



RICHTIG ESSEN UND TRINKEN BEI HITZE

Normalerweise freut man sich über Sonnenschein und sommerliche Temperaturen. Doch warum leiden die meisten, wenn die Temperaturen jenseits der 30 Grad liegen? Und welche Ernährung ist optimal bei Hitze?

Was passiert bei Hitze mit dem Körper?

Der Mensch kann sich in einem gewissen Rahmen an die Außentemperaturen anpassen. Bei Hitze geschieht dies, indem sich die **Blutgefäße erweitern**. Sie treten sichtbar hervor, um möglichst nah an die kühlere Körper-Oberfläche zu gelangen und so das Blut zu kühlen.

Wenn die Gefäße erweitert sind, sinkt automatisch der **Blutdruck**. Dies kann sich in Schwindel, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen äußern. Das Herz kompensiert einen niedrigen Blutdruck zwar durch einen erhöhten Pulsschlag. Doch dies ist ein eher kurzfristiger Behelf. Um den Blutdruck wieder zu erhöhen, ist es wichtig, viel zu trinken. Nur so kann das Blutvolumen ansteigen und das Blut mit dem nötigen Druck durch die erweiterten Gefäße gepumpt werden.

Ein zweiter Mechanismus, um den Körper zu kühlen, ist das **Schwitzen**. Hierbei macht der Körper sich das Phänomen der Verdunstungskälte zunutze. Beim Vorgang der Verdunstung von Flüssigkeiten wird der Umgebungsluft Wärme entzogen.

Bei hoher Luftfeuchtigkeit funktioniert das allerdings nicht mehr so gut. Deshalb ist die Hitze vor einem Gewitter, bei der hohe Luftfeuchtigkeit herrscht, besonders schwer zu ertragen.

Um die Flüssigkeits- und Mineralstoff-Verluste beim Schwitzen zu kompensieren, gilt es bei der Ernährung einiges zu beachten. Die wichtigsten Fragen werden im Folgenden geklärt.

Was soll ich essen?

1. Nur morgens und abends essen?

Viele mögen bei Hitze den ganzen Tag lang nichts essen und schlagen dann abends umso mehr zu. Das ist nicht



optimal, weil tagsüber die benötigte Energie fehlt und nach zu großen Mahlzeiten am Abend die Verdauung immer noch nicht abgeschlossen ist, wenn man schlafen geht. Viele schlafen bei Hitze ohnehin nicht gut. Deshalb ist es besser, tagsüber und auch am Abend leichte Mahlzeiten zu verzehren.

2. Nur noch Salat und Obst?

Tatsächlich ist ein großes Steak bei Hitze nicht unbedingt die beste Wahl. Eiweiß und Fett aus der Nahrung regen bei der Verdauung die körpereigene Wärmeproduktion an. Besser sind Geflügel oder Fisch, die weniger Fett enthalten und somit leichter verdaulich sind.

Idealer Sattmacher im Sommer ist viel frisches Gemüse. Es ist nicht nur leicht und belastet den Körper nicht, es liefert auch viel Wasser und vor allem Mineralstoffe. Gleiches gilt für Obst. Nur sollten hiervon wegen des hohen Gehaltes an Fruchtzucker nicht mehr als 1 - 2 Portionen am Tag gegessen werden.

3. Scharf essen oder besser nicht?

In heißen Ländern wird häufig sehr scharf gegessen. Tatsächlich fördert Scharfes die Schweißproduktion, wodurch der Körper gekühlt wird. Zudem wirken die scharfen Inhaltsstoffe aus Knoblauch, Chili, Ingwer, Paprika oder Pfeffer hemmend auf das Wachstum von Bakterien. Bei heißen Temperaturen vermehren sich diese besonders rasch in Lebensmitteln.





4. Heißes meiden und nur noch Kaltes essen?

Eiskalt essen ist bei großer Hitze nicht optimal. Denn dadurch schwitzt man nur noch mehr. Denn der Körper beginnt - wie auch nach einer kalten Dusche - zu heizen. Allerdings führt auch heißes Essen zu Hitzewallungen. Deshalb im Sommer am Besten Kühles aber nicht Eiskaltes essen.

