

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA – ODŻYWKI ROWEROWE

(żele, batony energetyczne, napoje izotoniczne, suplementy elektrolitowe, BCAA)

1. Przeznaczenie produktu

Odżywki rowerowe to środki spożywcze specjalnego przeznaczenia, stworzone z myślą o osobach aktywnych fizycznie, w szczególności sportowcach i rowerzystach.

Służą do:

- uzupełniania energii i elektrolitów w trakcie lub po wysiłku,
- wspierania regeneracji mięśni,
- poprawy wydolności i nawodnienia.

Odżywki przeznaczone są wyłącznie do stosowania zgodnie z zaleceniami producenta – nie są lekami ani substytutem zbilansowanej diety.

2. Właściwe stosowanie

- Przed spożyciem zapoznaj się z etykietą, informacjami o dawkowaniu i składnikami.
- Spożywaj tylko ilości zalecane przez producenta – nie przekraczaj porcji dziennej.
- Żele i batony najlepiej popijać wodą – niektóre mogą powodować dyskomfort żołądkowy bez nawodnienia.
- Napoje izotoniczne przygotuj zgodnie z instrukcją – nie przekraczaj stężenia koncentratu.
- Odżywki stosuj **w odpowiednim czasie**:
 - przed treningiem (np. kofeina, węglowodany),
 - w trakcie (np. żele, elektrolity),
 - po treningu (np. BCAA, regeneracyjne napoje białkowe).

Nie stosuj na czczo ani tuż przed snem bez konsultacji z dietetykiem lub trenerem.

3. Środki ostrożności

- Nie spożywaj produktów przeterminowanych, z uszkodzonym opakowaniem, bez etykiety lub nieznanego pochodzenia.
 - Unikaj stosowania suplementów w połączeniu z lekami bez konsultacji lekarskiej.
 - Odżywki zawierające **kofeinę, guaranę, beta-alaninę** lub **inne stymulanty** mogą powodować:
 - wzrost ciśnienia,
 - przyspieszone bicie serca,
 - problemy ze snem.
 - Nie stosuj suplementów przeznaczonych dla dorosłych u dzieci i młodzieży.
 - Uwaga na alergenów – wiele odżywek zawiera **soję, orzechy, laktozę, gluten** lub ich śladowe ilości.
-

4. Przechowywanie

- Przechowywać w miejscu suchym i chłodnym (najczęściej poniżej 25°C).
- Chronić przed światłem, wilgocią i źródłami ciepła.
- Trzymać poza zasięgiem dzieci i zwierząt.
- Po otwarciu spożyć w czasie zalecanym przez producenta (np. do 24–48h).
- Napoje rozcieńczone i żele otwarte należy przechowywać w lodówce (jeśli producent tak zaleca).

Nie zamrażać – może dojść do rozwarstwienia składu lub utraty właściwości.

5. Możliwe zagrożenia

- **Reakcje alergiczne** – wysypka, obrzęk, duszności – przerwij stosowanie i skontaktuj się z lekarzem.
- **Zaburzenia żołądkowe** – przy nadmiernym spożyciu lub bez popijania wodą.
- **Nadmierna stymulacja** – po przyjęciu produktów z kofeiną przez osoby wrażliwe.
- **Zatrucie** – przy spożyciu znacznie przekraczającym dopuszczalne dzienne dawki.
- **Interakcje z lekami** – mogą wystąpić przy stosowaniu równoległym z niektórymi lekami (np. na nadciśnienie, tarczycę, cukrzycę).

6. Ograniczenia użytkowania

- Nie stosować u dzieci, kobiet w ciąży, karmiących piersią, osób z chorobami przewlekłymi – bez konsultacji z lekarzem.
- Nie traktować jako zamiennika zrównoważonej diety.
- Nie przekraczać dawek dziennych – może to prowadzić do efektów ubocznych.
- Nie łączyć wielu odżywek zawierających te same składniki (np. kofeinę, witaminy z grupy B).
- Nie stosować produktów nieposiadających oznaczeń producenta, daty ważności ani składu.

7. Zgłaszanie ryzyka i nieprawidłowości

W przypadku:

- podejrzenia reakcji niepożądaney,
- stwierdzenia niezgodności składu, zapachu lub smaku,
- zakupu produktu uszkodzonego lub podrobionego –

natychmiast przerwij stosowanie, zachowaj opakowanie i skontaktuj się z:

- sprzedawcą,
- producentem,
- odpowiednim organem nadzorującym bezpieczeństwo żywności (w Polsce: **GIS** – Główny Inspektorat Sanitarny).