

# Fit durch die Sommerhitze dank kühlendem Essen

**Sommer, Sonne, Strand und Meer, das hört sich gut an. Wer während der heissen Tage nicht am Strand weilen, sondern im Büro arbeiten muss, übersteht die Hitze oft nicht so unbeschwert. Da ist etwas Kühles angesagt, auch beim Essen.**

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

## Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung im Sommer?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 56.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

**V**iel trinken und vollwertig essen ist wichtig, um fit über die heissen Sommertage zu kommen. Frisches Obst und Gemüse, kühle Milchprodukte und leicht Verdauliches aus Getreide sind bekömmlich und schmecken auch bei 30 Grad im Schatten.

Der Körper will nicht mit der Verdauung belastet werden, wenn es richtig heiss ist. Deswegen sind mehrere kleinere Mahlzeiten besser als eine oder zwei grosse. Empfehlenswert sind fünf bis sechs leichte Snacks regelmässig über den Tag verteilt. Im Sommer darf man das reiche Angebot an frischen Saisonprodukten grosszügig nutzen: Obst, Gemüse und Salat sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und liefern dem Körper auch beachtliche Mengen an Flüssigkeit.

### Wasser, Wasser, Wasser

Um die Hitze gut zu überstehen, ist ausreichend trinken wichtig. Lieber zuviel als zu wenig, heisst die Devise. Wenn die Wasserreserven des Körpers nicht ständig ausreichend aufgefüllt werden, holt er sich die Flüssigkeit aus dem Blut und dem Gewebe. Die Folgen sind Muskelkrämpfe, Schwin-

delgefühle und Durchblutungsstörungen.

Die Getränke sollten kühl, aber nicht eiskalt sein. Am besten geeignet sind Wasser, Mineralwasser, ungesüsste Früchte- oder Kräutertees sowie mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte, zum Beispiel eine Apfelsaftschorle. Solche Getränke löschen den Durst besser als süsse Limonaden, Softdrinks und Alkohol. Als Durstlöcher ungeeignet sind auch Kaffee und schwarzer Tee: Sie enthalten Koffein, das harntreibend wirkt und dem Körper zusätzlich Flüssigkeit entzieht.

### Nach dem Essen die Hitze meiden

Essen an der Mittagshitze? Lieber nicht. Ist es heiss, ist der Körper permanent damit beschäftigt, die Hitze über die Haut wieder loszuwerden, um abzukühlen. Nach dem Essen aber ist er zusätzlich mit der Verdauung beschäftigt, das heisst, der Verdauungstrakt wird stärker durchblutet. Muss sich der Körper gleichzeitig abkühlen und verdauen, kann sich das nachteilig auf den Kreislauf auswirken und zu Erschöpfung führen. Es ist also besser, für die Mittagspause im Park, im Strassencafé oder im Schwimmbad einen Platz im Schatten zu suchen. ▷

## REZEPTE FÜR HEISSE TAGE

Unsere Rezepte sind ideal für heisse Tage. Sie lassen sich gut vorbereiten und an den Arbeitsplatz oder in die Badi mitnehmen.

- Teigwarensalat ist ein idealer Lunch für heisse Tage. Kombiniert mit Spargeln, Rucola und Erdbeeren wird er etwas ganz Besonderes.

- Hüttenkäse und Jogurt machen ein feines Müesli leicht und kühlend.

- Die kalte Gurkensuppe vom Vorabend schmeckt am nächsten Tag im Büro noch feiner. Ganz kühl wird sie mit Jogurt und Pfefferminze.

- Testen Sie unser Rezept mit kaltem Braten, Joghurtsauce und Gemüsestängeli. Kombiniert mit Vollkornbrot entsteht eine vollwertige Mahlzeit, die Energie liefert für neue Leistungen.