



## Geeignete Getränke und Speisen bei Hitze

An heißen Tagen gilt es, viel zu trinken und eher leichte Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Die folgende Übersicht zeigt, welche Getränke und Speisen besonders geeignet sind, um Flüssigkeit und Elektrolyte aufzunehmen.

Im Allgemeinen ist ein niedriger Zucker- und Fettgehalt zu bevorzugen. Weiter sind Genussmittel mit Koffein oder Alkohol ungeeignet, um Durst zu löschen und sollten nur in Maßen konsumiert werden. Auch zu kalte Getränke sollten vermieden werden.

Gegebenenfalls stimmen Sie die Ernährung mit einer behandelnden Ärztin beziehungsweise einem behandelnden Arzt ab.

### Getränke

- ✓ Leitungswasser
- ✓ Kohlensäurearmes Mineralwasser
- ✓ Natürlich aromatisiertes Wasser z. B. mit Zitrone, Minze oder Gurke
- ✓ Lauwarme, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees
- ✓ Obst- und Gemüsesaftschorlen (Verdünnt 1:3)

### Speisen

- ✓ Obst und Gemüse mit hohem Wassergehalt
  - Melonen, Kirschen, Äpfel, Erdbeeren, Pfirsiche, Nektarinen, Bananen, Beeren, Orangen
  - Gurken, Paprika, Tomaten
- ✓ Salate
  - Blattsalat
  - Griechischer Salat mit Schafskäse
  - Italienischer Nudelsalat
  - Couscous- und Bulgursalat
  - Bayrischer Kartoffelsalat
- ✓ Suppen
  - Kalte Tomatensuppe (Gazpacho)
  - Kalte Gurkensuppe
  - Gemüse- oder Fleischbrühe
- ✓ Milch- oder Obstkaltschalen
- ✓ (Frucht-)Joghurt und Quark
- ✓ Magere Fisch-, Fleisch- und Milchprodukte

---

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen  
Fachgruppe Klima und Gesundheit  
Gesundheitscampus 10  
44801 Bochum  
Telefon 0234 91535-3210  
E-Mail: [klima@lzg.nrw.de](mailto:klima@lzg.nrw.de)