



© Fotolia

Essen und Trinken

"Richtig" essen und trinken ist immer wichtig, ganz besonders auf Reisen und bei hohen Temperaturen.

So sollten Sie trinken

Grundsätzlich gilt: Trinken Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag. Und trinken Sie regelmäßig, über den Tag verteilt – nicht erst, wenn sich Durstgefühl einstellt. Bei hohen Temperaturen ist das umso wichtiger. Durch Schwitzen entsteht Flüssigkeitsverlust im Körper, der schnell zu Konzentrationsstörungen, Übelkeit, Schwindel oder Kopfschmerz führen kann, bei empfindlichen Personen auch zu Herz-Kreislauf-Problemen. Am meisten gefährdet sind Kleinkinder, ältere Menschen und immungeschwächte Personen. Die besten Durstlöcher sind Mineralwasser (bei Bluthochdruck natriumarmes Mineralwasser), verdünnte Obstsäfte und kalter Tee.

Schlaganfall vermeiden

Gerade Schlaganfall-Betroffene sollten im Rahmen ihrer Sekundärprävention nicht nur auf ihre Ernährung, sondern auch auf ausreichendes Trinken achten. Nehmen Sie täglich mehr als zwei Liter zu sich, können Sie Ihr Risiko für einen zweiten Schlaganfall um bis zu 25 Prozent senken. Das ist das Ergebnis einer Studie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Die Neigung der Blutplättchen, miteinander zu reagieren und zu verklumpen, war bei den Vieltrinkern deutlich geringer als bei denen, die weniger tranken.

Leichte Kost wählen

Hohe Temperaturen belasten den Organismus, ebenso wie schweres, fettiges Essen. Deshalb sollte man besonders im Sommer auf leichte Kost setzen. Dafür bieten sich Obst und Gemüse an, vor allem jene Sorten mit einem hohen Wasseranteil wie Äpfel, Kirschen oder Gurken. Vorteil: Sie versorgen den Körper zusätzlich mit Flüssigkeit. Frische Salate und kalte Suppen sind das ideale Sommeressen. Und wer auf das Grillen nicht verzichten will, kann den deftigen Fleischteller mal durch ein leichtes Fischgericht oder leckere Gemüsespieße ersetzen.

Zuletzt aktualisiert: 28.06.2023