

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

5. Speisezettel für Blutarme und Reconvalescenten.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

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

Aufgabe: eine Zusammenstellung von Speisen zu machen, welche die Fehler der Blutmischung ausgleichen, dabei leicht verdaulich und ohne aufregende Nebenwirkung sind. Demgemäss muss die Nahrung reich sein an Eiweisskörpern, arm an Fettbildnern, arm an Leimstoff und Salzen.

Ueber die Milch sind die meisten dieser Kranken im Unklaren; sie halten dieselbe wegen ihres anerkannt hohen Nährwerthes für passend. Die Milch enthält allerdings viel Eiweisskörper, aber auch so viel Fett, dass sie eher geeignet ist, ein reichliches Fettpolster zu schaffen als besseres Blut. Nicht wenige von den bleichsüchtigen Mädchen besitzen ohnehin schon einen so respectablen Umfang, dass sie keine Fettbildner mehr nöthig haben. Solche Figuren lassen ebenso oft diagnostische Täuschungen aufkommen, wie jene Sorte von „Bleichsucht“, welche nach neun Monaten zu schreien anfängt.

Suppen. Am meisten nützen die kräftig ausgekochten, gründlich entfetteten Fleischbrühsuppen mit Einlagen von Gehäcksel aus rothfaserigem Fleische (Haarwild). Ganz besonders zu empfehlen ist die bekannte Soupe à la reine, vorausgesetzt, dass sie nicht zu fett und nicht so übermässig gewürzt ist, wie es die Kochbücher vorschreiben.

Fleisch. Geeignet sind hier nur die Fleisch-Sorten mit rother (blutreicher) Faser und zwar in der Form von Braten, also: Beefsteaks, Rost- und Spiessbraten, Hammelsbraten (mager), Haarwild und etliche wilde Vögel (siehe Cap. 10). Saucen sind wegen ihres Gehaltes an Fett und Leim nicht geeignet; Siedfleisch desshalb nicht, weil es Saft und Kraft eingebüsst hat.

Fleisch muss überhaupt die erste Nahrung für diese Kranken sein! Es gehört ihnen nicht nur Mittags ein Braten, sondern auch zum Morgenessen ein Beefsteak, vor dem Nachmittagskaffee ein Stückchen kaltes Geflügel und auch das Nachtessen muss einen Braten zum Hauptgange haben.

Verboten ist alles Fleisch mit weisser Faser: Schweinefleisch, Kalbfleisch, Fische. Ungeeignet sind ferner sämtliche Leimstoffspeisen. Die Käse erträgt der schwache Magen nicht.

Es ist schon mehrfach darauf hingewiesen worden, dass die Eier kein mageres Nahrungsmittel sind, dass ferner die Eierspeisen, in welchen das Albumin geronnen ist, sehr schwer im Magen liegen. Desshalb gehören Eier nicht hierher.

Kaffee und Thee sind wegen ihrer aufregenden Wirkung nicht besonders zuträglich und jedenfalls dürfen keine so grossen Tassen genommen werden, dass schon das Ansehen Herzklopfen macht. Am wenigsten zeigt sich die aufregende Wirkung, wenn vorher mit einem Stückchen Braten der Boden gelegt wurde.

Wiel, diät. Kochbuch.

Chocolade besser.

Gemüse. Wegen seines merkwürdig grossen Eisengehaltes wäre allenfalls der Spinat zu empfehlen; doch gilt auch vom Spinat Dasjenige, was von den Gemüsen überhaupt zu sagen ist: Dinge mit so geringem Nährwerthe gehören in den Hintergrund gestellt, dürfen höchstens als Beigabe zum Fleische dienen. Jedenfalls müssen sie gut blanchirt sein.

Noch weniger als die Gemüse passen die Salate. Die meisten Pflanzentheile werden roh zu Salaten angemacht und sind so jedenfalls schwerer zu verdauen als gekocht (Gemüse). Zudem werden in der Regel saure Speisen schlecht ertragen.

Alle geistigen Getränke sind verboten, weil sie das Gefäss- und Nervensystem aufregen und höchstens zur Fettbildung, dagegen nichts zur Verbesserung der Blutmasse beitragen. Das gilt auch von den Rothweinen, obgleich sie von manchem hohen Rosse herab andictirt werden. Man darf nur die chemischen Bestandtheile der geistigen Getränke und ihr Verhalten im Stoffwechsel vor Augen haben, um die Nichtsnutzigkeit eines solchen Rathes einzusehen!

6. Speisezettel für Hämorrhoidarier. Bei der Hämorrhoidalkrankheit sind vorhanden: Ueberfüllung der Unterleibsgefässe, namentlich jener am Mastdarm (Hämorrhoidalknoten), Anschoppung der Leber, Trägheit der Darmbewegungen. Die meisten Hämorrhoidarier sind vollblütig.

Nach dem Gesagten steht dieser Speisezettel den sub Nr. 4 und 15 aufgestellten am nächsten. Ausserdem müssen aber noch jene Speisen ausgeschieden werden, welche viel Abgang bilden (die Mehlspeisen und manche Gemüse).

Jene seltene Varietät von Hämorrhoidariern, welche eher zu wenig als zu viel Blut haben, wo die Erweiterung der Blutgefässe des Mastdarms nicht Folge von Ueberfüllung, sondern von Schloffheit der Gefässwandungen ist, fährt besser, wenn sie sich an den Speisezettel Nr. 5 hält. Der ächte Hämorrhoidarier aber, der Hämorrhoidarius communis, erhält folgenden Speisezettel:

Suppen. Zutraglich sind alle mageren Fleischbrühsuppen mit folgenden Einlagen aus dem Thierreiche: Fleischhücksel, Froschschenkel, Kalbsbriesle; von den Suppen mit Einlagen aus dem Pflanzenreich ist nur gestattet die (delicate) Suppe von grünen Körnern.

Das Fleisch-Quantum muss beschnitten werden. In kleinen Portionen und mit milden Saucen sind alle zarten Fleischgattungen des 5. und 11. Capitels erlaubt; dazu als Beilage ein Mus von säuerlichen Früchten, weil dieses den Stuhl fördert.

Eierspeisen und Käse passen nicht.