

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

10. Speisezettel für Rhachitische.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

desshalb nicht geeignet, weil man nur Einlagen dazu nehmen kann, welche für diesen Fall nicht passen (Cerealien u. dgl.).

Alles Fleisch von Säugethieren und Vögeln ist zuträglich. Bei jeder Mahlzeit sollte ein derartiges Gericht kommen. Als Beigabe zum Fleisch eignen sich die zarten Gemüsekräuter, wie sie im Speisezettel Nr. 4 zusammengestellt sind. Sehr nachtheilig sind die Kartoffeln. — Salate erträgt der Magen nicht. — Früchte und Obst sind (mit Ausnahme der stärkemehlreichen Schalenfrüchte) geeignete Beigabe zum Fleisch.

Weiche Eierspeisen sehr zuträglich! Käse dergleichen, namentlich die leichtverdaulichen, fetten.

Eine Hauptspeise, die sogar von mehreren Seiten als Heilmittel empfohlen wird, ist der geräucherte Speck. Derselbe ist namentlich dann zu verordnen, wenn man weiss, dass der Leberthran doch nicht genommen oder, wenn er genommen, nicht ertragen wird.

Da die Kranken so sehr geneigt sind, unbequeme ärztliche Verordnungen zu drehen und zu wenden, so sei nochmals ausdrücklich bemerkt, dass nicht nur Brod, Backwerk und Mehlspeisen schaden, sondern auch alle Suppen mit stärkemehlreichen Einlagen.

Ausser der bezeichneten Diät sind es namentlich der Gebrauch der Soolbäder und der Aufenthalt in gesunder Luft, welche zum Heile führen. — Dagegen ist der Tokayer, der Malaga u. dgl. auch wieder eine von jenen ärztlichen Ordinationen, welche von gewissen Cathedern herab gepredigt und von gläubigen Jungen gedankenlos fortgeleiert werden.

10. Speisezettel bei der Rhachitis und Osteomalacie. Die Knochen sind in diesen beiden Krankheiten auf die gleiche Art und Weise erweicht, es fehlt ihnen an der nöthigen Menge unorganischer Stoffe, namentlich Kalk, durch welchen eben die Knochen ihre Festigkeit erhalten. In hochgradigen Fällen sinkt die Menge der unorganischen Bestandtheile der Knochen unter $\frac{1}{3}$ der Norm herab.

Sehr nahe würde die Annahme liegen, welche früher auch allgemein galt, dass diese Krankheit durch eine Nahrung herbeigeführt werde, in welcher die genannten Stoffe fehlen oder nur spärlich vorhanden sind. Diese Ansicht hat sich als falsch erwiesen; genauere Forschungen haben den Fehler anderswo gefunden — in zu reichlicher Bildung von Milchsäure, welche Säure im Stande ist, die Knochensalze aufzulösen. Die Bildungsstätte der Milchsäure ist der Magen; die Erkrankung der Magenschleimhaut führt bekanntlich bei weitem in den meisten Fällen zur Bildung von sauren Producten (darunter hauptsächlich Milchsäure). Diese Säure bildet sich namentlich gerne aus einer stärkemehlreichen Nahrung (Mehlspeisen, Kartoffeln

u. dgl.). So beobachtet man auch den bekannten weichen Hinterkopf namentlich bei denjenigen Kindern, welche mit dickem Mehlbrei aufgefüttert werden. Die Milchsäure geht aus dem Magen in das Blut über, hält dort die Kalksalze in Lösung, so dass sie sich nicht in die Knochen ablagern und diese hart machen können, sondern vielmehr wieder durch den Urin aus dem Körper ausgeschieden werden.

Auf eben besagte Art ist die Entstehung der Rhachitis in den meisten Fällen zu erklären. Doch darf nicht verschwiegen werden, dass sich auch schon Rhachitis entwickelt hat ohne vorangegangene Verdauungsstörung. Für diese Entstehungsart hat die Wissenschaft bis jetzt keine Erklärung gefunden. Wenn wir also den Speisezettel machen, so haben wir nur die erstgenannten Fälle, allerdings die häufigsten, vor Augen.

