



Handout mit freundlicher Genehmigung von Frau Kerstin Neuhold, Ernährungsberaterin, Diätologin im Bezirk Horn

## Ernährung und Hitze

In der Sommerhitze ist unser Körper ziemlich gefordert. Bei sehr hohen Temperaturen ist man nicht mehr so leistungsfähig wie gewohnt und fühlt sich schnell schlapp und müde. Um den Sommer mit seinen heißen Temperaturen gesund und fit genießen zu können, sollte neben ausreichend Sonnenschutz besonders auf eine leichte Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

### Flüssigkeitszufuhr

Durch die vermehrte Schweißbildung kann es sehr schnell zu einem Flüssigkeitsverlust kommen. Täglich verlieren wir etwa 2,5 Liter Flüssigkeit über Schweiß, Atemluft, Urin und Stuhl. Ein Teil dieser Verluste kann durch feste Nahrung ersetzt werden, die restlichen 1,5 – 2 Liter müssen wir täglich trinken. Bei Hitze und Sport kann der Flüssigkeitsbedarf auf bis zu 3 – 4 Liter täglich steigen. Bereits geringe Defizite beeinträchtigen das Wohlbefinden: Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Kreislaufprobleme und Verstopfung sind die Folgen.

Laut den Empfehlungen der österreichischen Ernährungsgesellschaft sollten Jugendliche und Erwachsene **mindestens** 1,5 Liter pro Tag zu sich nehmen. Wenn man ganz genau wissen möchte wie viel Flüssigkeit der eigene Körper benötigt, dann gibt es eine einfache Formel dies zu berechnen. Indem man 30 bis 35 ml x seinem Gewicht rechnet → zum Beispiel benötigt eine Person mit 70 kg zwischen 2 Liter und 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Bei sehr hohen Temperaturen und/oder starkem Schwitzen kann sich der Bedarf natürlich erhöhen.

Zu den idealen Durstlöschern zählen neben Leitungs- und Mineralwasser auch ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees, sowie stark verdünnte Fruchtsäfte. Nicht empfehlenswert sind zuckerreiche Getränke, wie Limonaden, Energy-Getränke, pure Fruchtsäfte, Eistee, Cola Getränke, Kaffee und alkoholische Getränke.

Auch die Trinktemperatur hat einen Einfluss auf die Temperaturregulation des Körpers. Denn im Körper müssen kalte Getränke erst erwärmt werden. Somit sorgen diese im Körper für eine zusätzliche Wärmeproduktion was wiederum zu vermehrtem Schwitzen führen kann. Deswegen sollten die Getränke im Idealfall Zimmertemperatur haben.

Sehr viele unterschätzen den eigenen Flüssigkeitsbedarf und/oder vergessen sogar darauf. Es ist empfehlenswert regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken und sich bewusst daran zu erinnern.

## Ernährung

Gerade im Sommer sollte man auf eine leicht verdauliche Ernährung setzen. Denn schweres und fettiges Essen stellt bei hohen Temperaturen eine zusätzliche Belastung dar, da die Verdauung stärker gefordert wird. Gerade im Sommer sind für viele kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt leichter verdaulich und daher bekömmlicher. Einigen geht bei sehr hohen Temperaturen der Appetit verloren und das Hungergefühl bleibt aus. Auch hier können mehrere kleinere Mahlzeiten am Tag hilfreich sein. Zu vermeiden sind ebenso zu scharfe und würzige Speisen.

Empfehlenswert sind vor allem Obst- und Gemüsesorten mit einem hohen Wasseranteil (z.B. Äpfel, Kirschen, Wassermelone, Gurken, Paradeiser). Auch so kann man seinen Körper mit Flüssigkeit versorgen.

### Lebensmittel die von Innen kühlend wirken:

Gemüse: Gurke, Tomaten, frische Erbsen, Kartoffeln, Pilze, Sauerkraut, Mangold, Sprossen, Melanzani, Kohlrabi, Radieschen

Obst: alle Arten von Beeren, Marillen, Trauben, Wassermelone

Getreide und sonstiges: Quinoa, Hirse, Linsen, Polenta, Fisch

Kräuter: Pfefferminze, Zitronenmelisse, Löwenzahn, Frauenmantel, Salbei, Lavendel, Brennnessel, Gänseblümchen

## Sport

Auch beim Sport gilt: trinken, trinken, trinken!

Beim Schwitzen verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch Mineralstoffe. Hauptsächlich Natrium und Chlorid, in geringeren Mengen Kalium, Calcium und Magnesium. Bei starkem Schwitzen kann Getränken eine Messerspitze Salz hinzugefügt werden, das den Mineralstoffverlust gut ausgleicht. Hohe Salzverluste lassen sich in der Regel auch problemlos über normal gesalzene Mahlzeiten ersetzen.

Je nach Sportart und Temperatur gehen etwa 0,5 – 2,5 Liter Flüssigkeit pro Stunde verloren. Für Freizeit- und Hobbysportler ist es jedoch nicht nötig, zu speziellen Sport- und Elektrolytgetränken zu greifen. Im Sommer ist das ideale Getränk für Sportler mit Mineralwasser gespritzter Fruchtsaft wie z.B. Apfelsaft (im Verhältnis 1:1).