

medical / September 12, 2009 11:47AM

[Re: \[健康小常識\] 腹瀉喝電解質運動飲料可以嗎？ | 何謂腹瀉、及其病理機轉](#)

根據：健康大作戰（來源根據不確定，請自行斟酌參考）<http://www.happy543.com.tw/health/index.html>

何謂腹瀉：

所謂腹瀉，是指大便中的水份含量增加，一般大便的水含量是百分之六十至七十，腹瀉則是排出於像泥液狀或水狀的情形，腹瀉也是小腸疾病的主要症狀之一，因為腸道的不正常頻率運動，導致大便的質及量及軟硬度都會有所改變。

急性的腹瀉時，大便會呈現灰棕色，具有氣味，充滿了未消化的食物顆粒及腸道粘液，身體會有一些不舒服的症狀，如腹痛，脹氣，腸子軋軋作響，厭食及口渴的情況。

腹瀉的病理機轉：

造成腹瀉有以下幾個原因

1. 腸道內的滲透壓改變

因腸道內的葡萄糖不能被吸收，引起滲透壓的改變，如飲食過量或者是不能吸收之溶液瀉劑都會造成這種改變。

2. 腸內膜分泌之增加

病毒及細菌都有可能造成腸道粘膜分泌較多，及電解質的流失劇增。

3. 吸收減少或吸收不良

如腸內膜的疾病，或腸道外科手術切除部份腸子，都有可造成吸收面積減少。

4. 腸蠕動的功能異常

情緒緊張，神經性腫瘤，甲狀腺機能亢進等，都有可能造成腸道的蠕動加劇進而形成腹瀉。

Edited 1 time(s). Last edit at 09/12/2009 11:49AM by medical.

---

medical / September 12, 2009 11:44AM

[Re: \[健康小常識\] 腹瀉喝電解質運動飲料可以嗎？ | 腹瀉時電解質補充液優於市售含糖運動飲料](#)

腹瀉喝運動飲料 更糟

2009/01/04 【聯合晚報 / 韋麗文】

[http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=170219](http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=170219)

腹瀉不要再喝運動飲料了！過去，運動飲料被視為治腹瀉聖品，只要小孩腹瀉，爸媽就奉上用水稀釋的運動飲料。小兒科醫師提醒，運動飲料中的電解質，無法達到治療效果，其中的糖分又會使腹瀉惡化，應改用市售的口服電解質液。

書田診所小兒科主任潘俊伸指出，運動飲料中含有電解質，因此很多家長會讓腹瀉的孩子喝運動飲料，以避免脫水。但是運動飲料裡的糖分太多，如果直接喝運動飲料，會加劇腹瀉，因此民眾又自我演化成加水稀釋運動飲料的進化版。

潘俊伸指出，其實，稀釋過後的運動飲料，電解質的含量不足，根本得不到治療效果，因此喝也無用。而出現脫水的腹瀉病童，不能僅僅補充水分，以免體內電解質失衡更嚴重。

對於需要額外補充電解質的腹瀉病童，他建議，在醫師的指示下，家長可以到藥局購買口服電解質液，其中電解質、滲透壓、鈉、鉀的濃度有一定的規範，效果等同打點滴。所以小孩腹瀉不止，喝運動飲料不如喝電解質液。

【2009/01/04 聯合晚報】

---

medical / September 12, 2009 11:43AM

Re: [健康小常識] 腹瀉喝電解質運動飲料可以嗎？ | 腹瀉時運動飲料補充量

來源：台大醫院小兒部李秉穎醫師個人網站 1999/09/19 <http://olddoc.tmu.edu.tw/pinging/QA/gi/gi008.htm>

Q: 腹瀉時電解質補充液一天可喝多少cc？

A: 沒有嚴格的上限，拉得愈多，就要給他愈多。可以用嘔吐與腹瀉量的多寡，來估計需要多少電解質補充液。如果小孩出現脫水現象，就表示水份的補充不夠。小孩有脫水現象時，皮膚張力變差，脫水也會導致淚液減少、眼窩下陷、尿量減少、口腔乾燥、體重減輕、排汗減少導致的體溫上升。

