

**Guten Appetit – auch  
an heißen Tagen!**

---



# 5 Ernährungs-Tipps bei Hitze.

- 1) Nehmen Sie an heißen Tagen lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich als drei große.  
indem Sie normal gesalzene Speisen essen und ausreichend Wasser trinken.
- 2) Essen Sie möglichst leichte, frische und kühle Nahrungsmittel: z. B. Obst, Gemüse, Salat, fettarme Suppen, fettarme Milch oder Milchprodukte.
- 3) Geben Sie Ihrem Körper das durch Schwitzen verlorene Natrium zurück,  
4) Viele Nahrungsmittel verderben bei Hitze schneller. Lagern Sie diese daher besonders kühl und verarbeiten Sie sie schnell.
- 5) Nehmen Sie am besten eine Kühl- tasche zum Einkaufen mit.

Mehr Tipps und Infos zum Hitzeschutz auf  
[klima-mensch-gesundheit.de](https://www.klima-mensch-gesundheit.de)