

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Über das Einmachen und Frischhalten von Krankenkost**

**Kautz, Luise**

**Karlsruhe, 1912**

A. Allgemeine Bemerkungen.

**urn:nbn:de:bsz:31-56768**

## A. Allgemeine Bemerkungen.

Bis in die neueste Zeit versuchte man fast alle Krankheiten lediglich durch Verabreichung von starkwirkenden Stoffen aus dem Mineral- oder Pflanzenreich (Arzneien) zu heilen. Auf die Ernährung des Kranken wurde wenig oder gar kein Gewicht gelegt. Die Spitalkost war deshalb als kraft- und geschmacklos verrufen. Heute behandeln die Aerzte eine große Anzahl von Krankheiten auf Grund exakter Versuche nicht mehr mit Arzneien, sondern durch Verabreichung einer Kost, welche für jeden Fall genau vorgeschrieben wird (sogen. diätetische Behandlung).

Es leuchtet deshalb ein, daß die Krankenküche von der größten Wichtigkeit ist. Die Aerzte müssen an sie weitgehende Anforderungen stellen. Und es ist eine hohe und ernste Aufgabe der Hausfrau, die vom Arzte vorgeschriebene Kost gewissenhaft und sachverständig zu bereiten. Das ist die erste Vorbedingung für einen Erfolg. Selbstverständlich ist die größte Sorgfalt zu beobachten bei Auswahl der zu verwendenden Speisen, und die benutzten Geschirre müssen peinlich sauber sein. Setzt man dem heißen Spülwasser eine Handvoll Persil und etwas Henkels Bleichsoda zu, so reinigt es im Augenblick alle Gläser und Geschirre blitzblank.

Geringwertiges oder gar Verdorbenes darf natürlich nie verwendet werden. Kaum sollte man etwas Aufgewärmtes reichen. Wichtig ist auch, daß nichts zu heiß und daß eine rasch kalt werdende Speise nur auf vorgewärmtem Teller dargereicht wird.

Krankenspeisen gut zubereiten kann nur diejenige Hausfrau, welche die Grundbegriffe der Kochkunst beherrscht; versteht sie aber die Kunst, Krankenspeisen zu bereiten, so wird sie durch diese und durch ihre Betätigung als Pflegerin eine der kräftigsten Stützen für den Arzt.

Kranken- und Rekonvaleszentenkost soll leicht verdaulich sein; sie darf den Kranken nicht ermüden, auch nicht ein Gefühl der Uebersättigung in ihm aufkommen lassen. Die Portionen sollen klein, aber von möglichst hohem Nährwert sein. Es gilt, dem schwer angegriffenen Organismus neue Kraft zuzuführen. Reich an Abwechslung und tadellos frisch soll die Nahrung sein. Wenn bei gewissen Krankheiten vieles verboten und nur wenig erlaubt ist, suche man das wenige in einer neuen Gestalt zu erreichen. Es empfiehlt sich, im Speiseschrank oder in der Speisekammer eine besondere Abteilung für Krankenkost zu bilden, um das Erforderliche an Fleisch-

brühe, Fleischspeisen, Gemüse, Obst usw. sofort zur Hand zu haben.

Ich kann in diesen allgemeinen Erläuterungen nur einige Grundsätze für die Bereitung der Krankenkost andeuten, um mich alsbald dem praktischen Zweck dieser Mitteilungen zuwenden zu können.

Dieser Zweck ist: Die Frischhaltung von Krankenkost zu lehren und deren Vorteile für den Kranken wie für die Hauswirtschaft zu zeigen. Ist es schon für den gesunden Menschen wichtig, daß dem Körper die ihm nützlichen Nährsalze in ausreichender Menge und im richtigen Verhältnis zugeführt werden, so ist dies beim Kranken naturgemäß in weit höherem Maße geboten. Bei ihm ist ganz besonders darauf zu achten, daß stickstoff- und kohlenstoffhaltige Nahrungsmittel jeweils in genügender und nicht zu großer Menge gereicht werden. **A k u t K r a n k e** bedürfen leichtverdaulicher, aber dennoch kräftiger Nahrung, am besten in flüssiger Form. Bei **R e k o n v a l e s z e n t e n** kommt es vor allem darauf an, die gesunkenen Kräfte zu heben. Neben einer Milch-, Eier- oder Kraftsuppe sind gestattet: leichte Fleischspeisen von weißfaserigem Fleisch, wie junge Taube, junges Hähnchen, Kalbfleisch, in wenig Butter gedämpft. Zu empfehlen sind auch Fleischsülzen oder Gallerten; ferner Lachs, Forellen, Hecht, Zander. Als Zuspense gibt man Grieß, Graupen, Reis, Nudeln als Brei zubereitet; ferner Kartoffelbrei, Gemüse, wie Spinat, Blumenkohl, Spargel; auch Obst und Früchte.

