

ENTRAÎNEMENT DU TRACTUS GASTRO-INTESTINAL

Des problèmes gastro-intestinaux ?

Athlètes touchés : 30 à 50 %

Avant / pendant l'effort : Risque ↑

Causes :

chaleur

beaucoup de fibres alimentaires

faible apport en liquide

consommation excessive de liquides

solutions concentrées de glucides



SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

L'entraînement du tractus gastro-intestinal est-il utile ?

Oui, mais seulement si la compétition ciblée exige des apports élevés en glucides

Meilleure vidange gastrique possible après 3 jours d'augmentation de l'apport en glucides

Un apport plus élevé en glucides si la boisson contient du glucose et du fructose