

# Sonnenschutz mit Messer und Gabel?

Ernährung ist kein ausreichendes Besteck für den Sonnenschutz, kann aber durchaus als wertvolle Ergänzung zu den üblichen Schutzmaßnahmen gesehen werden.

Edburg Edlinger

## 1. Ausreichend Flüssigkeit ist ein Schutzfaktor!

Unser Körper besteht zu ca. 50–65% aus Wasser, und auch die Haut ist mit zu ca. 72 Prozent Flüssigkeitsgehalt ein sehr wasserreiches Organ. Diese Tatsache alleine erklärt bereits, wie wichtig eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist, um unser Kühl- und Transportsystem aufrechtzuerhalten. Durchschnittlich verlieren wir täglich ungefähr 2,5 Liter Wasser. Die meisten Menschen unterschätzen gerade an heißen Tagen oder im Sport deutlich den hohen Schweißverlust.

**Folgende Faustregel gilt für die Einschätzung des Flüssigkeitsverlustes im Sport:**

**nicht sichtbarer Schweiß:** ½ l Flüssigkeitsverlust pro Stunde

**deutlich sichtbarer Schweiß:** 1 l Flüssigkeitsverlust pro Stunde

**fließender Schweiß:** 1,5 l Flüssigkeitsverlust pro Stunde

- ! **Achtung:** Bei Sportarten wie Radfahren verdunstet der Schweiß sehr schnell. Auch beim Schwimmen verlieren wir Flüssigkeit!

Schon geringe Wasserverluste beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit erheblich. Bereits ein Flüssigkeitsverlust von 2% führt zu einer messbaren Leistungsverminderung von bis zu 20%. Bei Wasserverlusten von 5% des Körpergewichts kommt es zu Störungen im Sauerstofftransport und zum Anstieg der Pulsfrequenz. Ab 20% Flüssigkeitsverlust kann ein tödlicher Hitzschlag eintreten. Nach hohem Flüssigkeitsverlust dauert es mehrere Stunden, bis die Flüssigkeitsbilanz wiederhergestellt ist. Leider tritt Durstgefühl erst ab einem Flüssigkeitsverlust von 1% unseres Körpergewichts auf. Deswegen heißt die Erfolgsformel für ein gut funktionierendes Kühlsystem „trinken vor dem Durst“.

Gerade an sehr heißen Tagen oder unter hoher beziehungsweise langer körperlicher Belastung sind Getränke von Vorteil, die

eine hypotone bis leicht isotone Konzentration aufweisen. 100%ige Fruchtsäfte, Limonaden, Energy Drinks oder alkoholische Getränke wie Bier sind viel zu hyperton, der Körper müsste zuerst Flüssigkeit ins Darmlumen abgeben, um die konzentrierte Lösung auf ein isoosmolares Niveau zu verdünnen, um es dann erst als Flüssigkeit aufnehmen zu können. Auch Wasser alleine ist gerade bei bereits dehydrierten Verhältnissen nicht mehr das geeignete Getränk der Wahl, da auch zu hypotone Lösungen im Darm langsamer resorbiert werden.

Speziell bei Sonnenstich ist eine schnell verfügbare Flüssigkeit vorteilhaft.

Sportgetränke „self made“: (Quelle: IMSB – Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung, Optimale Ernährung im Sport, Wien 2008)

### Sportgetränk 1: (Natrium 460 mg, Osmolarität: 250 mosmol = hypoton)

1 l	Johannisbeer-Kirsch-Tee
40 g	Honig
40 g	Maltodextrin
1,2 g	Kochsalz

### Sportgetränk 2: (Natrium 460 mg, Osmolarität: 234 mosmol = hypoton)

250 ml	Multivitaminsaft
750 ml	Leitungswasser
50 g	Maltodextrin
1,2 g	Kochsalz

## 2. Sonnenschutz mit Obst und Gemüse!

Bei Sonnenlicht und nackter Haut ist Zellschutz in bunter Verpackung gefragt. Beta-Carotin, Vitamin C und Vitamin E sowie Polyphenole, eine Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, wirken als Hautschutzvitamine durch ihre antioxidative und antiinflammatorische Wirkung.

### Beta-Carotin-Bestseller:

Karotten, Kohlgemüse, Blattsalate, Kürbis, Paprika, Tomaten



### Vitamin-E-Bestseller:

Weizenkeimöl, Nüsse, Samen, Avocado

### Vitamin-C-Bestseller:

Paprika, Kohlgemüse, Kiwis, Erdbeeren, Zitrusfrüchte

### Polyphenol-Bestseller:

Grüner Tee, Schalen von Obst und Gemüse

### Folgende Gerichte sind reich an den genannten Mikronährstoffen:

- Gemischter Salat mit einer Marinade aus Weizenkeimöl
- Vollkornbrot mit Avocadodip und Gemüsesticks
- Obstsalat mit Nüssen

### Tipps für die Praxis:

Täglich 3 Portionen (= 1 Handvoll) Gemüse  
Täglich 2 Portionen (= 1 Handvoll) Obst  
Täglich 1 Portion Nüsse (2–3 EL) oder 1 EL Weizenkeimöl

## 3. Calcium und Sonnenallergie

Nach derzeitigem Wissenschaftsstand ist eine Substitution von Calcium zur Prophylaxe oder Therapie von Sonnenallergien nicht indiziert.

### Korrespondenzadresse

Edburg Edlinger  
Ernährungsmanagement  
St.-Gotthard-Str. 42, 8046 Graz  
Tel.: +43(0)664/2480140  
Fax: +43(0)316/820327  
office@diaetologin.eu  
www.diaetologin.eu