

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die fleischlose Küche in der Kriegszeit nebst einfachen Fischgerichten

Birke, Käthe

Karlsruhe, [1917]

XIII. Kinder- und Krankenkost

urn:nbn:de:bsz:31-34718

XIII. Kinder- und Krankenkost.

Die Schwierigkeiten, die sich jetzt in unserem Ernährungsweisen bemerkbar machen, erhöhen sich noch bei der Versorgung von Kindern und Kranken; unüberwindlich aber sind sie nicht! Auch mit den vorhandenen Mitteln läßt sich bei Geschick und gutem Willen eine geeignete, zweckdienliche Kost herstellen, zumal in den meisten Orten mit geregelter Lebensmittelversorgung Kinder und Kranke durch besondere Zuweisungen an Milch, Grieß usw. berücksichtigt werden.

Die fleischlose Kost hat sich gerade bei Kindern besonders gut bewährt und wurde in den letzten Jahren mehr und mehr von Ärzten empfohlen. Die Kinder befinden sich wohl dabei und entwickeln sich gut, sind auch, wenn eine vernünftige allgemeine Körperpflege beobachtet wird, für Krankheiten weniger empfänglich und überstehen sie schneller und leichter als überfütterte Kinder, die bei angeblich viel „kräftigerer“ Ernährung mit Fleisch, viel Milch und reichlich Eiern blaß, anfällig und nervös sind.

Grießsuppe, zuerst aus der Flasche, später mit dem Löffel gereicht, Milch- und Schleimsuppen, leichte Breie und zarte Gemüße sind die erste feste Nahrung des kleinen Kindes. Von Gemüßen kommen Karotten, Spinat und Blumenkohl in Betracht; erstere werden nach dem Weichkochen durch ein Haarsieb gedrückt, so daß man einen feinen Brei erhält. Kleine Mengen von Kartoffelmus oder der besonders leicht verdauliche Kartoffelschnee können dazu gereicht werden. Auch in Suppenform bereitet man Gemüse zu in Verbindung mit Grieß. Auf gutes, auf nicht überdüngtem Boden gewachsenes Gemüse ist bei der Kinderkost besonders zu achten.

Als gesunde und notwendige Ergänzung zu den Gemüßmahlzeiten gibt man kleine Obstmengen, die von den Kindern gern genommen und gut vertragen werden. Am besten eignen sich rohe, mit einem silbernen Löffel fein geschabte Äpfel und Birnen, ferner zerdrückte süße Beeren und Kirschchen. Wenn kein frisches Obst mehr zu haben ist, verwendet man Apfelmus oder

sterilisierte Früchte. Pflaumen, Preiselbeeren und derlei schwerer verdauliche Arten müssen vorerst ausscheiden, von allen mit Essig eingemachten ist selbstverständlich für Kinder, auch größere, völlig abzusehen.

Den Reis, dessen Fehlen sich in der Kinderküche besonders bemerkbar macht, muß man durch Grieß, Sago, Flocken, Grüte oder ganz feine Gräupchen ersetzen. Man kann sie sowohl mit Milch in Suppen- oder Breiform bereiten, als auch in Verbindung mit Gemüse. Von letzterem können mit der Zeit auch weitere Arten genommen werden mit Ausschluß der Kohlarten; auch Spargel, Tomaten und Sellerie sind für kleinere Kinder nicht empfehlenswert. Dem Spinat kann mit Vorteil etwas Nessel zugesetzt werden (siehe Seite 82), die ihres reichen Gehaltes an Mineralbestandteilen wegen gut ist. Leichte Mehlspeisen bringen sodann größere Abwechslung, immer aber ist das Hauptgewicht auf Gemüse und Obst zu legen.

Die Darreichung von reiner Milch kann, sobald das Kind an feste Nahrung gewöhnt ist, auf je einen kleinen Becher am Vor- und Nachmittag beschränkt werden und gegen Ende des zweiten Lebensjahres immer mehr gegen Suppen und Breie zurücktreten. Diese werden als ständiges Frühstück auch für die größeren Kinder beibehalten, besonders Hafergrüte und -flocken sind sehr zuträglich; zur Abwechslung können sie auch nur mit Wasser ausgequollen und mit Fruchtfaß oder geschmortem Obst gereicht werden.

