

## Kva er egentleg hald?

Det er midt i kroppsøvingstimen, og læraren har sagt at de skal springe langt og lenger enn langt. Du set i gong med friskt mot, men etter nokre rundar kjenner du at det knip i sida i magen. Au! Å springe vidare gjer for vondt. Nå må du berre ha ein liten pause.

AV MAREN BØ | PUBLISERT 22. JAN. 2020 | OPPDATERT 5. MARS 2025

Bilde av Johanna og Anna.

Johanne Høgeid Lønnum (12 år) og Anna Maria Imsen (12 år). Foto: NTB Scanpix.

### Hald, hold, sting

Hald, hold og sting er ulike namn på magesmerta som kan dukke opp heilt ut av det blå mens du spring. Hald er veldig vanleg og ikkje farleg, og heldigvis forsvinn smerta når du stansar å springe. Det mystiske er at vi ikkje heilt kan vite når hald kjem, og ikkje minst kvifor det skjer.

### Tre med hald

Johanne Høgeid Lønnum og Anna Maria Imsen har begge opplevd å få hald mange gonger.

– Det kjem ikkje i starten av økta, men ofte etter at eg har jogga ei stund. Da stikk det inn i sida på magen, og nokre gonger er det så vondt at eg må gå litt.

– Vi veit at det ikkje er farleg, men det kan likevel vere veldig plagsamt, legg Anna til. Johanne har merka at ho lettare får hald dersom ho går på dans rett etter middag.

– I dans er det mykje hopping, men viss eg ikkje et middag rett før, så får eg mindre hald.

Filip Ingebrigtsen er ein kjent løpar. Han gjer alle dei rette tingane, og et nok ikkje mykje middag før ein tevling. Likevel måtte han avbryte eit viktig 5000-metar løp i friidretts-VM i Doha 2019 på grunn av hald. Han fekk så store smerter at han måtte stoppe heilt opp rett før den siste runden før mål.

– Det kjentest som om eg hadde ein kniv i magen, fortalte Filip til NRK etter løpet.

To jenter på løpetur i skogen på høsten.

Johanne og Anna Maria har begge opplevd å få hald mange gonger. Foto: NTB Scanpix.

### Kva og kvifor?

Forskarane som sjølvsgatt også får hald når dei er ute og trenar, ville finne grunnen til denne vondta. Kanskje kunne dei finne ein lur metode slik at menneska slapp å få hald?

Eit mogleg svar dei fann, var at å springe med full magesekk kunne vere årsaka til hald. Dersom du nettopp har ete middag, vil all maten gjere at det vert mindre plass til organa som rører seg når du spring. Akkurat kva du har putta i magen, kan kanskje også ha innverknad. Kjøttkaker brukar til dømes litt lengre tid på å jobbe seg gjennom tarmen enn ein salat.

Eit spennande funn var at å springe i nedoverbakke oftare utløyste hald enn å springe på flat bakke. Ein teori vart da at hald oppstår når magen ristar mykje opp og ned. Når organa humpar, blir nemleg vevet i mellomgolvmuskelen strukke og tøya. Kanskje var det også difor syklistane sjeldan fekk hald?

Den tredje forklaringa på hald er rett og slett at leddbanda mellom ryggssøyla og mellomgolvet blir trøytt, og at det er dette som gjer vondt.

## Uløyst mysterium

Nokre spørsmål er vanskelege for forskarane å finne svar på. Til dømes veit vi heller ikkje om dyr får hald. Når vi ikkje veit akkurat kvifor smerta oppstår, er det også vanskeleg å vite korleis vi kan unngå ho. Det beste tipset forskarane kan gi, er å ikkje fylle opp magen rett før du skal trene. Du kan også teste litt ut på eiga hand kva det er som gjer at akkurat du får hald.

MAT OG HELSE MENNESKEKROPPEN KROPPSØVING

---

Meldinger ved utskriftstidspunkt 25. april 2025, kl. 15.33 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.