Fast ganz zu vermeiden sind in der Krankenküche: Schweinefleisch, Gänse- und Entenfleisch, Kohlarten, Wurzelgemüse, schwarzes Brot, schwere Mehlspeisen und Kuchen.

In Krankheitsfällen fehlt es nun meist an der Zeit, um mit rechter Sorgfalt die notwendigen Speisen herzustellen. Es ist klar, daß zu solchen Zeiten eine Störung im ganzen Haushalt eintritt, die sich nicht in letzter Linie auch in der Küche fühlbar macht. Zu der Speisebereitung für die Gesunden kommt die für den Kranken, der außerdem noch ganz besonderer Pflege und Wartung bedarf. In der Regel ist dabei auch die Zahl der Mahlzeiten des Kranken vermehrt, denn er soll nicht viel auf einmal, sondern öfter kleinere Mengen zu sich nehmen.

Darum erscheinen manche Vorschriften für die Bereitung von Krankenkost kaum durchführbar, namentlich da, wo stundenlanges Kochen nötig wird. Nehmen wir zum Beispiel den so nützlichen Gerstenschleim. Die Graupen sollen 4 Stunden langsam kochen. Dies muß, wenn das Anbrennen verhütet

werden soll, unter öfterem Umrühren geschehen. Dadurch wird eine Person reichlich in Anspruch genommen. Die Suppe soll aber jedesmal frisch gereicht werden; sie aufzuwärmen empfiehlt sich schon deshalb nicht, weil aufgewärmte Speisen leicht dem Verderben ausgesetzt sind.

Da kommen die Kochkiste und der Weck'sche Apparat zu Hilfe. Es genügt, die Graupen eine Viertelstunde lang zu kochen und den Topf dann schnell in die Kochkiste zu stellen, in welcher der Schleim in einigen Stunden ohne weitere Aufsicht vollkommen gar wird. Die Masse wird durch ein Sieb geschlagen, mit soviel heißem Wasser vermischt und nochmals aufgekocht, daß ein mäßig dickflüssiges Getränk entsteht. Der Schleim wird in kleine Weckgläser gefüllt und etwa 50 Minuten auf 90° erhitzt. Er ist stets gebrauchsfertig und bedarf nur eines kurzen Aufwärmens; man reicht ihn auch kalt mit etwas Zucker oder Salz.

Ebenso kann man leicht größere Portionen Suppenschleime, Breie aller Art, Fleisch in Sülzen oder Gallerten, Fleischsalate, Selleriesalat, verschiedene Gemüse, mit Fleisch gekocht, herstellen und in kleinen Gläsern frischhalten. Wenn dann der Familientisch etwas bringt, was dem Patienten zu essen nicht erlaubt oder nicht zuträglich ist, kann man ihm mit Leichtigkeit ein passendes anderes Gericht reichen.

Kalbsbrieschen, saftig gebratenes Geflügel oder Wildbraten ergeben mehrere Portionen für einen Kranken. Erscheint aber das gleiche Gericht zwei Tage hintereinander, so wird es gewöhnlich am zweiten Tage mit weniger Appetit genommen. Gibt man es dagegen erst am dritten oder vierten Tage wieder, wenn möglich in anderer Zubereitung, so ist es wieder etwas Neues. Vieles, was sich zur Ernährung der Kranken eignet, findet sich auch im Vorratsschrank vor. Fruchtsäfte, die in den ersten Tagen die Hauptnahrung eines Fieberkranken bilden, ferner das köstliche Kompott. Flammerie, aus einem zierlichen Förmchen gestürzt, mit einigen sterilisierten Kirschen, Aprikosen oder Pfirsichhälften umlegt, sieht verlockend aus, reizt den Appetit an und wird von Kranken gerne genommen.

