

Trotz Hitze und Sonnenschein: Erfrischt durch den Sommer

Durch das Wetter ändert sich auch der Ernährungsbedarf des Menschen stetig. Vor allem im Sommer gilt es, sich den entsprechenden klimatischen Bedingungen anzupassen. Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt hilft, im Sommer fit zu bleiben.

„Am wichtigsten ist die Versorgung mit Wasser“, sagt Ernährungsexperte Siegfried Wintgen. Da der Körper zum größten Teil Wasser besteht, muss jeder Flüssigkeitsverlust rechtzeitig ausgeglichen werden. Tritt ein Durstgefühl ein, so ist das ein erstes Alarmzeichen des Körpers, dass bereits ein Flüssigkeitsmangel besteht. „Insgesamt wären 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag das empfohlene Minimum, bei Sport oder anderer körperlichen Anstrengungen können es leicht auch vier Liter und mehr werden“, sagt der Ernährungsexperte. Grundsätzlich gilt im Sommer, durch den Schweiß verloren gegangene Mineralien rasch wieder zuzuführen. Denn ein ausgeglichener Wasserhaushalt hilft, die Funktionalität des Körpers und des Geistes zu erhalten.



Lauwarmes am Morgen, kalt während des Tages?

„Gleich nach dem Aufstehen ist ein Glas lauwarmen Wassers ideal“ rät Wintgen. Lauwarm deshalb, weil dadurch der Wasserhaushalt im Körper bei größtmöglicher Schonung ausgeglichen wird. Danach kann es zum Frühstück ruhig auch ein Kaffee oder ein erfrischender Tee aus Melisse sein.



Eiskalte Getränke erzeugen zwar im Mund ein angenehmes Erfrischungsgefühl, die kühlende Wirkung hält aber nicht allzu lange an: da der Körper wieder einen inneren Temperaturengleich schaffen muss, wird mehr Energie für die Wiedererwärmung des Körpers aufgewendet. „Auch tagsüber wären lauwarme Getränke für den Körper das Beste“, sagt Wintgen, gibt aber zu denken: „Wer mag schon lauwarmen Apfelsaft?“ Am erfrischendsten wirken Flüssigkeiten bei einer Temperatur zwischen fünf und zehn Grad. In diesem Temperaturbereich kann die zugeführte Flüssigkeit im Magen am schnellsten aufgenommen werden.

Am besten pur oder mild statt prickelnd

Über den Tag verteilt wäre reines Wasser für den Körper am besten. Kohlensäure schmeckt zwar erfrischend, hat aber in der Gesamtbetrachtung des Körpers eine starke Übersäuerung zur Folge. Zudem kann der Geschmack nicht mehr eindeutig wahrgenommen werden – ein Prinzip, das vor allem bei stark überzuckerten Softdrinks und Limonaden wirkt.

Um geschmacklich zusätzliche Anreize zum Trinken zu schaffen, lässt sich Wasser aber leicht mit anderen Genussstoffen „geschmackiger“ machen. Ergänzen lässt es sich jederzeit beispielsweise mit einem Schuss Zitrone. „Sehr erfrischend ist Tee aus Ackermelisse, der kalt genossen auch entspannt und gegen Ermüdung hilft“, weiß Wintgen.

So können sie sich sommertauglich ernähren

Temperatur:

Vermeiden Sie eiskalte Getränke, für die Aufnahme in den Körper ist eine Temperatur zwischen 5 und 10 Grad am besten. Für den Energiehaushalt wären lauwarme oder Getränke mit Zimmertemperatur am besten geeignet. Warmgetränke sollten nicht zu heiß sein.

Menge:

Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser täglich, bei anstrengender entsprechend mehr.

Geschmack:

Reine Natursäfte lassen sich am besten mit zwei Drittel stillem Wasser aufspritzen. Abgekühlter grüner Tee wird mit Limettensaft, Limettenscheiben und Zitronenverbene zum Sommertee, der je nach Geschmack auch ein wenig gesüßt werden kann.

Morgendlicher PowerDrink:

Mixen Sie 0,4 Liter Buttermilch mit einer Karotte, einem halben Apfel, einer halben Banane sowie einem Löffel feiner Haferflocken hochtourig zu einem homogenen Drink.

Knabbereien für den Tag:

Konzentrieren Sie sich auf die drei Hauptmahlzeiten des Tages. Wenn notwendig, greifen Sie untertags zu Gemüse (z.B. Karotten und Gurken) und Obst (Äpfel, Birnen oder Beeren, aber auch getrocknete Früchte sowie Sesam- und Sonnenblumenkernen)