Für den Abendtisch eignen sich ebenfalls diese Suppen und Breie, sowohl mit Milch als auch in Verbindung mit Obst hergestellt, ferner die Rohspeisen (auf sorgfältiges Kauen achten!), leichte Puddings, ein Flammeri mit geschmortem Obst, im Sommer Fruchtsuppe mit Brei oder Klößchen oder die immer beliebte „Rote Grüte“ mit Milch übergossen; Abschnitt I B und C sowie V geben geeignete Vorschriften an. Brot, Obst und Nüsse sind eine einfache, dabei ausreichende Abendkost, infolge des beschränkten Brotverbrauchs aber nicht durchführbar. Nüsse, die aber unbedingt gut zu kauen, gegebenenfalls gerieben zu reichen sind, gleichen den Fettmangel der Nahrung gut aus.

Mittags wird das heranwachsende Kind mehr und mehr am Tische der Erwachsenen teilnehmen, doch sollten ihm schwerver-

dauliche und scharf gewürzte Speisen vorenthalten und dafür ein geeigneteres Gericht bereitet werden. Obst ist reichlich zu geben in jeder Form, vorzugsweise roh; Obst und eine Schnitte Brot seien auch das Vormittagsfrühstück der Schulkinder.

Daß Bohnenkaffee, echter Tee und alkoholhaltige Getränke jeder Art Kindern unbedingt fernzuhalten sind, dürfte einsichtigen Müttern zur Genüge bekannt sein.

Krankendiät wird vom behandelnden Arzte in allen ernstesten Fällen besonders vorgeschrieben je nach Befinden und Konstitution des Kranken. Über die allgemeinen Grundzüge der Krankenkost aber sollte jede Hausmutter unterrichtet sein, damit sie sich Rat weiß auch in solchen Fällen, in denen, ohne genauen Diätzettel, eine „leichte“, eine „schonende“ oder eine „kräftigende“ Kost vorgeschrieben wird.

Bei Fieber ist die Nahrungsaufnahme sehr eingeschränkt. Wenn es sich um leichtere Erkrankungen handelt — Kinder fiebern häufig selbst bei kleinen Anlässen — zeigen sich ein bis bis zwei Fasttage von bester Wirkung; sobald sich wieder Appetit einstellt, pflegt der Patient das Versäumte doppelt nachzuholen. Für Stillung des Durstes ist durch Fruchtwasser, nur wenig gesüßte Fruchtäfte oder kühlendes Obst in zerkleinerter Form zu sorgen.

Bei schweren fieberhaften Erkrankungen muß durch eine ganz besonders sorgsame Ernährung einer zu großen Schwächung des Körpers durch das Fieber entgegengewirkt werden. Solange die Temperatur sehr hoch steht, wird man sich darauf beschränken müssen, durch kühlende Getränke die quälende Hitze zu mildern. Von Fruchtäften eignet sich neben dem Zitronen- besonders der Preiselbeersaft, der sehr lindernd wirkt. Die Säfte werden mit Wasser gemischt und möglichst wenig gezuckert; gut bewährt haben sich auch die durch Pasteurisieren alkoholfrei erhaltenen Moste. Man lasse den Kranken nicht hastig, sondern in kleinen Schlucken trinken oder reiche ihm die kühlende Flüssigkeit mit einem Löffel; man wird finden, daß sie dann viel besser wirkt als bei reichlichem Trinken. Roh geschabter Apfel oder kühles, wenig gesüßtes Kompott werden fast stets gern genommen. Brotwasser ist ein nährendes Getränk, das dabei die Verdauungsorgane nicht belastet; man weicht dazu Brotscheiben in kaltem

Wasser ein, bis sie völlig zerweicht sind, seigt das Wasser durch und gibt ein wenig Zitronen- oder säuerlichen Fruchtsaft dazu, auch einen Löffel guten Honig. Gerstenwasser tut ebenfalls gute Dienste; man kocht dazu geschälte Gerste sehr langsam weich, seigt den Saft durch ein Mulltuch und reicht ihn kalt; etwas Zitronensaft kann auch hier beigefügt werden. Milch ist, solange das Fieber hoch steht, nicht zu geben, dagegen kann Molke gereicht werden.

