

Τι τρώμε όταν ανεβαίνει το θερμόμετρο

Πρακτικός, τεκμηριωμένος οδηγός για ενήλικες και παιδιά — με ειδική αναφορά σε άτομα με χρόνιες παθήσεις, φαρμακευτική αγωγή, και όσους εργάζονται κάτω από τον καυτό ήλιο.

Το καλοκαίρι, ο οργανισμός δουλεύει σκληρότερα για να διατηρήσει τη θερμοκρασία του σταθερή γύρω στους 37°C, ακόμη κι όταν το περιβάλλον ξεπερνά τους 35-40°C. Η ιδρώτας, η αγγειοδιαστολή και η αυξημένη καρδιακή προσπάθεια είναι μηχανισμοί ψύξης που καταναλώνουν νερό, ενέργεια και ηλεκτρολύτες — γι' αυτό οι διατροφικές μας ανάγκες αλλάζουν αισθητά τους μήνες της ζέστης.

Ακόμη κι η ίδια η πέψη παράγει θερμότητα (διατροφική θερμογένεση), κάτι που εξηγεί γιατί η όρεξη συνήθως μειώνεται και γιατί τα βαριά, λιπαρά γεύματα «κάθονται βαριά» τις ζεστές μέρες. Η λύση δεν είναι να τρώμε λιγότερο, αλλά να τρώμε διαφορετικά: μικρότερα, συχνότερα, πλουσιότερα σε νερό γεύματα.



~20%

του καθημερινού μας νερού προέρχεται όχι από το ποτήρι, αλλά από το πιάτο — φρούτα, λαχανικά, σούπες και γιαούρτι συνεισφέρουν σημαντικά στην ενυδάτωση.

Οι βασικές αρχές για το καθημερινό τραπέζι

Δεν χρειάζεται δραστική αλλαγή διατροφής — μόνο μερικές έξυπνες προσαρμογές που κάνουν μεγάλη διαφορά στην ενέργεια και τη διάθεσή μας.

2–3 L

υγρά ημερησίως,
προσαρμοσμένα σε
δραστηριότητα & θερμοκρασία

5–6

μικρά, ελαφριά γεύματα αντί για
2-3 βαριά

96%

περιεκτικότητα του αγγουριού σε
νερό — από τις πιο δροσιστικές
τροφές

Οι περισσότεροι ενήλικες καλύπτουν επαρκώς τις ανάγκες τους σε ηλεκτρολύτες μέσω μιας ισορροπημένης διατροφής (μπανάνα, γιαούρτι, ελιές, ξηροί καρποί), χωρίς να χρειάζονται ειδικά ισοτονικά ροφήματα. Αυτά έχουν πραγματική αξία μόνο για όσους ασκούνται έντονα πάνω από μία ώρα σε ζέστη ή ιδρώνουν υπερβολικά. Καφεΐνη και αλκοόλ έχουν ήπια διουρητική δράση και καλό είναι να περιορίζονται τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας.



ΠΑΙΔΙΑ

Γιατί χρειάζονται διαφορετική προσέγγιση

Το σώμα ενός παιδιού δεν είναι απλώς μια μικρότερη εκδοχή του σώματος ενός ενήλικα — και αυτό ισχύει ιδιαίτερα στη ζέστη.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

Πιο ευάλωτος θερμορυθμιστικός μηχανισμός

Το παιδικό σώμα υπερθερμαίνεται πιο εύκολα από το ενήλικο, γιατί έχει μεγαλύτερη επιφάνεια δέρματος σε σχέση με το βάρος του, ιδρώνει λιγότερο αποτελεσματικά, κινείται συνεχώς παράγοντας επιπλέον θερμότητα, και το κέντρο δίψας του δεν έχει ακόμη ωριμάσει — οπότε συχνά διψά χωρίς να το καταλαβαίνει έγκαιρα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Τακτική υπενθύμιση, όχι αναμονή για δίψα

Προσφέρετε νερό σε τακτά διαστήματα, ακόμη κι αν το παιδί δεν το ζητά. Προτιμήστε φρέσκα φρούτα και φυσικούς χυμούς αντί για αναψυκτικά με ζάχαρη, που επιβαρύνουν την ενυδάτωση.

ΒΡΕΦΗ

Κάτω από 6 μηνών: μόνο γάλα

Το μητρικό γάλα ή το γάλα φόρμουλας καλύπτει πλήρως τις ανάγκες σε υγρά. Επιπλέον νερό δεν συνιστάται χωρίς οδηγία παιδίατρου, καθώς μπορεί να διαταράξει την ισορροπία ηλεκτρολυτών του βρέφους.

ΓΕΥΜΑΤΑ

Μικρά, χρωματιστά, «παιχνιδιάρικα»

Καρπούζι σε κύβους, αγγουράκια, γιαούρτι με μούρα — τα παιδιά τρώνε πιο εύκολα δροσερές, εύπεπτες τροφές παρά βαριά μαγειρεμένα γεύματα στη ζέστη.

ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ

Πώς αλλάζει η συμπεριφορά μας ανά βαθμό θερμοκρασίας

Μια γρήγορη κλίμακα αναφοράς — τι αξίζει να προσέξετε καθώς ανεβαίνει το θερμόμετρο.

25–30 °C

Ήπια ζέστη

Συνηθισμένη ενυδάτωση, προτίμηση σε φρέσκα λαχανικά και φρούτα στο καθημερινό γεύμα.

30–35 °C

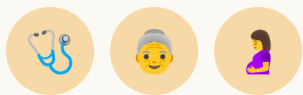
Αυξημένη επιφυλακή

Μικρότερα γεύματα, τακτικά υγρά χωρίς αναμονή για δίψα, αποφυγή βαριάς άσκησης το μεσημέρι.

35 °C+

Κύμα καύσωνα

Αυξημένη προσοχή σε παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με φαρμακευτική αγωγή. Αποφυγή εξόδου 11:00–17:00, ελαφριά διατροφή, στενή παρακολούθηση.



ΕΥΑΛΩΤΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Χρόνιες παθήσεις & φαρμακευτική αγωγή: τι αλλάζει

Ορισμένα φάρμακα επηρεάζουν άμεσα το πώς το σώμα διαχειρίζεται τη ζέστη και τα υγρά. Οι παρακάτω σημειώσεις είναι γενικού χαρακτήρα — η τελική προσαρμογή γίνεται πάντα σε συνεννόηση με τον θεράποντα ιατρό.

Σημαντικό: Οι σημειώσεις αυτής της ενότητας δεν υποκαθιστούν την οδηγία του θεράποντος ιατρού. Αν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, συζητήστε μαζί του πριν αλλάξετε τις συνήθειες ενυδάτωσης ή διατροφής σας εν όψει καύσωνα.

ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ

Πιο αργή αίσθηση δίψας & θερμορύθμισης

Με την ηλικία, ο μηχανισμός της δίψας γίνεται λιγότερο ευαίσθητος και η ικανότητα εφίδρωσης μειώνεται, γεγονός που αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο αφυδάτωσης και θερμοπληξίας. Χρειάζεται τακτική, προγραμματισμένη πρόσληψη υγρών — όχι με βάση το πότε «νιώθουν» δίψα.

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Αυξημένες ανάγκες σε υγρά

Ο οργανισμός κατά την εγκυμοσύνη έχει αυξημένο όγκο αίματος και μεταβολικό ρυθμό, με αποτέλεσμα μεγαλύτερη ευαισθησία στη ζέστη. Η επαρκής ενυδάτωση και τα ελαφριά, συχνά γεύματα βοηθούν στην αποφυγή ζαλάδων και οιδήματος· κάθε προσαρμογή γίνεται σε συνεννόηση με τον γυναικολόγο.

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ / ΑΝΤΙΥΠΕΡΤΑΣΙΚΑ

Μεγαλύτερος κίνδυνος αφυδάτωσης

Αυξάνουν την απώλεια υγρών και νατρίου. Όσοι λαμβάνουν τέτοια αγωγή δεν πρέπει να αλλάζουν μόνοι τους την ποσότητα υγρών ή τη δοσολογία — η σωστή προσαρμογή γίνεται μόνο με τον γιατρό τους.

ΑΝΤΙΧΟΛΙΝΕΡΓΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Μειωμένη ικανότητα εφίδρωσης

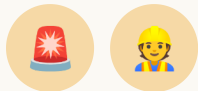
Ορισμένα αντιισταμινικά, αντικαταθλιπτικά και αντιψυχωσικά μπορούν να περιορίσουν την εφίδρωση — τον βασικό μηχανισμό ψύξης του σώματος — αυξάνοντας τον κίνδυνο θερμοπληξίας. Απαιτείται αποφυγή αιχμών ζέστης και στενή παρακολούθηση.

Ισορροπία υγρών & σακχάρου

Η αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα γλυκόζης. Η ινσουλίνη και ορισμένα φάρμακα πρέπει να φυλάσσονται μακριά από άμεση ζέστη· η κατανάλωση φρούτων καλό είναι να κατανέμεται μέσα στη μέρα αντί να συγκεντρώνεται σε ένα γεύμα.

Η καρδιά επιβαρύνεται διπλά

Η ζέστη από μόνη της αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό. Αλλαγές στην πρόσληψη αλατιού ή υγρών σε άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια πρέπει να γίνονται μόνο κατόπιν ιατρικής οδηγίας, ποτέ αυτοβούλως.



ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗ ΖΕΣΤΗ

Για όσους δουλεύουν κάτω από τον ήλιο

Οικοδόμοι, αγρότες, διανομείς, προσωπικό κουζίνας — αλλά εξίσου και αστυνομικοί, στρατιωτικοί, πυροσβέστες, φύλακες, τροχονόμοι και κάθε **ένστολο ή μη προσωπικό** που παραμένει ώρες εκτεθειμένο σε υψηλές θερμοκρασίες, συχνά με βαριά στολή ή εξοπλισμό. Η απόδοση και η ασφάλεια στην εργασία συνδέονται στενά με τη διατροφική προετοιμασία πριν και κατά τη διάρκεια της βάρδιας.

