

Hitze und Elektrolyte: So bleibt Ihr Salzhaushalt im Sommer stabil

Erfahren Sie, warum eine erhöhte Salzaufnahme im Sommer wichtig ist – und wann Vorsicht geboten ist. Tipps für gesunde Ernährung!

Stand: 16.08.2024, 21:30 Uhr

Von: Juliane Gutmann

DruckenTeilen

Zunehmende Temperaturen und der Einfluss auf die Gesundheit

In heißen Sommermonaten ist es wichtig, auf die eigene Ernährung zu achten. Hohe Temperaturen führen dazu, dass der Körper durch Schwitzen große Mengen an Flüssigkeit und essenziellen Mineralien verliert. Dieser Verlust hat nicht nur kurzfristige, sondern kann auch langfristige Folgen für die Gesundheit haben. Die richtige Aufnahme von Salz spielt hierbei eine bedeutende Rolle, wie Experten betonen.

Verluste durch Schwitzen und deren Folgen

Mit steigenden Temperaturen gelangt der menschliche Körper schnell in eine Situation, in der der Bedarf an Elektrolyten, insbesondere Salzen, deutlich ansteigt. Dr. Thomas Küpper, ein auf Reisemedizin spezialisierter Arzt, erklärt, dass unangemessenes Trinkverhalten in Verbindung mit einer unzureichenden Salzzufuhr zu ernsthaften

Gesundheitsproblemen führen kann. Ein Ungleichgewicht von Elektrolyten kann dazu führen, dass das Herz aus dem Takt gerät oder sogar lebensbedrohliche Zustände wie einen Kollaps entstehen.

Der richtige Umgang mit Salzaufnahme

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Tagesobergrenze von sechs Gramm Salz, was ungefähr einem Teelöffel entspricht. In heißen Perioden kann eine erhöhte Salzzufuhr angebracht sein, jedoch sollte dies stets in Maßen erfolgen. Küpper fasst zusammen: „Eine Faustregel besagt, dass in jeden dritten Liter Trinkwasser eine Prise Salz gehört.“ Diese zusätzliche Menge kann beispielsweise durch salzige Snacks, Elektrolytgetränke oder durch eine Prise Salz in Saftschorlen ergänzt werden.

Vorsicht bei bestehenden Erkrankungen

Trotz der Empfehlungen zur gesteigerten Salzaufnahme, sind bestimmte Gruppen vor der Erhöhung des Salzkonsums zu warnen. Menschen mit bestehenden gesundheitlichen Problemen, wie Bluthochdruck oder Herzkrankheiten, sollten unbedingt Rücksprache mit einem Arzt halten. Ein übermäßiger Salzkonsum kann langfristig zu schwerwiegenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen, die in warmen Monaten exacerbieren werden können.

Eine ausgewogene Ernährung im Sommer

Um die Mineralstoffspeicher im Körper aufrecht zu erhalten, ist es unverzichtbar, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Der Verzehr von salzigen Snacks, wie Pommes frites oder Wurstwaren, wird oftmals intuitiv erhöht, jedoch ist eine gezielte Auswahl gesunder Produkte sinnvoller. Hydratation sollte stets in Einklang mit der Salzzufuhr stehen, um den Körper in seiner Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Immer mehr

Ernährungsberater empfehlen auch, sich einer individuellen Beratung zu unterziehen, um die persönliche Ernährung zu optimieren.

Zusammengefasst ist es von essentieller Bedeutung, sich den Sommer über um einen ausgewogenen Elektrolythaushalt zu kümmern und insbesondere auf die Salzaufnahme zu achten, um sowohl akuten als auch chronischen Gesundheitsrisiken vorzubeugen.

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)