Nicht zu unterschätzen wäre ferner im Kriegsfall die alsbaldige Bereitstellung eines Vorrats von **Krankenkost für Verwundete**, die im Hause gepflegt werden. Auch in der **Friedenstätigkeit** wird die **Krankenschwester** ein Vorratsglas für Arme zu würdigen wissen.

So ermöglicht die Frischhaltung in Verbindung mit der Kochkiste die Herstellung fast jeglicher Krankenkost auf Vorrat. Dabei hat der Arzt und der Kranke die beste Gewähr dafür, daß nur

gute und keimfreie Speisen gereicht werden, ein Vorteil, der nicht hoch genug angeschlagen werden kann, um so mehr, als die Verdauungsorgane meistens geschwächt sind. Sollte je einmal etwas verdorben sein, so macht sich dies durch die Lösung des Deckels oder durch das Aussehen der Konserve bemerkbar. Diese darf natürlich nicht gegessen werden. Die Hauswirtschaft wird durch das Frischhaltungsverfahren nur scheinbar umständlicher; in Wirklichkeit wird durch sie die Hausfrau von viel grober, stets sich wiederholender und dadurch abstumpfender Arbeit entlastet. Und sie findet Zeit, ihre Kräfte zweckmäßigerer, höherer Betätigung zu widmen.

Es sei erlaubt, zwei ärztliche Vorschriften für die Behandlung von chronischem Magenkatarrh mit Gewichtssteigerung zu Mastkuren und für Zuckerkrankte hier beispielsweise anzuführen:

Beim chronischen Magenkatarrh soll folgende Vorschrift beachtet werden:

Zu vermeiden ist:

- a) starkes Würzen der Speisen;
- b) die Verwendung schwer verdaulichen zähen Fleisches und grober Pflanzenfasern;
- c) die Verwendung minderwertiger Speisefette;
- d) die Ueberfüllung des Magens durch zu reichliche Mahlzeiten (Kußmaul).

Zu a) Also wenig Salz, kein Pfeffer, wenig Essig, Mostrich, Meerrettich, Suppen- und Saucenkräuter.

Erlaubt sind: Zitronensaft, Vanille, mäßig Zimt.

Zu b) Die Gemüse sind in Breiform, durchgetrieben zu verabreichen, ebenso die Kompotte und Kartoffeln. Das Fleisch ist, wenn es in gewöhnlicher Darreichungsform nicht vertragen wird, gehackt zu reichen.

Zu c) Also keine Margarine, Rindertalg, Schweinefett.\*)

\*) Nachdem schon früher der Chemiker Liebig auf das in der Kokosnuß enthaltene Fett und seine Bedeutung für die Ernährung des Menschen hingewiesen hatte, ist es Dr. Schlinck gelungen, ein appetitliches, blendend weißes Fett herzustellen. Dieses kommt unter dem Namen „Palmin“ in den Handel. Es ist nach dem Urteil bekannter Aerzte besonders für die Zubereitung von Krankenkost geeignet, weil es keine Fettsäure enthält und infolge des überaus niederen Schmelzpunktes eine große Bekömmlichkeit besitzt. Palmin wird allein oder mit Butter vermischt in den größten Krankenhäusern und Heilanstalten, sowie in Tausenden von Haushaltungen ständig verwendet.

Zuckerkrankte sind jedesmal nach besonderer ärztlicher Vorschrift zu behandeln. Allgemein kann nur folgendes gesagt werden:

1. Verboten wird:

- a) Zucker,
- b) mehlhaltige Nahrungsmittel jeder Art.

2. Vorgeschrieben dagegen:

- a) Fleisch verschiedener Art, mit gutem Fett zubereitet,
- b) alle grünen Gemüse,
- c) mittlere Mengen von alkoholfreien Fruchtsäften.