Για ένστολο προσωπικό: Η βαριά στολή, το αλεξίσφαιρο γιλέκο ή ο εξοπλισμός πυρόσβεσης περιορίζουν την αποβολή θερμότητας από το σώμα. Οι συχνές, μικρές παύσεις για νερό και σκιά δεν είναι πολυτέλεια αλλά μέτρο ασφαλείας — το ίδιο και η αποφυγή βαριών γευμάτων πριν από βάρδιες σε συνθήκες καύσωνα.

ΠΡΙΝ ΤΗ ΒΑΡΔΙΑ

Προληπτική ενυδάτωση

Ξεκινήστε τη μέρα ήδη ενυδατωμένοι — μην περιμένετε να διψάσετε μέσα στη βάρδια. Ελαφρύ πρωινό, όχι βαρύ ή πολύ λιπαρό.

ΚΑΘΕ 20–30΄

Μικρές, τακτικές γουλιές νερού

Πιο αποτελεσματικό από μεγάλες ποσότητες σπάνια — το σώμα απορροφά καλύτερα το νερό σε μικρές δόσεις.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ

Σκιά ή δροσερός χώρος

Σύντομες, συχνές παύσεις μακριά από τον ήλιο μειώνουν σημαντικά τη σωματική καταπόνηση και τον κίνδυνο λαθών.

ΓΕΥΜΑ ΒΑΡΔΙΑΣ

Ελαφρύ, πλούσιο σε νερό

Σαλάτες, φρούτα, γιαούρτι. Τα βαριά, λιπαρά γεύματα αυξάνουν τη διατροφική θερμογένεση ακριβώς όταν το σώμα ήδη παλεύει με τη ζέστη.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ

Αναγνώριση πρώιμων σημείων

Ζάλη, πονοκέφαλος, έντονη κόπωση ή κράμπες είναι σήματα να σταματήσετε αμέσως και να αναζητήσετε δροσιά και υγρά.



ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

10 τροφές-σύμμαχοι του καλοκαιριού



Καρπούζι

~92% νερό



Αγγούρι

~96% νερό



Ντομάτα

~94% νερό



Μαρούλι

κάλιο



Πεπόνι

~90% νερό



Μούρα

αντιοξειδωτικά



Γιαούρτι

εύπεπτο



Μπανάνα

κάλιο



Ελιές & λάδι

νάτριο, καλά
λιπαρά



Ξηροί καρποί

μέτρια ποσότητα

ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Γρήγορος οδηγός: τι κάνουμε & τι αποφεύγουμε

✓ Προτιμήστε

- Μικρά, συχνά γεύματα με φρούτα και λαχανικά
- Τακτική, προληπτική ενυδάτωση όλη τη μέρα
- Σαλάτες, γιαούρτι, δροσερές σούπες
- Σκιά και δροσερούς χώρους στις αιχμές ζέστης

✗ Αποφύγετε

- Βαριά, λιπαρά ή πολύ πικάντικα γεύματα
- Αναμονή μέχρι να νιώσετε δίψα για να πιείτε νερό
- Υπερβολικό αλκοόλ και καφεΐνη τις πιο ζεστές ώρες
- Αυτοσχέδιες αλλαγές σε φάρμακα ή δοσολογία υγρών

Πότε χρειάζεται άμεση ιατρική βοήθεια

Η θερμική εξάντληση μπορεί να εξελιχθεί σε θερμοπληξία — μια επείγουσα κατάσταση. Αναζητήστε άμεσα βοήθεια αν παρατηρήσετε:

- Πολύ υψηλή θερμοκρασία σώματος με στεγνό, ζεστό δέρμα (απουσία εφίδρωσης)
- Σύγχυση, ζάλη ή απώλεια συνείδησης
- Έντονη ναυτία, εμετό ή σπασμούς
- Γρήγορος σφυγμός με δυσκολία στην αναπνοή

Καλέστε το 166 (ΕΚΑΒ) ή το 112



Α/Β΄(ΥΓ) Πολίτη Ερασμία

Νοσηλεύτρια & Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MSc «Δημόσιας Υγείας»

Σημείωση: Το παρόν άρθρο έχει ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν υποκαθιστά την εξατομικευμένη ιατρική ή διαιτολογική συμβουλή. Άτομα με χρόνια νοσήματα ή φαρμακευτική αγωγή θα πρέπει να συμβουλευούνται τον θεράποντα ιατρό τους πριν προσαρμόσουν τη διατροφή ή την πρόσληψη υγρών τους ενόψει καύσωνα.

Βασισμένο σε γενικές αρχές φυσιολογίας θερμορύθμισης και σε δημόσιες οδηγίες πρόληψης για τον καύσωνα.