



Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

Διεύθυνση Γραφείου Τύπου & Επικοινωνίας Ε.Ε.Σ.

Αθήνα, 21 Ιουλίου 2025

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός προτείνει 6 χρήσιμες οδηγίες διατροφής για τον καύσωνα

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Διατροφή και Καύσωνα
6 σημαντικές οδηγίες

Η σωστή διατροφή βοηθάει τον οργανισμό μας να αντισταθεί στις υψηλές θερμοκρασίες.

- 01 Ενυδάτωση**
Πίνουμε τακτικά νερό, ακόμα και αν δεν νιώθουμε δίψα. Η δίψα είναι σημάδι αφυδάτωσης.
Συμβουλή: Είναι σημαντικό να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας να ενυδατώνεστε ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- 02 Μικρά και συχνά γεύματα**
Επιλέγουμε γεύματα που είναι εύπεπτα και δεν επιβαρύνουν τον οργανισμό μας όπως πολύτιμα λαχανικά και φρούτα, φρέσκα ψάρια, κατέψουλα, σαλάτες σαμπάν κ.ά.
- 03 Αποφυγή λιπαρών τροφίμων**
Αποφεύγουμε τα τηγανητά, τα λιπαρά οσπρή και τα γλυκά, καθώς αυξάνουν την παραγωγή θερμότητας κατά την πέψη.
- 04 Επιλογή φρούτων και λαχανικών**
Τα φρούτα, τα πράσινα φυλλώδη και άλλα λαχανικά είναι πλούσια σε νερό, βιταμίνες και μέταλλα. Αποτελούν ιδανική επιλογή για τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού.
- 05 Προσοχή στους ηλεκτρολύτες**
Στις ημέρες του καύσωνα, χάνουμε ηλεκτρολύτες με την εφίδρωση. Η αναπλήρωση των ηλεκτρολυτών μπορεί να επιτευχθεί καταναλώνοντας τρώφιμα πλούσια σε κάλιο και νάτριο, όπως μπανάνες, αγγούρια, καρπούζι, πεπόνι, νερό καρότου και αλόκιντα.
- 06 Προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης**
Το αλκοόλ και η καφεΐνη προκαλούν αφυδάτωση και δεν αποτελούν καλή επιλογή τροφίμων κατά τη διάρκεια του καύσωνα.

Προσπαθούμε να τρώμε πολλές φορές την ημέρα μικρά και ελαφρά γεύματα, για να διευκολύνουμε την πέψη και να αποφεύγουμε την αίσθηση δυσφορίας, κόπωσης και το αίσθημα βάρους.

ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
nsd@redcross.gr
2103633940 - 2103613565

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
www.redcross.gr

Ο Τομέας Υγείας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, με αίσθημα ευθύνης απέναντι στη δημόσια υγεία, ενημερώνει τους πολίτες για τα απαραίτητα μέτρα διατροφής που πρέπει να υιοθετούνται κατά τις περιόδους υψηλών θερμοκρασιών. Η σωστή διατροφή διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην ενίσχυση της αντοχής του οργανισμού απέναντι στον καύσωνα και στην αποφυγή δυσάρεστων επιπτώσεων.

6 βασικές οδηγίες:

• **Ενυδάτωση:**

Η τακτική κατανάλωση νερού είναι απαραίτητη, ακόμη και χωρίς αίσθημα δίψας. Η δίψα αποτελεί ήδη ένδειξη αφυδάτωσης. Είναι σημαντικό να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας την ανάγκη ενυδάτωσης σε τακτά χρονικά διαστήματα.

• **Μικρά και συχνά γεύματα:**

Συνιστάται η επιλογή ελαφριών και εύπεπτων γευμάτων, όπως σαλάτες, λαχανικά, φρούτα, ψητά ψάρια και άπαχο κρέας, προκειμένου να αποφεύγεται η επιβάρυνση του οργανισμού.

- Αποφυγή λιπαρών τροφών:
- Τηγανητά, λιπαρά γεύματα και γλυκά αυξάνουν την παραγωγή θερμότητας κατά την πέψη και πρέπει να αποφεύγονται.
- Κατανάλωση φρούτων και λαχανικών:
- Η αυξημένη πρόσληψη φρούτων και πράσινων φυλλωδών λαχανικών, πλούσιων σε νερό, βιταμίνες και μέταλλα, αποτελεί ιδανική επιλογή για την καλοκαιρινή περίοδο.
- Αναπλήρωση ηλεκτρολυτών:
- Κατά τον καύσωνα, παρατηρείται απώλεια ηλεκτρολυτών λόγω έντονης εφίδρωσης. Η επαρκής πρόσληψή τους μπορεί να επιτευχθεί μέσω τροφίμων

πλούσιων σε κάλιο και νάτριο, όπως μπανάνες, αγγούρι, καρπούζι, πεπόνι, αβοκάντο, νερό καρύδας κ.ά.

- Περιορισμός καφεΐνης και αλκοόλ:
- Οι ουσίες αυτές επιτείνουν την αφυδάτωση και δεν συνιστώνται κατά τις ημέρες υψηλών θερμοκρασιών.

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός παραμένει διαρκώς στο πλευρό των πολιτών, με στόχο την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας. Μέσα από την έγκαιρη ενημέρωση και την εφαρμογή απλών αλλά ουσιαστικών οδηγιών, μπορούμε όλοι να προστατευτούμε και να ανταπεξέλθουμε με ασφάλεια στις ακραίες θερμοκρασίες του καλοκαιριού.
