

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

4. Speisezettel für Vollblütige.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

Ueber die sonstige Lebensweise nur die kurze, aber wichtige Bemerkung: „ein guter Hahn wird nie fett!“

4. Speisezettel für Vollblütige, d. h. für wohlgenährte Leute mit blaurothen Köpfen, vollem Pulsschlag, Kopfcongestionen, Schwindel; für Leute, die gegründete Ursache haben, sich vor einem „Schlag“ zu fürchten.

Für's Erste ist die Menge der Nahrung überhaupt zuzustutzen. Wie viel es leiden mag, ist leicht zu bestimmen. Einen sicheren Anhaltspunkt gibt das Gefühl des Sattseins. Bis zu diesem Gefühle sollten es solche Leute niemals kommen lassen. Ja man hat ihnen von mehreren Seiten her geradezu anbefohlen, jeweils den anderen Tag zu fasten. Das ist doch ein Bischen zu stark! Um die Reduction der Nahrungsmittel in Zahlen auszudrücken, wird folgende Rechnung gemacht: Im Durchschnitt genießt ein erwachsener Mensch täglich ungefähr $1\frac{1}{2}$ Kilo feste Nahrung, wovon annähernd $\frac{1}{2}$ Kilo Fleischspeisen, das Uebrige Vegetabilien sind. Bei fraglichen Patienten wäre die Hälfte genug. Ausserdem sollte die Fleischnahrung mehr in den Hintergrund treten; denn diese ist es ja hauptsächlich, welche Blut gibt und, wenn man so sagen darf, das Blut concentrirter macht. Halte Dich also hauptsächlich an Vegetabilien, werde einmal eine Zeit lang (wenigstens halbwegs) ein — Vegetarianer!

Für's Zweite gilt es eine Zusammenstellung zu machen von lauter Speisen, welche wenig zur Blutbildung beitragen und keine Blutwallungen verursachen können. Diese Eigenschaften haben ungefähr folgende Artikel:

Suppen: dünne Fleischbrühsuppen mit Einlagen aus der Classe der Suppenkräuter, ferner die Suppen mit saurem Rahm. Die Wassersuppen gehörten auch hierher, wenn sie überhaupt irgend wohin zu gehören würdig wären!

Fleisch: Je jünger das Thier ist, desto mehr Leimstoff enthält das Fleisch, desto weniger trägt es zur Blutfülle bei. Durchschnittlich hat solches Fleisch eine weisse Faser. Im Speciellen sind gestattet: Junges Kalbfleisch, nicht älter als 14 Tage, und junges Geflügel. Es ist besser, diese Fleischsorten in feinen milden Saucen zu geben, anstatt als Braten. Ganz besonders geeignet ist die Tomatesauce, zu welcher im 30. Capitel ein Recept gegeben wurde.

Verboten sind alle Fleischsorten, welche auf dem Speisezettel für Bleichsüchtige stehen.

Die Fische, welche diesen Kranken zuträglich sind, siehst Du im Speisezettel für Gichtkranke zusammengestellt. Auch alle dort genannten Leimstoffspeisen eignen sich hierher. Kaffee und Thee regen zu sehr auf, mehren somit die

Gefahr des Schlagflusses. An ihre Stellen lasse deshalb Suppen treten.

Chocolade ist weniger aufregend; doch gibt es viele Speisen, die besser hierher passen.

Von den Mehlspeisen sind nur jene erlaubt, welche kühlende Früchte zu Einlagen haben. Besonders zu empfehlen sind die frischen Obstkuchen.

Gemüse ist vielen von diesen Kranken fast lieber als Fleisch. Mit Ausnahme der Hülsenfrüchte und Kartoffeln sind alle erlaubt. Besonders zuträglich sind: gelbe Rüben, Schwarzwurzeln, Spargeln, Spinat, Löwenzahn, Butterkraut, Kohl. Alle diese Gemüse sollen gründlich gekocht, fein verwiagt und in Butter verdämpft werden ohne Zusatz von Mehl.

Mit Ausnahme des Bohnen- und des Kartoffelsalats sind alle Pflanzensalate zuträglich; von den Fleischsalaten eignen sich: der Ochsenmaul-, der Schnecken- und der Fischsalat.

Von Früchten und Obst verdienen ganz besondere Empfehlung: Melone, Ananas „so man hat“, Orangen, Aepfel, Birnen, sämtliches Stein- und Beerenobst (Schalenobst taugt nichts).

Zum Getränk eignet sich leichtes Bier, ein Artikel, der bekanntlich überall zu haben ist, ferner die leichteren Weissweine, versteht sich, in mässiger Menge. Starke Getränke, namentlich in Festquantitäten, sind gefährlich, weil sie das Blut zu sehr in Wallung bringen.

„Um das Blut zu verdünnen“, mögen sich solche Kranke auch angewöhnen, viel Wasser zu trinken. Am besten ist jener Brunnen, — zu welchem sie mindestens eine Stunde weit zu gehen haben!

5. Speisezettel für Blutarme (für bleichsüchtige Mädchen — für Wöchnerinnen, welche grosse Blutverluste gehabt haben — für Kranke mit langwierigen Eiterungen und anderen Säfte-Verlusten, für Reconvalescenten).

Bei diesen Zuständen hat sich die rein diätetische Behandlung den grössten Ruf erworben. Schon manche Bleichsucht, bei welcher alle möglichen Arzneicuren erfolglos waren, ist schliesslich noch auf diesem Wege geheilt worden.

Das Wesen der Bleichsucht und der damit verwandten Krankheiten besteht im Mangel an gutem Blute, Verminderung der zelligen Elemente bei normalem Gehalt an Eiweiss und Salzen. In manchen Fällen ist auch der Eiweissgehalt vermindert, so dass der Gehalt an Salzen vermehrt erscheint. Theils Ursache, theils Folge davon sind: Schwäche der Verdauung, „Nervenschwäche“ und — Herzklopfen.

Von diesem Gesichtspunkte ausgehend, ist nun unsere