Statt mit Zucker versüßt man mit Saccharin, Kristallose oder Laevulose. Es heißt darüber in der Weck'schen Frischhaltung: „Will man Saccharin oder Kristallose zum Versüßen des ohne Zucker sterilisierten Kompotts verwenden, so genügt es nicht, diesen Stoff in kaltem Fruchtsaft aufzulösen, denn die Früchte bleiben in ihrem Innern sauer. Würde man den Süßstoff schon vor dem Frischhalten zufügen, so wäre dieser Uebelstand behoben, aber ein anderer, noch viel schlimmerer würde sich geltend machen. Saccharin und Kristallose vertragen nämlich, wie den Zuckerkranken zu ihrem Leidwesen bekannt ist, langes Kochen nicht. Es geht dabei eine Umwandlung in den Stoffen vor, die sich durch einen strengen bitterlichen Geschmack bemerkbar macht. Dagegen bleibt der Geschmack bei Auflösung in heißer Flüssigkeit unverändert. Es empfiehlt sich daher folgendes, durch eine Reihe von Versuchen bewährt befundenes Verfahren. Schon bei dem Einlegen der Früchte ist dafür Sorge zu tragen, daß durch genügenden Wasserzusatz sehr reichlich Saft vorhanden ist. Eine spätere Verlängerung des Saftes kurz vor dem Gebrauche durch Zufügen von Wasser ist nicht ratsam, da dadurch ein fader Geschmack entsteht.“ Die Früchte werden ohne den Saft in eine Kompottschale getan, der Saft wird in einem Porzellangefäß solange über Feuer gestellt, bis er kurz vorm Kochen steht. Dann wird der nötige Süßstoff schnell dazu gegeben. Nachdem die Masse erkaltet ist, sind die Früchte gut durchzogen und lassen im Geschmack nichts zu wünschen übrig. —

Seit einigen Jahren ist ein anderes Versüßungsmittel für Zuckerkrankte in den Handel gekommen, welches dem Saccharin oder der Kristallose ungemein überlegen ist, da es nicht lediglich der Geschmacksverbesserung dient, sondern dem Körper geeignete Nährstoffe zuführt und dem Kräfteverfall sehr stark entgegenwirkt. Es ist ein „Laevulose“ genannter reiner Fruchtzucker, den die Chemische Fabrik A.-G. vorm. E. Schering in Berlin herstellt. Dieser Fruchtzucker (Laevulose Schering)

ist ein gelbliches feines Pulver, das in gut verschlossenen Glasgefäßen aufbewahrt werden muß, weil es sehr schnell Feuchtigkeit aus der Luft anzieht. Es wird von den Verdauungsorganen auch der Zuckerkranken leicht verarbeitet und darum von fachmännischer Seite als ein solchen Kranken sehr zuträglicher Stoff empfohlen. Der Süßigkeitsgehalt der Laevulose ist etwas größer, als der des gewöhnlichen Zuckers. Für das Frischhaltungsverfahren dürfte die Laevulose dem Zucker vorzuziehen sein. Auf  $\frac{1}{2}$  Liter unreife Stachelbeeren werden z. B. 60 Gramm Laevulose gegeben. Das Kompott ist so aromatisch und so süß, wie wenn 100 Gramm gewöhnlichen Zuckers verwandt wären. Fruchtsäfte, welche ohne Zuckerzusatz frischgehalten sind, können in kaltem Zustande mit dem sich sehr leicht lösenden Fruchtzucker je nach Geschmack versüßt werden. Dem Zuckerkranken wird auch hierdurch eine willkommene Abwechslung in dem ihm so wohlthuenden Obstgenuß geboten. Es dürfte zu raten sein, wo ein Zuckerkranker zu versorgen ist, das Einlegen von Früchten ohne Zucker nicht zu versäumen. Es eignen sich hierzu besonders die kleinsten Weckgläser von  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{1}{10}$  Liter Inhalt, damit jedesmal die ganze Portion verbraucht werden kann.

## B. Einzelschriften für Krankenkost.

In nachfolgenden Ausführungen kann nicht im einzelnen angegeben werden, welche Kost bei verschiedenen Krankheiten dienlich ist — das ist Sache des Arztes —, es soll vielmehr gezeigt werden, wie die vom Arzt verordneten Speisen und Getränke unter Zuhilfenahme von Frischhaltungsapparat und Kochkiste am zweckdienlichsten bereitet werden können. Es sollen der Reihe nach behandelt werden:

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| I. Getränke,          | V. Fische,    |
| II. Suppen,           | VI. Gemüse,   |
| III. Breie, Schleime, | VII. Obst,    |
| IV. Fleischspeisen,   | VIII. Gebäck. |

### I. Getränke.

#### 1. Wasser.

In der Krankenstube ist Wasser als durstlöschendes Mittel von größtem Wert. Um gutes, keimfreies Trinkwasser zu haben, füllt man reines Wasser in die kleinen Weck'schen Saftflaschen und sterilisiert 15—20 Minuten bei  $100^{\circ}$ .