud på tuben. Alternativt kan du investere i en af de små flasker, som findes til de væskebælter løberne bruger. Bruges en sådan flaske, kan du have energi med til ca. 7-8 timer i sadlen. Alt efter flaskens størrelse naturligvis.



Som forberedelse til en dag med mange timer på cyklen, består min energi-klargøring i dag af akaciehonning i baglommen, og i dunkene har jeg vand med high-5 Zero tabletter i.

Som et billigt alternativ til high-5 Zero tabletter, kan en knivspids Gourmet krystalsalt fra Himalaya også anvendes.



Dog er high-5 Zero tabletter mit foretrukne valg, da jeg ikke oplever samme tendens til kramper, når jeg bruger disse tabeletter. De er i øvrigt nemme at medbringe i lommen på de lange ture. Så det eneste jeg skal finde er en kirke, hvor jeg kan fylde mine væskedunke. På kirkegårde kan du altid finde vand, men sikre dig lige, at det er drikkevand, som er i hanen inden du tanker.

Det er ikke kun akaciehonning, som kan bruges, men forskellige typer af honning, f.eks. akacie- og kløver honning optages i kroppen med forskellige hastigheder. Hastigheden er afhængig af balancen mellem de forskellige typer af sukker som honningen indeholder. Sukkerstofferne; fructose og glucose, er begge sukkerprodukter, som er lige rene, og der er ingen forskel i smag, kulhydrat-indhold eller ernæringsmæssig værdi. Akaciehonning har et meget højt indhold af fructose, hvilket bevirker at akaciehonning er mere flydende og letløbende.

Fructose er sukker som findes naturligt i frugt og almindeligt anvendt i sirup-produkter. Denne sukkerform absorberes langsommere end almindelig sukker og er derfor perfekt til udholdenhedssport. I modsætning hertil vil honning med en højere glukose indhold give et hurtigt energi boost.

Jeg håber, at denne artikel kan være en inspiration for dig, som ønsker at bruge et billigt og naturligt energi-produkt uden mystiske e-numre, med samme energi indhold som kommercielle energi produkter.

Kristian Venø