---

gustav / September 10, 2009 10:25PM

Re: [健康小常識] 腹瀉喝電解質運動飲料可以嗎？ | 什麼是運動飲料與使用時機

不確定根據，請自行斟酌資訊正確性：<http://www.duosuccess.com/TCM/001a01080301g01d060113.htm>

運動飲料

[www.DuoSuccess.com](http://www.DuoSuccess.com)

中國1994年頒佈的運動飲料國家標準（2000年修訂）將運動飲料定義為：營養元素的成分和含量能適應運動員或參加體育鍛煉、體力勞動人群的生理特點，特殊營養需要的軟飲料。

補水對運動人體的重要性：所有的體力活動都會產生熱量，這些熱量主要通過汗液的蒸發來散失。汗液丟失量因環境條件、運動強度的不同而不同。過去從事運動的人通常不補水，他們認為補水有害健康。但我們知道，即使是丟失少量的體液（體重的2%），也會損害運動時動作的準確性和運動技能的提高。體液丟失大於體重的5%時，可以影響體溫調節和心血管系統正常工作，並能危及生命安全。但更常見的脫水危害是造成人體疲勞，從而損傷運動能力。為了防止脫水，所以參加運動的人都要在運動前後補水。

糖對運動人體的重要性：人體在進行長時間運動時，糖就成了人體主要的“燃料”。當肌肉、肝臟和血液中糖分的儲存被耗竭時，人就會感到很疲勞。所以運動的人除了通過提高含糖膳食為肌體準備足夠的糖儲備以外，在運動中也要不斷補充糖分，因人體儲存的糖量有限。

運動飲料種類：為向肌體迅速補充糖和液體，按其配方劃分通常分為低滲、等滲和高滲三種。三者的主要區別在於溶於飲料中的糖（砂糖和聚合糖）和鹽（鈉和鉀）的量不同。濃度越大滲透壓越高，不同滲透壓的運動飲料進入血液的速度不同。低滲和等滲（即低於和等於人體血液的滲透壓）的運動飲料是為處於熱環境下長時間運動、大量出汗的人研製的，它更注重水、糖和鹽快速進入血液；高滲運動飲料（即高於人體血液的滲透壓）主要用以提供糖的儲備為主，適合在運動前的準備期和運動後的恢復期飲用。

運動飲料與一般軟飲料的區別：軟飲料通常屬高滲飲料，這會令其在人體的胃內停留的時間過長並造成胃部不適，同時也會影響飲料在小腸內的吸收。許多人在運動中選擇白開水、礦泉水作為補水飲料，但是當水快速吸收的時候，體內可用的糖和鈉的丟失會降低體能和耐力。此外，大量飲水會稀釋血液濃度、增加排尿次數，並減低進一步飲水的渴望。運動飲料並不能保證人體的營養平衡，它不能替代膳食。但是在早餐前、餐間加餐、運動和比賽的間歇期和運動後，運動飲料卻能夠提供足夠的糖源。

正確飲用運動飲料：

1. 運動前、中、後頻繁、間歇性地飲用；
2. 選擇你喜歡的飲料，冰鎮的飲料通常更可口，更利於體力的恢復；

3. 如果體內的糖儲備足夠的話，飲用高糖飲料有害無益；
4. 在運動時，隨著胃中飲料的排空，每15~20分鐘最好飲用150~250毫升的運動飲料；
5. 運動中要早一些飲用運動飲料，不要等到口渴時再喝，因為此時你已經脫水了。

運動前後應喝含礦物質飲料：

\*

人體組織所含的水份大約占60%左右。其中細胞內液40%，細胞外液中的血漿和組織間隙液各占5%和15%。體內各種代謝活動所以能正常進行，在很大程度上取決於水的比例是否恒定。水可以調節體溫，保持體重，運送營養，代謝廢物，促進體內的生理生化反應。正常成人在一般情況下每日需補充1.2升水；