5. Mineralstoffverluste durch Salziges kompensieren?

Schweiß schmeckt salzig. Denn über den Schweiß werden unter anderem viele Mineralstoffe ausgeschieden. Viele spüren deswegen einen gesteigerten Appetit auf Salziges. Übermäßig viel Salz sollte bei hohen Temperaturen allerdings nicht gegessen werden, da es Flüssigkeit bindet. Normal gesalzenes Essen schadet aber auch bei Hitze nicht. Die verlorenen Mineralstoffe sollten lieber durch frisches Obst und Gemüse aufgefüllt werden.

Fazit

Viel Rohkost (Gemüse und Obst), ist bei Hitze optimal, da sie viele Mineralstoffe sowie Wasser liefert und den Körper nicht zu sehr belastet.

Was soll ich trinken?

1. Kalte Getränke oder „Hitze mit Hitze bekämpfen“?

Viel kalte Flüssigkeit auf einmal zu trinken ist unabhängig von den Außentemperaturen nicht gut für den Magen. Durch den starken Kältereiz wird das Wasser schnell in den Darm abgegeben, was zu Bauchschmerzen führen kann. Von kalten Getränken lieber nur kleine Schlucke nehmen.

Am Besten jedoch lauwarm trinken. Denn Kaltes sorgt dafür, dass der Körper anfängt zu heizen. Dabei verengen sich die Gefäße zunächst. Im Anschluss schwitzt man dann umso mehr.

Ob heißer Kaffee bei Hitze vorteilhaft oder eher ungünstig ist, ist umstritten. Die einen sagen, dass heiße Getränke generell das Schwitzen fördern, was die Abkühlung des Körpers verbessert. Die anderen sind der Meinung, dass dies zum zusätzlichen Flüssigkeitsverlust beiträgt. So lange man es mit dem Kaffee nicht übertreibt und über den Tag verteilt genügend Wasser

trinkt, sind für alle, die Kaffee grundsätzlich vertragen, 1 - 2 Tassen am Tag auch bei Hitze nicht problematisch.

2. Stillen isotonische Getränke den Durst besser?

Isotonische Getränke sind vor allem bei Sportlern besonders beliebt. Weil sie eine ähnliche Mineralienkonzentration wie das menschliche Blut aufweisen, wird die Flüssigkeit bei einer geringen Belastung der Verdauung besonders schnell vom Körper aufgenommen.

Ein Beispiel für ein natürliches isotonisches Getränk ist Apfelschorle. Allerdings enthalten große Mengen Apfelschorle auch große Mengen Fruchtzucker. Für alle, die nicht einem Leistungssport nachgehen, reicht normales Wasser oder Mineralwasser zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs auch bei Hitze völlig aus. Dieses lieber ohne Kohlensäure trinken. Kohlensäure fördert die Bildung von Magensäure und bläht den Magen zudem auf, was bei empfindlichem Magen sehr unangenehm sein kann.

Unverdünnte Fruchtsäfte sind bei Hitze besonders ungeeignet, denn sie enthalten viel Zucker, der genau wie Salz entwässernd auf den Körper wirkt.

3. Sind alkoholische Getränke bei Hitze gefährlich?

Wenn man davon absieht, dass Alkohol so oder so ungünstige Auswirkungen auf den Stoffwechsel hat, fördert er zudem die Flüssigkeitsausscheidung. Das beliebte Feierabendbier ist also gerade bei hohen Temperaturen keine gute Wahl.

Fazit

Lauwarmes Wasser oder lauwarmen Kräutertee über den Tag verteilt zu trinken, ist bei Hitze am Besten. Wer Schwierigkeiten hat, genügend zu trinken oder Wasser als langweilig empfindet, kann es mit Limettenscheiben, einem Minzezweig, Melonenstückchen oder Beeren etwas aromatisieren.

Abgesehen von diesen allgemeinen Empfehlungen reagiert natürlich jeder Stoffwechsel ganz unterschiedlich. In den individuellen Ernährungsplänen von gesund + aktiv finden sich ausschließlich Lebensmittel und Getränke, die den jeweiligen Stoffwechsel nicht belasten.

Autorin: Nina Wilters