Nach dem angedeuteten Gesichtspunkte müssen wir auf diesen Speisezettel jene Nahrungsmittel setzen, welche a) die genannten unorganischen Salze enthalten, aber auch b) kein Material zur Bildung von Milchsäure liefern. Die Milch, das Brod, die Mehlspeisen und die Hülsenfrüchte würden die unorganischen Salze zwar genügend enthalten, aber — auch zugleich das Material zur Milchsäure, welche sich, wie gesagt, aus Stärkemehl, aus Dextrin, aus Zucker bilden kann. Ungeheim häufig wird deshalb darin gefehlt, dass man solchen Kranken ohne Weiteres die Milchdiät vorschreibt. Es gibt für diese Kranke nur Eine zuträgliche Gattung von Speisen, die Fleischspeisen. Das Fleisch muss aber immer von ausgewachsenen Thieren gewählt werden, weil dieses reicher ist an phosphorsaurem Kalk als junges. Die besten Speisen sind also: Beefsteaks, das Roastbeef, die Hammelscoteletten, kurz die Fleischspeisen und die Suppen, welche im Speisezettel Nr. 5 zusammengestellt sind. Bei kleinen Kindern macht man mit fein geschabtem rohem Fleisch oft gute Geschäfte, grosse Kinder ekelt diese Speise an. Ausdrücklich verbieten wir das Kalbfleisch und überhaupt das Fleisch junger Thiere, weil dasselbe, wie bemerkt, ärmer an phosphorsaurem Kalk ist, als ausgewachsenes Fleisch. Aus der chemischen Analyse der Eier geht hervor, dass der Eidotter sehr reich ist an phosphorsaurem Kalk; somit sind in diesem Fall Eierspeisen am Platze. Am besten eignet sich der Eidotter roh eingerührt in eine sachgemäss zubereitete Fleischhäckselsuppe.

Zum Schlusse sei noch darauf hingewiesen, dass die Rhachitis sehr häufig auf skrophulösem Boden ruht, dass somit auch mit wenigen Abweichungen der Speisezettel Nr. 9 versucht werden kann. In der Osteomalacie ist der Fettgehalt der Knochen bedeutend vermehrt; demnach müssten aus dem

genannten Speisezettel einige wichtige Speisen (roher Speck, Leberthran) gestrichen werden, wenn er für diese Kranken passen soll.

II. Speisezettel bei der Lungenschwindsucht, Lungentuberculose. (Auch die Kranken, welche am chron. Bronchialcatarrh, am Asthma, am Lungenemphysem etc. leiden, mögen sich an diesen Speisezettel halten). An verschiedenen Stellen dieses Buches war Gelegenheit geboten, auf diätetische Mittel zur Verhütung dieser so häufigen und so gefährlichen Krankheit hinzuweisen. Schon oft war auch zur Rettung von Gesundheit und Leben sogar nöthig, einen Beruf oder ein Handwerk aufzugeben. Berufsarten, wo die Lunge arg angestrengt wird durch vieles Reden, Singen u. dgl. sind ebenso verpönt, wie jene Handwerke, wo die Lunge durch Staub verunreinigt wird, wie z. B. bei den Steinhauern, Müllern. (In Wien sterben wegen des vielen Staubes auf den Strassen so viele Leute an der Lungentuberculose, dass man dieser Krankheit den Beinamen: „morbus viennensis“ aufgebracht hat). Ist die Lungenschwindsucht einmal da, so verfallen die Kranken in der Regel einem ewigen Hin- und Herwogen zwischen Arzneimitteln und Curmethoden, bis sie endlich in der Diät vorzugsweise ihr Heil suchen.

Von den verschiedenen, zum Theil marktschreierisch ausgebeuteten, einseitigen diätetischen Mitteln ist man alsgemach abgekommen. Ueber die Molken ist schon oben Seite 21 ausführlicher gesprochen. Vom Kumys, dem Steppen-Nahrungsmittel der Kirgisen, steht in den Zeitungen, dass er die Lungenschwindsucht, selbst im vorgerücktesten Stadium! zu heilen vermöge. Wer's nicht glaubt, wende sich an die Fabrikanten und Kirgisen!

Suppen aus grobgemahlenem Roggen-, Linsen- oder Bohnenmehl (*Revalenta arabica*) sind zwar nicht ohne Nährwerth, aber so schwer zu verdauen, dass nur die Geheimmittelkrämer dabei gedeihen; die Kranken dagegen, namentlich am Magen, sehr erheblich beschädigt werden. Schneckenbrühen und Isländisch-Moos-Gallerten werden geschluckt, weil sie für „lösend“ und „nährend“ zugleich gelten. Wer Ersteres gerade nöthig hat, mag zu diesen Dingen greifen; wegen des Nährwerthes aber wende man sich an die Schätze der Fleischkammer.

Der Hauptgesichtspunkt, an welchem bei Aufstellung eines vollständigen Speisezettels für Lungenschwindsüchtige festzuhalten ist, lautet: Nimm solche leicht verdauliche und kräftig nährenden Speisen, welche von jeder Reizwirkung auf die Lunge frei sind! Im Allgemeinen passt so ziemlich Alles, was im Speisezettel für Skrophulose zusammengestellt wurde; Skrophulose und Tuberculose sind ja auch die nächsten