

跑步为何突然腹痛腹泻 可别小看了跑前饮食

跑马拉松途中或者平时训练时,跑者最害怕遇到的情况是什么?

答案估计会千奇百怪:没水喝、没带手机、突遇刮风下雨……但这些突发状况都没有一件事来得可怕——跑着跑着就肚子痛,想上厕所了。

你是否在跑步过程中也曾经遇到这种尴尬?越跑肚子越痛,到处找不到厕所……

很多人把这个问题怪到了跑前“没吃好,没吃对”之上,但事实上,就算你跑前什么都不吃,很有可能还是躲不开肚子痛和腹泻。



A 都是因为跑前吃太多?那倒不一定

很多人的经验中,类似的腹痛常常会出现在左中腹部,大约在胃的下方一点,用东西吃多了来解释挺合理。

但实际上根据一些医学上的统计,左、右中腹部或肚脐周围都是好发的区域,整体来说,上述这3个区域各占运动过程中所发生腹痛的二成到五成不等。

除此之外,左上下腹、右上下腹、肚脐上都有10%左右的几率,最少的肚脐下方也约有5%的几率。考虑到这些区域,好像就不太能只用吃多了来解释了。

有资料显示,凡从事耐力型运动,有30~50%的几率会发生包括:胃酸逆流、恶心反胃、胃痛、胀气、肠绞痛、强烈便秘、腹泻甚至血便等肠胃症状。

实际状况虽然因人而异,有时也可能与心理因素有关,但整体而言会造成这些肠胃症状的原因不外乎:机械性因素、生理因素、营养(饮食)因素这三大类。

机械性因素比较容易理解,最主要是运动中的震动,以及运动中增加的腹压。

生理因素比较少为大家所知,一些运动医学的教科书列出了重要的运动中肠胃生理变化,包

括:内脏血液灌流减少、肠胃活动的改变、以及肠胃道的分泌与吸收状态改变。

运动中内脏可能缺血,还会蠕动变慢、吸收变差。

有资料表示运动过程中,内脏的血流量最高可以减少到80%,而肠胃道在血流量减少到50%时就属于缺血的状态,这可能导致黏膜的损伤以及肠胃活动力的改变。

而肠胃活动力的改变对胃部的影响主要是贲门张力下降、胃排空变慢,这可能容易导致胃食道逆流、胃胀、恶心与反胃。

十二指肠也会受到干扰,至于在十二指肠以下的小肠和大肠则不确定,但可以怀疑有些跑者或运动员容易在运动中腹泻与此有关。

至于肠胃道分泌与吸收的影响,最主要是碳水化合物的吸收速率会明显受限,造成的影响主要是当碳水化合物摄取过量、或是饮用的补给品浓度太高时容易导致腹泻。

上面提到的碳水化合物摄取过量、补给品浓度太高都属于营养(饮食)因素之一,其他包括高脂肪、高蛋白质、高纤、整体饮食过量、进食时间不当等等,也都属于可能造成肠胃不适的因素。

B 跑步饮食:适时、适量、浓度适当是原则

进食后太快从事跑步或其他运动固然是主要原因之一,但是医学上还是有一些其他假设:包括横膈膜的痉挛、肠道中的空气阻塞等等。

这些种种因素进一步造成横膈膜或肠胃道缺血、内脏或腹膜受不当牵扯刺激、腹部肌肉紧绷……最后才导致腹痛。

在这样的状况下,针对跑步或运动中腹痛的预防,训练师和专家能给的意见是比较有限,大致上有点:

运动前最少2小时,不要大量饮食。视个人状况甚至可以延长到3~4小时;

运动中的饮水应该少量但规律,如此可避免量过多造成腹痛,又可避免水分过度流失;

不要喝浓度太高的运动补给品或饮料。

关于饮品:运动中应该适当补充水分,建议应该少量但规律。希望于运动尤其是比赛中使用水以外的补给品时,应该于训练期间就开始尝试,且不建议饮用浓度过高的饮品,也应减少刺激性(如:过酸)的饮品。

关于饮食:进食应在运动2~3小时前,依据个人状况甚至提前4小时。

食物内容以低纤、低脂、低蛋白为原则,碳水化合物适量,且不要在运动或赛前过度偏离日常习惯的饮食。可以考虑避免或限量固态食物,而以流质的补给品替代。

养成运动或赛前上厕所的习惯,减少内急、腹泻对活动的影响。

■来源:澎湃新闻



关注三湘都市报
微信看E报。