

Ernährung bei Hitze – richtig essen und trinken an heißen Tagen

Hohe Temperaturen belasten unseren Körper stärker, als viele vermuten. Beim Schwitzen verlieren wir nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Mineralstoffe. Werden diese Verluste nicht ausgeglichen, können Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen oder Kreislaufprobleme die Folge sein. Mit der richtigen Ernährung bei Hitze und einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr können Sie Ihren Körper optimal unterstützen und heiße Sommertage besser bewältigen.

Warum Hitze unseren Körper belastet

Um die Körpertemperatur konstant bei etwa 37°C zu halten, produziert unser Körper bei hohen Außentemperaturen vermehrt Schweiß. Gleichzeitig erweitern sich die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinken kann. Bereits ein Flüssigkeitsverlust von rund zwei Prozent des Körpergewichts kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kinder, Schwangere sowie Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Typische Anzeichen eines Flüssigkeitsmangels sind Durst, Schwindel, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und dunkler Urin.

Richtig trinken im Sommer – wie viel Flüssigkeit braucht der Körper?

Als Richtwert gilt eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von etwa 30 ml pro kg Körpergewicht. Bei Hitze oder körperlicher Aktivität kann der Bedarf auf über drei Liter pro Tag steigen. Geeignete Durstlöcher sind: (Mineral-) Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Leitungswasser mit Zitronen-, Gurken- oder Minzscheiben, stark verdünnte Fruchtsäfte. Vermeiden Sie möglichst stark zuckerhaltige Softdrinks, Energydrinks und größere Mengen Alkohol. Alkohol fördert die Flüssigkeitsausscheidung und belastet zusätzlich den Kreislauf. Tipp: eiskalte Getränke kühlen den Körper nicht stärker, sie belasten ihn sogar. Lauwarme oder leicht gekühlte Getränke werden von vielen Menschen besser vertragen und helfen, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Trinken Sie am besten über den Tag verteilt.

Leichte Mahlzeiten entlasten den Körper

Schwere, fettige Speisen belasten die Verdauung und können das Hitzegefühl verstärken. Besser geeignet sind mehrere kleine Mahlzeiten mit viel Gemüse, hochwertigem Eiweiß und gesunden Fetten. Eine ausreichende Eiweißzufuhr bleibt auch im Sommer wichtig, da sie den Erhalt der Muskelmasse unterstützt, für eine gute Sättigung sorgt und zu zahlreichen Stoffwechselprozessen beiträgt. Gute Eiweißquellen sind Fisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier, Tofu und mageres Geflügel.

Besonders empfehlenswert sind: Salate mit Hülsenfrüchten, Hühnerfleisch oder Fisch, gedünstetes Gemüse mit Feta, kalte Gemüsesuppen wie Gazpacho, Joghurt oder Skyr mit frischem Obst, Vollkornbrot mit Hüttenkäse, Omelett mit Gemüse.

Wasserreiche Lebensmittel liefern zusätzliche Flüssigkeit

Etwa ein Viertel unseres täglichen Flüssigkeitsbedarfs wird über Lebensmittel gedeckt. Besonders wasserreich sind:

Wassermelone, Erdbeeren, Pfirsiche und Nektarinen, Gurken, Tomaten, Zucchini und Blattsalate

Diese Lebensmittel liefern neben Wasser auch Vitamine, Mineralstoffe und antioxidative Pflanzenstoffe, die die Körperzellen vor oxidativem Stress schützen.

Mineralstoffe ausgleichen

Mit dem Schweiß gehen vor allem Natrium sowie kleinere Mengen Kalium und Magnesium verloren. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung können diese Verluste meist problemlos ausgeglichen werden.

Gute Quellen sind Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Milchprodukte und grünes Gemüse. Nach längerer körperlicher Belastung oder starkem Schwitzen kann auch eine leichte Gemüsebrühe helfen, den Natriumverlust auszugleichen.

Sport bei Hitze

Regelmäßige Bewegung bleibt auch im Sommer wichtig. Verlegen Sie intensivere Trainingseinheiten möglichst in die frühen Morgenstunden oder auf den Abend und vermeiden Sie Sport in der Mittagshitze. Trinken Sie vor, während und nach dem Training ausreichend und passen Sie die Intensität an die Temperaturen an.

Fazit: Gut versorgt durch heiße Sommertage

Die richtige Ernährung bei Hitze hilft, den Körper zu entlasten und Beschwerden vorzubeugen. Ausreichend trinken, leichte Mahlzeiten, wasserreiches Obst und Gemüse sowie hochwertige Eiweißquellen versorgen den Organismus mit allem, was er an heißen Tagen benötigt. Gerade ältere Menschen, Sportler oder Menschen mit körperlich belastenden Berufen profitieren von einer individuell abgestimmten Ernährungsstrategie.

Sie möchten wissen, wie Sie Ihre Ernährung optimal an heiße Sommertage oder Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen können? Gerne unterstütze ich Sie mit einer wissenschaftlich fundierten Ernährungsberatung und entwickle gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Ernährungsplan.

Vereinbaren Sie Ihren Termin telefonisch unter +43 1 9346206 oder per E-Mail an kocijan@optimalessen.com.