Schleimsuppen aus Hafer, Gerste und Reis sind angebracht, wenn die Temperatur etwas sinkt; sie können dann auch mit Milch gemischt werden. Weiter kommen Wurzelbrühe, leichte Gemüsesuppen mit Grieß in Betracht. Sobald sich wieder Appetit zeigt, ist für Hebung der Kräfte zu sorgen durch eine milde, reizlose Kost, die die Verdauungsorgane möglichst wenig in Anspruch nimmt, dabei aber doch nährt. Milch- und Gemüsesuppen, leichte Breie, einfacher Milchflammeri mit Saft oder gedünstetem Obst, zarte Gemüse, auch als Salat zubereitet, jedoch nur mit Zitrone statt Essig, Obstspeisen und Fruchtsuppen mit Zwieback oder Haferbiskuits sind angebracht.

Künstliche Erregung des Appetits durch scharfgewürzte pikante Gerichte ist eher schädlich als nützlich; man erreicht diesen Zweck besser und in unbedenklicher Weise durch besonders sorgfame Zubereitung und nettes Anrichten der Speisen. Auch sorge man für Fernhaltung aller Ruchengerüche und bespreche nicht vorher mit dem Kranken, was er essen wird; beides bewirkt bei den oft launischen und für alle Eindrücke sehr empfänglichen Patienten Widerwillen gegen alles Essen. Für Abwechslung muß sowohl in der Auswahl der Speisen als auch in ihrer verschiedenartigen Zubereitung gesorgt werden.

Die vorstehend skizzierte Kost ist auch als schonende Kräftigungsdiät in der Genesung und nach überstandenen Krankheiten angezeigt, doch wird man dann die Auswahl der Gerichte, besonders Gemüse- und Mehlspeisen, erweitern können.

Bei Magen- und Darmleiden muß der Speisezettel je nachdem vom Arzte genauer bestimmt werden. Schleimsuppen, Gemüse, Kartoffelbrei und Obst in Musform sind meist gestattet, dagegen gebratene Speisen verboten. Als Fett ist nur reine, gute Butter erlaubt in geringen Mengen.

Zuckerfranke erhalten eine nach bestimmten Regeln aufgestellte Kost, in der die Kohlehydrate weitmöglichst ausgeschaltet sind. Als Ersatz der verbotenen Kartoffel sind Helianthknollen angebracht; alle Gemüse werden ohne Mehlabfümung hergestellt, sind aber reichlich zu geben. Früchte müssen mit Sacharin statt Zucker gesüßt werden. Die Herstellung einer nicht allzu einförmigen Kost ist bei den vielen Beschränkungen nicht ganz leicht.

Bei Stoffwechselkrankheiten, die auf Harnsäure-Überschuß im Körper beruhen (Rheuma, Gicht), ist eine völlig fleischlose Kost von guter Wirkung. Eier sind möglichst wenig anzuwenden, Spargel und Pilze werden von manchen Ärzten verboten, auch Hülsenfrüchte ihres großen Eiweißgehaltes wegen. Dagegen sind reichlich grüne Blattsalate und Obst in jeder Form geraten.

Bei manchen Krankheiten wird vom Arzte reichlicher Genuß von Milch verordnet, die aber vielen Kranken widersteht. Man trachte alsdann einwandfreie Milch von gesunden, möglichst Weidekühen oder von Ziegen zu bekommen, so daß man sie ohne Bedenken roh geben kann, da gerade der Kochgeschmack oft so unendlich empfunden wird. Wenn man ungekochte Milch mit tropfenweise zugefügtem Zitronen- oder Apfelsinensaft mischt unter Schlagen mit einer Gabel oder kleinem Schneebesen, so gerinnt die Milch zu ganz feinen Klöckchen, ist dadurch sehr leicht verdaulich und wird dann gern genommen, wo sonst die Milch verweigert wird.

Bei Fettleibigkeit dürfen keine Mehl- und süßen Speisen gereicht werden, auch der Zuckergenuß ist sehr zu beschränken und die Flüssigkeitszufuhr (Suppen, Getränke) auf ein geringes Maß zurückzustellen. Gemüse, Obst, viel grüne Salate sind gut.

Bei sehr mageren Personen, die zunehmen sollen, ist die umgekehrte Taktik zu befolgen. Hier sind mehl- und zuckerhaltige Speisen am Platze, auch dickliche Milchsuppen, immer aber ausreichend vervollständigt durch Gemüse und Obst, damit die Nahrung nicht einseitig wird und damit einen gesunden Körperaufbau unmöglich macht.