

→ GUT ZU WISSEN

## 5 FRAGEN zum Thema: Gesund durch den Sommer

Ob Winter oder Sommer - die vegetarische Küche ist rund ums Jahr uneingeschränkt zu empfehlen. Wir haben Dr. Markus Keller gefragt, ob es dennoch in der warmen Jahreszeit in punkto Ernährung etwas zu beachten gibt.

### 1 Gibt es im Sommer andere ernährungswissenschaftliche Empfehlungen bezüglich einer gesunden Ernährung als im Winter?

Die grundsätzlichen Empfehlungen für eine gesundheitsfördernde Ernährung gelten für alle Jahreszeiten. An heißen Tagen sind jedoch leicht verdauliche Speisen besonders vorteilhaft, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Erntefrisches, ausgereiftes Obst und Gemüse aus der Region liefert eine Vielfalt an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und auch Flüssigkeit. Zu empfehlen ist der reichliche Verzehr unerhitzter Frischkost, besonders Blattsalate, Fruchtgemüse wie z. B. Tomaten, Gurken und Paprika sowie Garten- und Wildkräuter. Außerdem gehören schonend gedünstetes Gemüse und viel frisches Obst auf den Tisch.

### 2 Was empfehlen Sie als gesunden Durstlöscher?

Durch vermehrtes Schwitzen verliert der Körper Wasser und Mineralstoffe. Abhängig von Temperatur und körperlicher Aktivität sollten daher etwa 1,5 bis 3 Liter mineralstoffreiches Mineralwasser getrunken werden, um die Verluste auszugleichen. Ebenfalls empfehlenswert sind gekühlte Kräuter- und Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen im Mischverhältnis von 5:1 (Wasser zu Saft).

### 3 Was raten Sie Menschen, die im Sommer draußen viel Sport treiben und stark schwitzen?

Durch sportliche Aktivitäten kann es je nach Belastungsintensität zu Schweißverlusten von 1,5 Litern und mehr pro Stunde kommen. Dabei gehen auch Mineralstoffe verloren, besonders Natrium, aber auch Kalium, Kalzium, Magnesium und Zink. Empfehlenswert sind daher Mineralwässer mit einem Kalziumgehalt von > 150 mg/Liter und einem Magnesiumgehalt von > 50 mg/Liter. Da die Hitze auch zu verstärkten Kochsalzverlusten führt, sollte auf einen ausreichenden Natriumgehalt der Getränke (> 200 mg/Liter bei leichter, > 400 mg/Liter bei mehrstündiger sportlicher

Aktivität) geachtet werden. Gute Zinklieferanten sind insbesondere Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen.

### 4 Im Sommer kurbeln Sonnenbäder die Vitamin-D-Produktion in der Haut an. Was gilt es dabei zu beachten?

Der Umfang der Vitamin-D-Synthese ist u. a. abhängig von der Tageszeit, der Kleidung, der Anwendung von Sonnenschutzmitteln sowie der Pigmentierung der Haut. Für Erwachsene wird empfohlen, pro Tag ein Viertel der Körperoberfläche (Gesicht, Hände sowie Teile von Armen und Beinen) zwischen 12 und 15 Uhr etwa 10 bis 15 Minuten der Sonne auszusetzen. Das Auftragen von Sonnenschutzmitteln behindert die Absorption der UV-B-Strahlen und verlängert somit die Zeit, die für die entsprechende Vitamin-D-Synthese benötigt wird. Beim Sonnenbaden sollten jedoch unbedingt die angegebenen Zeiten nicht überschritten bzw. ein ausreichender Sonnenschutz verwendet werden, um einem Sonnenbrand vorzubeugen.



Täglich 10-15 Minuten Sonnenbäder ohne Sonnencreme unterstützt die Vitamin-D-Synthese

### 5 Gemüse statt Sonnencreme – welche Lebensmittel enthalten Schutzstoffe für die Haut?

Im Sommer ist ein erhöhter Verzehr von Tomaten, auch in Form von Tomatenmark, Tomatensoße und Tomatensaft, sowie Wassermelonen, roter Grapefruit, Möhren und Spinat zu empfehlen. Diese Lebensmittel enthalten besonders viele Carotinoide, vor allem Lycopin und Beta-Carotin. Die Pflanzenfarbstoffe schützen die Haut vor schädlichen UV-Strahlen und bilden einen natürlichen Lichtschutz, wenn sie in ausreichenden Mengen aufgenommen werden. Außerdem können Carotinoide freie Radikale abfangen, die bei vermehrter Sonneneinstrahlung in der Haut entstehen und mitverantwortlich für die Entstehung eines Sonnenbrands sind. Aber: Carotinoide ersetzen bei einem längeren Aufenthalt in der Sonne nicht die Sonnencreme.



**Dr. Markus Keller,**  
Ernährungswissenschaftler, Leiter  
des Instituts für alternative und  
nachhaltige Ernährung (IFANE)  
in Gießen und Autor des Buches  
„Vegetarische Ernährung“ (UTB-  
Verlag),  
www.ifane.org