\*

在長距離或長時間運動中，身體大量出汗，如果不及時補充適當水分，就要大量消耗體液，破壞身體的內環境平衡，進而因細胞內滲透壓的嚴重失調而造成中樞神經活動的不可逆變化。一般來說，失水達體重的5%就會明顯影響身體活動。此時相當於機體中等程度的脫水。那麼，為了保持身體的運動能力，是不是單純補水而能解決問題呢？

\*

我們知道，汗液的主要成分是水，還有鈉、鉀、氯、鎂、鈣、磷等礦物質。當健身者大量出汗後，隨水分的喪失，也失去很多鹽分，體內的電解質因此而失去平衡，pH值低於4.5—7.5正常值，人體汗液的比重也大大低於1.002—1.005正常值。每升汗液中平均含鈉離子不足58.4毫克當量，鉀離子不足10毫克當量，氯離子不足45.4毫克當量，大量出汗還會失掉一定量的鎂離子，以致於人體對視、聽覺刺激明顯過敏，機體的抗體的調節能力也隨之降低，此時如果單純補充水分，會事與願違，越喝越渴，達不到補水目的，甚至會導致體溫升高，小腿肌肉痙攣，昏迷等“水中毒”症狀發生；

\*

因此運動後要喝電解質飲料：電解質飲料，又稱礦物質飲料，最普通的是鹽開水。飲料中除了水外還包括鈉、鉀、氯、鎂、鈣、磷等礦物質。引外還要適量添加含糖物質，以矯正口味，補充機體的能量消耗。鈣、磷鹽參與體內能量的發生和利用過程。要按1：15的比例添加。電解質飲料以維持體內電解質的平衡和細胞內外滲透壓的均等，有利於因鍛煉大量出汗引起體內電解質的丟失的補充與恢復，促進體力的儘快恢復。目前，研製理想運動飲料的配方、生產工藝和劑型成了各國營養學家和食品科技工作者為提高運動水準，發揮身體潛能攻克的堡壘。

Edited 1 time(s). Last edit at 09/10/2009 10:26PM by gustav.

---

gustav / September 10, 2009 10:07PM

[\[健康小常識\] 腹瀉喝電解質運動飲料可以嗎？](#)

依據：KingNet國家網路醫院：道聽不塗說 <http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=3542&category=%E9%81%93%E8%81%BD%E4%B8%8D%E5%A1%97%E8%AA%AA>

腹瀉時可以喝運動飲料嗎？

有此一說：

有人說舒跑是高滲透壓的飲料，反而對身體不好，是真的嗎？？

如何自製電解質飲料呢？謝謝！！

營養師回答

營養保健諮詢科 饒月娟營養師

首先必須先定義何謂腹瀉，當排便次數為每日超過三次，糞便重量大於300公克/天，且水份含量高達85%以上時即為腹瀉。腹瀉的型態分成許多種，包括滲透型腹瀉、分泌型腹瀉、滲出型腹瀉以及因蠕動改變引起

的腹瀉。

然而不論何種型態的腹瀉，都可能引起水份、電解質、熱量與蛋白質、維生素等流失。嚴重腹瀉者宜禁食24～48小時，並由點滴型式以葡萄糖生理食鹽水來補充水份及電解質，腹瀉停止後再由嘗試低渣飲食開始漸進恢復一般飲食。允許進食的患者可給予常溫的果汁、運動飲料、去油肉湯或魚湯、雞精等以補充流失的水份、電解質及營養成份。

以舒跑等運動飲料補充水份及電解質是可以的，唯必須注意的是所含的電解質或糖份濃度超過10%以上時，就容易形成腸內滲透壓升高，反而引起滲透型腹瀉。如果是單次的軟便或稀便，當然稱不上是腹瀉，那麼喝運動飲料也就無妨了。

本文由【KingNet國家網路醫院】提供

---