

Ein paar Tipps für Essen & Trinken bei Hitze



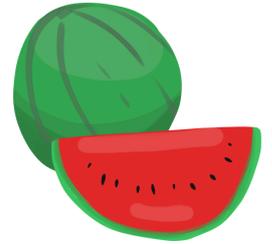
1

VIEL TRINKEN – AM BESTEN WASSER

- Bei normalen Temperaturen werden 1,5 l empfohlen, bei Hitze kann es 3-4mal mehr sein, gut über den Tag verteilt.
- Getränke lieber möglichst energiearm auswählen: Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, „dünne“ Schorlen, „infused water“ z. B. mit Zitronensaft oder Pfefferminzblättern
- “Je kälter umso besser“?: eiskalte Getränke können zu Magenkrämpfen führen und den Körper zum Gegensteuern ermuntern, lieber zimmer- oder lauwarmer Getränke trinken.
- Bei hoher körperlicher Aktivität und sehr starkem Schwitzen kann dem Getränk etwas Salz hinzugefügt werden, um den Mineralverlust auszugleichen.
- Kreislaufanregende Getränke mit Koffein (oder Alkohol) fördern das Schwitzen.



Ein paar Tipps für Essen & Trinken bei Hitze



2

ISS WASSER – WASSERREICHES OBST & GEMÜSE

- Snacks auf der Basis von wasserreichem Obst & Gemüse sind im Sommer erfrischend, leichter bekömmlich und liefern dem Körper Flüssigkeit.
- Bei schwerverdaulichen, fetten Speisen muss sich der Körper mehr anstrengen und produziert dabei zusätzlich Wärme.
- Kalte Suppen und Salate können den Sommerspeiseplan bereichern und eine warme Hauptmalzeit ersetzen.
- Ganz nebenbei bringen Obst & Gemüse jede Menge Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe und präventiv wirkende Stoffe mit – fünf Portionen am Tag sollen es ohnehin sein.



Ein paar Tipps für Essen & Trinken bei Hitze



3

NICHT ZU VIEL AUF EINMAL - KLEINE PORTIONEN ESSEN

- Lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen als drei große.
- Zu große oder fettreiche Portionen an Abend können das Schlafen zusätzlich erschweren.
- Salzige Snacks können helfen den Mineralstoffhaushalt in der Balance zu halten.



Ein paar Tipps für Essen & Trinken bei Hitze



4

KÜHLENDE KRÄUTER UND LEBENSMITTEL – COOL ESSEN

- Lebensmittel die von innen kühlen: Gurke, Radieschen, Tomaten, Chicoree, Wassermelone, Heidelbeeren, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Joghurt, Kichererbsen
- Kühlende Kräuter: Dill, Minze, Koriander, Kresse, Salbei
- Kühlende Getränke und Flüssigkeiten: Buttermilch, Grüner Tee, infused water mit Kräutern und Früchten, Wasser, Kokoswasser



Ein paar Tipps für Essen & Trinken bei Hitze



5

HITZE FÖRDERT VERDERB – LEBENSMITTEL GUT VERPACKEN, KÜHLEN & KONTROLLIEREN

- Mikroorganismen lieben Hitze, deshalb auf ausreichend Kühlung achten und Lebensmittel möglichst wenig der Wärme aussetzen.
- Eine Dose in ein feuchtes Tuch einzuschlagen kann kurzzeitig durch die entstehende Verdunstungskälte einen kühlenden Effekt ausüben und den Kühlschrank ersetzen.
- Für eine ununterbrochene Kühlkette können Kühlakkus und kleine Kühltaschen helfen.
- Inhaltsstoffe aus scharfen Zutaten wie Chili können das Bakterienwachstum hemmen und außerdem wird durch das scharfe Capsaicin eine Kühlreaktion im Körper in Gang gesetzt.

