

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

14. Speisezettel für Magenkranke.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

Kranken aber das Experiment nicht aushielten, nachdem sich ihr Allgemeinbefinden bedenklich verschlimmerte, kam man davon ab und suchte nach Getränken, welche arm sind an Zuckerbildnern: Schwache Rothweine und malzarmes Bier.

Zum Schlusse noch folgende Bemerkung über die Quantität: Starke Mahlzeiten und reichliches Trinken vermehren alsbald die Zuckerausscheidung durch den Urin; Hungern und Dursten vermindern dieselbe. Du wirst also wohl merken, was Du zu thun hast!

14. Speisezettel für Magenkranke. Dass bei weitem die meisten Magenkrankheiten durch eine fehlerhafte Lebensweise entstehen, weiss fast Jedermann; dass durch eine Verbesserung derselben mehr erreicht wird als mit Arzneien allein, merkt allgemach auch der Oberbayer! Es lassen sich aber für die Magenkrankheiten keine so feststehenden Speisezettel aufstellen, wie für die vorhergehenden Fälle. Diese Speisezettel müssen immer wieder umgemodelt werden — nach der gerade obwaltenden Störung in der Verdauung.

An meinem Tische für Magenkranke habe ich annähernd folgende 3 Classen:

Um 7 Uhr trinken jene Kranken, denen ein Mineralwasser (in den meisten Fällen ist es der Carlsbader Schlossbrunnen) verordnet ist, die vorgeschriebene Quantität in kleinen Portionen und unter stetiger Bewegung im Freien.

I. Classe.

Milchdiät: Milch, Milchsuppen, Milchbrei.

II. Classe.

8 Uhr. Frühstück: Wiel's ungesäuertes Gelée mit Fleischextract.
Peccoethee mit Zucker ohne Rahm.

12 Uhr. Mittagessen: Fleisch-Suppe.

4 Uhr. Abendessen: Gelée. — Kaffee mit Zucker.

8 Uhr. Nachtessen: Wie Mittags.

In der Nacht: Eine Tasse warme Milch.

III. Classe.

8 Uhr. Frühstück: Beefsteak à la Wiel. — Peccoethee mit Zucker ohne Rahm.

12 Uhr. Mittagessen: Fleisch-Suppe. Gebratenes Fleisch, blanchirtes Gemüse. Eine Viertelstunde nach dem Essen ein Glas Veltliner.

4 Uhr. Abendessen: Roher Schinken. Peccoethee.

8 Uhr. Nachtessen: Wie Mittags.

In der Nacht: Eine Tasse warme Milch.

Bemerkungen über die einzelnen Speisen:

1. Es werden nun folgende Braten gegeben:

Gebratenes Geflügel (junge Hühner, junge Tauben, Truthahn, Eeld-

huhn, junge Wildtauben, Schnepfen, Bekassinen), — Wildpret (junge Hasen, Reh) — über dem Rost gebratene Hammelscoteletten, Kalbsbraten, Kalbscoteletten. — Ausgeschlossen sind: der Schweins- und der Hammelsbraten, der fette Nierenbraten und die gemästeten Wasservögel.

2. Die Beefsteaks werden nach meinem Recepte bereitet. Siehe Seite 55.
3. Die Grundlage der Suppen bildet eine eigens nach den im 4. Capitel aufgestellten Regeln präparirte kräftige, nahezu entfettete Fleischbrühe. Wo immer möglich, wird dazu ein frisch geschlachtetes altes Huhn verwendet. Nicht einmal im Winter wird Fleischbrühe aufbewahrt, sondern für jeden Tag frisch bereitet.

Die Einlagen wechseln je nach der Art der Verdauungsstörung, welche gerade vorwaltet: So werden bei Neigung zum Sodbrennen nur Suppeneinlagen aus dem Thierreiche gewählt: Eier, Kalbfleisch-, Hühner- und Wild-Purée. Wenn dagegen die Verdauung der Eiweisskörper mangelhaft ist (übler Geruch aus dem Munde beim Aufstossen), so werden die Suppeneinlagen aus der Classe der Cerealien gewählt: ächte Tapiaco, Reis, Gerste, Gries u. dgl.; Alles gründlich gekocht und durch ein Sieb getrieben. Fleischextract und ein rohes Ei kommen in jede Suppe.

4. Die Leimstoffspeisen werden hauptsächlich bei hartnäckiger Uebersäuerung des Magens gegeben. Am meisten kommt mein Gelée für Magenranke (siehe S. 102) in Anwendung. Dasselbe zeichnet sich vor den alltäglichen Gallerten dadurch aus, dass es keine Säure enthält und dass ihm Fleischextract zugefügt ist. Kalte Braten mit Aspic machen den Uebergang zur gewöhnlichen Diät.
5. Als Gemüse werden gegeben: junge gelbe Rüben, Schwarzwurzeln, Spargeln, junge Hopfensprossen, Spinat, Löwenzahn, Kohl, Blumenkohl, junge grüne Bohnen, Erbsen und (besonders weich gedämpft) Sauerkraut. — Jene Küchenkräuter, welche wegen ihrer Schärfe auch als Würzen Verwendung finden, sind ausgeschlossen, so z. B. Zwiebeln, Knoblauch, Gartenkresse, Rettig, Meerrettig.
6. Als Durchschnittsmenge für Thee, Kaffee, Suppe gilt eine mittlere Tasse, die etwa 250 Grm. hält; als mittleres Gewicht für die Fleischspeisen 150 Grm.
7. Die Temperatur der warmen Speisen darf 40° R. nie übersteigen.

15. Speisezettel bei trägern Stuhl. Wer an trägern Stuhle leidet, muss vor Allem der Quelle des Leidens nachforschen; ungeeignete Mittel, also auch eine ungeeignete Zusammenstellung von „eröffnenden“ Speisen, können grossen Schaden anrichten. Dass die Stuhlverstopfung eine Menge, zum Theil höchst verschiedener Ursachen haben kann, weiss wohl Jedermann. Mangelnde Bewegung des Darms, verminderte Secretion