

Mit Leichtigkeit durch die Hitze

Ernährung im Sommer

Der Sommer ist in vollem Gang. Hitze treibt uns den Schweiß auf die Haut und lässt uns zerfließen. Viele von uns haben dann am Tag gar keinen Hunger und langen abends, wenn es kühler wird, bei Grillfleisch und Nudelsalat erst richtig zu. Andere wiederum trotzen dem Wetter und genießen mittags den Schweinebraten mit Soße.

Eines haben beide Beispiele gemeinsam: Diese Menschen hängen nach dem Essen in den Seilen und würden sich bei der Hitze am liebsten selbst wegschmeißen. Sie leiden und schwitzen mal lauter, mal leiser, vor sich hin. Ihnen ist es nicht mehr möglich, die gewohnte Leistung zu erbringen.

Im Sommer anders ernähren als im Winter.

Im Winter müssen wir unseren Körper aufheizen, um nicht zu frieren. Brennstoffe sind dann zum Beispiel dunkles Fleisch, scharfe Gewürze und fettige Beilagen. Essen wir im Hochsommer solche einheizenden Lebensmittel, belasten wir unseren Körper zusätzlich. Der Kreislauf hat Stress und im schlimmsten Fall streikt er. Wird dann noch zu wenig getrunken, können wirklich gefährliche Situationen entstehen.

Durch das Schwitzen verliert der Körper zusätzlich viel Flüssigkeit und somit auch Mineralstoffe. Es ist also wichtig, dass wir uns ausgewogen ernähren, damit wir im Sommer fit sind.

Genießen Sie den Sommer mit der richtigen Sommerernährung

Ausreichend trinken.

An wirklich heißen Tagen sollten wir 3 bis 4 Liter Flüssigkeit zu uns nehmen. Diese Flüssigkeitsmenge müssen Sie nicht nur trinken. Obst, Gemüse, Salat enthalten Flüssigkeit und auch den Kaffee dürfen Sie gerne mitzählen. Essen Sie allerdings scharf gewürzte Speisen oder Fertiggerichte müssen Sie wieder mehr Wasser trinken.

Trinken Sie nicht zu kalt.

Das kühlt zwar kurz, aber unser Körper versucht immer, die Temperatur auszugleichen. Die Folge wird sein, Sie schwitzen mehr als zuvor. Wählen Sie Getränke bei Zimmertemperatur und den Tee lauwarm.

Essen Sie häufiger.

Wählen Sie kleinere Portionen und essen Sie dafür häufiger. So wird ihr Körper weniger mit der Verdauung belastet und kann sich besser der Wärmeregulierung widmen. Auch Ihr Kreislauf wird es Ihnen danken.

Meiden Sie Fett.

Etwa 15% weniger Energie benötigt unser Körper im Sommer. Umso wichtiger ist es, sich hochwertig zu ernähren. Wählen Sie Salate, Obst, Gemüse, leichte Kohlenhydrate, Käse, mageres Fleisch und Fisch.

Fett heizt unseren Ofen ein, lässt uns noch mehr schwitzen und da wir die Energie nicht benötigen, lagert er den Rest auf den Hüften ein!

Reduzieren Sie Salz.

Salz lagert das Wasser im Körper ein und führt damit noch mehr zum Schwitzen. Viele von Ihnen werden nun sagen, aber wir brauchen doch Salz. Ja, das stimmt. Aber wir nehmen in Deutschland häufig ein Vielfaches der empfohlenen Salzmenge zu uns. Die Empfehlung für Salz liegt bei 5 bis 6 Gramm pro Tag. Besonders in Fertiggerichten ist viel Salz vorhanden, da Salz auch ein Geschmacksträger ist.

Machen Sie es wie die Chinesen.

In der traditionellen chinesischen Medizin ernährt man sich im Zyklus der Jahreszeiten. Danach besitzt Nahrung eine thermische Wirkung. Wir können also mit unserer Nahrung unseren Körper kühlen oder wärmen. Auch mit unseren heimischen Lebensmitteln ist das durchaus möglich.

Kühlende Lebensmittel sind zum Beispiel Gurken, Tomaten, Zucchini, Wassermelonen, Joghurt.

Wärmende Lebensmittel sind danach Salz, Zwiebeln, Porree, Pilze, Karotten, Süßkirschen, dunkles Fleisch.

Probieren Sie es aus!

Ich garantiere Ihnen, wenn Sie diese Tipps umsetzen, werden Sie den Sommer cool genießen!

Marion Woelk-Heder
Anti-Aging und Gesundheitsberatung
www.marion-woelk-heder.de