

Sommerhitze: So halten Sie Ihren Elektrolythaushalt im Gleichgewicht

Im Sommer sollten wir Salz gezielt erhöhen, um Elektrolyte nach Schwitzen auszugleichen. Einzige Ausnahme: Vorerkrankungen.

Stand: 16.08.2024, 21:30 Uhr

Von: Juliane Gutmann

Der Einfluss von Hitze auf unseren Elektrolythaushalt

Die Sommerhitze bringt nicht nur höhere Temperaturen mit sich, sondern auch wichtige Veränderungen in unserem Körper. Bei Außentemperaturen über 30 Grad Celsius verbraucht der Mensch vermehrt Flüssigkeit und Salze, die durch Schweiß verloren gehen. Diese essentielle Anpassung an die Umgebung zeigt, wie wichtig es ist, auf die eigene Ernährung und den Salzkonsum zu achten, um gesund zu bleiben.

Salzaufnahme: Die Empfehlungen für den Sommer

Um den Elektrolythaushalt aufrechtzuerhalten, empfehlen Experten eine gezielte Erhöhung der Salzaufnahme an heißen Tagen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt die maximale tägliche Salzaufnahme bei sechs Gramm, was einem Teelöffel entspricht. Bei starkem Schwitzen kann es jedoch ratsam sein, diesen Wert vorsichtig zu überschreiten, um

Dehydrierung und mögliche gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

Salz und Flüssigkeitsaufnahme: Die richtige Balance finden

Thomas Küpper, Reisemediziner am Uniklinikum der RWTH Aachen, unterstreicht die Bedeutung einer angemessenen Mischung aus Flüssigkeit und Salz. Falsches Trink- und Essverhalten kann zu einem starken Salzverlust führen und das Risiko für gesundheitliche Schäden erhöhen. Ein bewährter Tipp von Küpper: Verwenden Sie in jeden dritten Liter Wasser eine Prise Salz oder nutzen Sie salzhaltige Snacks wie Salami oder Pommes frites, um den nötigen Elektrolythaushalt wiederherzustellen.

Gesundheitswarnungen für Risikogruppen

Es ist jedoch wichtig, dass besonders Personen mit Vorerkrankungen, wie Bluthochdruck oder Herzproblemen, ihren Salzbedarf in der Sommerhitze ärztlich abklären lassen. Zu viel Salz kann langfristig gesundheitliche Risiken bergen, darunter Bluthochdruck und weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Balance zwischen einer ausreichenden, aber nicht übermäßigen Salzaufnahme ist hier von zentraler Bedeutung.

Praktische Tipps für den Alltag

Eine einfache Möglichkeit, den Salzhaushalt zu regulieren, besteht darin, Saftschorlen mit einer Prise Salz anzureichern. Das kann trotz der vermeintlich ungesunden Assoziation mit salzigen Snacks eine wohltuende Wirkung haben. Zusätzlich kann der Konsum von speziellen Elektrolytgetränken die Aufrechterhaltung des Elektrolythaushalts unterstützen.

Abschließende Gedanken

Insgesamt zeigt sich, wie wichtig es ist, im Sommer auf eine angepasste Ernährung zu achten. Eine bewusste Salzaufnahme kann nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern auch schwerwiegende gesundheitliche Probleme vermeiden. Abgesehen von den individuellen Gesundheitsbedenken, verdeutlicht diese Thematik, wie unsere Ernährungsgewohnheiten eng mit den klimatischen Bedingungen verknüpft sind.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de