

# Kleine Tipps für die Ernährung im Sommer

Sommer, Sonne, Sonnenschein – Was kann es besseres geben? Doch der Sommer bringt auch einiges an Veränderungen für unseren Körper mit sich. Vor allem diejenigen, die sich ganz bewusst ernähren oder gar Kalorien zählen sollten wissen, dass unser Körper bei unterschiedlichen Temperaturen unterschiedliche Bedürfnisse hat.

## **Wichtig: Der Grundumsatz im Sommer ist niedriger!**

Wissen Sie, was der größte Verbraucher in unserem Körper ist? Unsere Muskeln? Unser Gehirn? Das mag zwar einleuchtend klingen, ist aber falsch. Der größte Verbraucher in unserem Körper ist der Ionenleckstrom. Die meisten werden sich an dieser Stelle zurecht fragen, was das sein soll. Im Prinzip ist es aber ganz einfach das, was uns von wechselwarmen Tieren, wie z.B. Reptilien unterscheidet. Noch einfacher: Es geht um unsere Körperheizung. Diese ist im Sommer weitaus weniger aktiv. Erst, wenn es richtig bullig heiß wird – jenseits der 35°C oder bei direkter Sonneneinstrahlung – steigt unser Energieverbrauch wieder, da das Schwitzen auch Energie kostet. Zudem bewegen wir uns meist intuitiv weniger, um die Temperatur nicht unnötig zu erhöhen. Eigentlich ein weiterer Grund, warum der genaue Kalorienbedarf überhaupt nicht bestimmt werden kann. (**Mehr dazu**). Ihr Körper reagiert darauf aber recht zuverlässig – Sie haben weniger Hunger.

## **Kalte Getränke – ja oder nein?**

Das kommt ganz darauf an, was Sie erreichen wollen. Wenn es darum geht, dass Sie nicht mehr so schwitzen wollen und die Hitze erträglicher wird, trinken Sie etwas warmes. Am besten Tee. Wenn Sie allerdings Ihre Stoffwechselrate ankurbeln wollen, darf es auch etwas kaltes sein. Das wird aber auch wieder zu mehr Körperwärme führen.

Hintergrund: Unser Hypothalamus ist das Zentrum unserer Thermoregulation. Wenn Sie mit Ihrer Zunge hinten an den Gaumen drücken, befinden Sie sich ziemlich nah an diesem. Wird dieser Bereich gekühlt, geht unser Körper davon aus, dass diese Temperatur für den ganzen Körper gilt und erhöht die Stoffwechselrate. Der Umkehrschluss gilt natürlich für das Erwärmen.

## **Eiweißbedarf decken**

Die meisten decken ihren Tagesbedarf an Eiweiß durch warme Speisen. Auf die hat man, wenn es wirklich warm ist aber oft wenig Lust. Auch ein Proteinshake ist dann meist nicht besonders lecker und macht eher nur wieder Durst. Meist wird dann auf kühle Snacks mit viel Zucker zurück gegriffen. Das muss nicht sein!

## **Sport-Attack empfiehlt folgende Alternativen:**

### **Eiweiß Slush**

Die Klassiker unter den Eiweiß Sorten sind immer noch Erdbeere, Vanille und Schokolade. Doch einige Hersteller bieten auch speziell für das in Wasser Auflösen gedachte Whey-Proteine an. Dabei sind auch Geschmacksrichtungen wie Maracuja, Grüner Apfel oder Orange. Den Shake in Wasser einfach wie sonst auch zubereiten, anschließend in Eiswürfelformen gießen und gefrieren lassen. Nachher die Eiswürfel einfach in den geeigneten Mixer geben und einen leckeren proteinreichen kühlenden Slush genießen.

## **Fruchtpüree über den Magerquark**

Mit etwas Fruchtpüree verfeinert, schmeckt der Magerquark gleich doppelt so gut. Am besten das Ganze noch mit frischen, kalten Früchten garnieren. Sport-Attack empfiehlt ganz besonders: Magerquark mit Püree von 2-3 Kiwi bedecken und mit frischen Erdbeeren garnieren.

## **Der Cool Snack für zwischendurch**

Besonders lecker: Man nehme etwas Magerquark und bereite ihn mit etwas Süßstoff und Milch zu. Ein paar Schokostreusel zur Mischung geben. 2 Butterkekse zur Hand nehmen und die Mischung schön dick zwischen die beiden Kekse geben. Die Nährwerte sind zwar nicht perfekt, aber diese Mischung ist unglaublich lecker und liefert Energie und ausreichend Eiweiß. Die ideale Alternative zum Eiweißriegel. Wichtig: Kühl genießen!