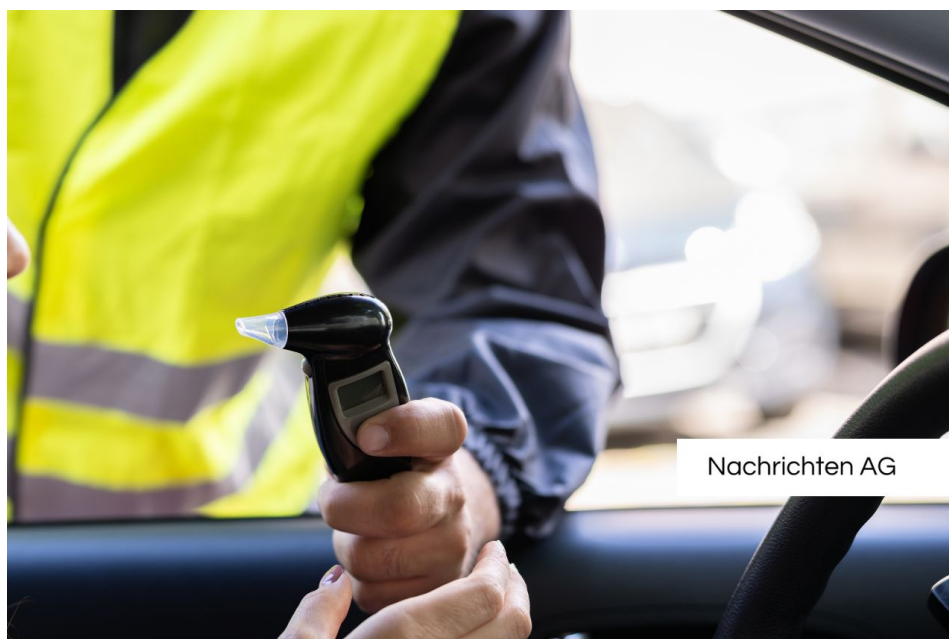


Kühlen Genuss: So essen Sie sich durch die Sommerhitze!

Erfahren Sie in unserem Artikel, welche kühlenden Lebensmittel bei sommerlicher Hitze helfen und was Sie vermeiden sollten.



Nachrichten AG

Österreich - Der Sommer zeigt sich zurückhaltend mit kühlem, regnerischem Wetter, doch die heißen Tage sind nicht weit entfernt. Richtiges Essen kann dabei helfen, den Körper bei hohen Temperaturen zu kühlen. Laut **oe24** gibt es einige Lebensmittel, die sich besonders eignen, um den Körper in der Hitze abzukühlen.

Besonders empfehlenswert sind heiße Suppen, die den Körper heizen und das Schwitzen fördern, was wiederum zu einer Abkühlung führt. Leichte Brühen mit Zutaten wie Ingwer und Zitronengras wirken besonders erfrischend. Mohnsamen besitzen eine kühlende Wirkung und können über Joghurt oder in Salaten verwendet werden. Chia-Pudding, zubereitet mit

Kokosmilch und Limettensaft, hält den Körper hydriert, da Chiasamen Wasser speichern. Ein weiteres erfrischendes Trendgetränk ist Kombucha, das ein prickelndes Gefühl ohne Zuckerüberladung bietet.

Die richtige Flüssigkeitszufuhr

Bei hohen Temperaturen ist eine angepasste Flüssigkeitsaufnahme entscheidend. Die **ZDF** berichtet, dass Erwachsene mindestens 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken sollten, bei starkem Schwitzen sogar mehr. Regelmäßiges Trinken in kleinen Mengen ist ratsam, um den Kreislauf nicht unnötig zu belasten. Zu den geeigneten Getränken zählen stilles Wasser, Mineralwasser mit hohem Natrium- und Magnesiumgehalt und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Es wird empfohlen, Getränke nicht zu kalt zu konsumieren, da dies die Flüssigkeitsaufnahme verlangsamen kann und zu einem Hitzegefühl führen könnte.

Der Flüssigkeitsbedarf kann bei Hitze, trockener Luft oder körperlicher Anstrengung auf das Drei- bis Vierfache steigen. Die **AOK** weist darauf hin, dass nach individuellen Bedürfnissen Elder und Jugendliche zwischen 30 und 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag benötigen.

Lebensmittel zu vermeiden

Auf der anderen Seite sollten bestimmte Lebensmittel möglichst vermieden werden. Fetthaltige und schwere Gerichte, wie Burger und frittierte Speisen, können den Körper aufheizen und dazu führen, dass man sich träge fühlt. Zu viel Zucker und Alkohol rauben nicht nur Flüssigkeit, sondern können auch den Kreislauf stören. Laut **ZDF** sind bei Hitze schwer verdauliche Speisen sowie Gerichte mit rohen Eiern, rohem Fleisch oder rohem Fisch ebenfalls zu vermeiden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine kluge Ernährung bei Hitze nicht nur das Wohlbefinden steigert, sondern auch

dazu beiträgt, den Körper abzukühlen. Ein Mix aus kühlenden Lebensmitteln und der richtigen Flüssigkeitsaufnahme kann entscheidend sein, um die heißen Tage besser zu überstehen.

Details	
Vorfall	Information
Ort	Österreich
Quellen	• www.oe24.at • www.zdfheute.de • www.aok.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at