

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätlehre und Kochbuch

Oberdörffer, Margarethe

Gailingen (Baden) ; Dießenhofen (Schweiz), [1934]

VIII. Kranken-Diät (Mangel an Stoffwechsel).

urn:nbn:de:bsz:31-64011

Ausscheidende Nahrungsmittel sind hauptsächlich die grünen Blattgemüse, Spinat, Kopfsalat usw., dann alle wild wachsenden Kräuter, Löwenzahn, Schafgarbe, Brunnenkresse, Salbei, Wegwarte, Sauerampfer, Brennnessel usw. Diese enthalten Mineralstoffe, welche hauptsächlich blutreinigend wirken. Knollengemüse, wie Sellerie, Möhren, rote Rüben u. dgl. enthalten Phosphor, welcher hauptsächlich zum Aufbau des kindlichen Organismus notwendig ist; daher sollten letztere ganz besonders zur Kinderernährung verwendet werden. Alle Obstarten, mit Ausnahme der Birnen und Aprikosen, können wir ebenfalls zu den ausscheidenden Nahrungsmitteln zählen. Ganz besonders wertvoll ist der Apfel, der ja auch als König der Früchte bezeichnet wird. Bei allen Obstarten müssen wir bedacht sein, das Aroma zu erhalten. Beerenfrüchte sollten daher möglichst nicht gewaschen werden, wenn aber notwendig, rasch mit kaltem Wasser übergießen und dasselbe sorgfältig abtropfen lassen.

Bei allen Nahrungsmitteln spielt Aroma und Zubereitung eine große Rolle und darf nicht außer acht gelassen werden, daß gerade das Aroma Nervenspeise ist und unsere Nerven ganz besonders gut behandelt und gepflegt werden müssen. So muß bei der Zubereitung der Speisen vor allem darauf geachtet werden, das Aroma zu erhalten und durch Gewürze, hauptsächlich einheimische, zu vermehren. Über die Verwendung der Gewürze lese man das betreffende Kapitel nach.

VIII. Kranken-Diät.

Sobald wir uns nicht wohl fühlen, arbeitsunlustig, verstimmt, niedergeschlagen oder ärgerlich sind, besteht in unserem Organismus eine Störung. Ein jeder sollte sich und seine Organe so genau kennen, daß er mit Bestimmtheit weiß, wie er sich von der Störung befreien kann. Richtet man seine Diät und Körperpflege genau nach seiner Veranlagung, so wird man nicht ernstlich krank werden, sondern die Krankheit im Keim ersticken. Wo es sich aber um chronische Erkrankung einzelner Organe handelt, kann man durch konsequent durchgeführte Diät eine Heilung erzielen. Ich will in meinen nun folgenden Ausführungen für solche, denen Krankheit ein Organ besonders geschwächt hat, einige Verhaltensmaßregeln bezüglich ihrer Ernährung erteilen.

Bei Magenleiden beschränke man sich auf 1—2 Speisen zu einer Mahlzeit, damit die Magensäfte das Zugeführte gut zerlegen können und die Verdauung schnell vor sich geht. Man esse keine fettgebäckenen oder gezuckerten Speisen, meide schwere Mehlspeisen, sowie Käse und Eier. Die Ernährung soll bestehen aus Weizenschleim und etwas Graupenschleim mit 1 Eßlöffel süßer Sahne abgerührt. Suppen aus Petersilie, Lauch, Sellerieblättern mit etwas rohen geriebenen Kartoffeln oder Reismehl gedickt und über ein gut geschlagenes Eigelb angerichtet, sind leicht verdaulich und auch zu empfehlen. Ein gutes Stärkungsmittel

besteht in Eiweiß, geschlagen (aber nicht zu Schnee), mit etwas Zitronensaft gemischt. Zitronenmilch ist die Form, in der die Milch am leichtesten verdaulich ist. Scharf geröstetes Brot mit Salaten aus fein geriebenen Karotten oder Sellerie, fein geschnittenem Blattsalat mit Sahne oder Eigelb und Zitronensaft angemacht sind auch ein leicht verdauliches Gericht, wenn zu demselben möglichst kein Kochsalz verwendet wird. Ebenfalls ist für Magenkranken zu empfehlen geschmorte Gemüse von Karotten oder Spinat (durchgeschlagen) mit einer Beigabe von Kartoffelbrei oder Reis mit Curry. Man trinke Wermut-, Schafgarbe-, Hopfen-, Enzian- oder Leinsamentee mit Honig oder Zitrone.

Bei Darmleiden und chronischer Verstopfung laue man morgens nüchtern rohen Rhabarber oder trinke ein kleines Glas Molkenschluckweise. 1 Stunde später nehme man dann 10 am Abend vorher eingeweichte, getrocknete Zwetschgen mit 5 Eßlöffel Weizenflocken oder Kleie. An Stelle hiervon kann man auch zwei geriebene Äpfel mit Sahne und dazu 6—8 Leinsamen- oder Erdnußkerns essen. Man vermeide vieles Essen, hauptsächlich Mehlspeisen, Kuchen, Hülsenfrüchte, fettgebundene Speisen, frisches Brot, süße Milch, Käse, Eier, Kaffee, Tee und Kakao. Man esse Quark mit Röstbrot, Kartoffelbrei mit Salaten und Sauer- und Buttermilch, Bratäpfel, Apfelmus, Weizenbrei mit gemahlener Erdnüssen und Feigen, Kleienbrot, Obstäfte mit oder ohne Sahne. Nach jeder Mahlzeit laue man 1 Eßlöffel Leinsamen. Abends esse man häufig Suppe aus geröstetem, gemahlenem Schrotbrot, mit Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Petersilie, Tomatenmark und etwas Knoblauch, alles durchgeschlagen und über süße Sahne abgerührt. Leinsamentee, Seneschoten- oder Senesblätterttee, Baldrian-, Pfefferminz-, Zitronenmelissetee können am Abend vor dem Schlafengehen abwechselnd getrunken werden. Am Morgen nüchtern nimmt man auch mit Vorteil ab und zu eine kleine Tasse Wermuttee.

Bei Leberleiden vermeide man vor allem Fett, Mehlspeisen, Eier, Käse, gesüßte Früchte, Birnen und Kuchen. Man trinke nüchtern Waldmeister-, Erdbeerblätter-, Enzian-, Fenchel-, Salbei-, Kamille-, Wegwarte- oder Wermuttee. Mittags nehme man im Frühling soviel wie möglich grüne Salate aus Löwenzahn mit Schafgarbe, Kapünzchen mit Sauerampfer oder Sauerklee, feingeschnittene Erdbeerblätter und Himbeerblätter mit Zwiebelröhrchen, Brunnenkresse mit Wegwarte, dazu Reis in Wasser gekocht mit Sahne oder Kartoffelbrei oder Weizenflocken. Von großem Nutzen ist auch hier das Rauhen von rohem Rhabarber. Roter Spargel (siehe Frühjahrsparagelkur), Spinatsalat, Spinatgemüse, Brennnesselgemüse, Hopfenprossen, Spargelgemüse, grüne Erbsen mit reichlich Petersilie, Kürbis oder Speisemelone gebaden mit Pfeffererbsen, Grünmais, Weißkrautsalat, rohes Sauerkraut, Zwiebelgemüse, Erdbeeren mit Sahne, Obstäfte mit Ingwerbrot oder Schrotkerns oder Ingwerkerns, gebadene Zitronen mit Salz geschlagen und Kakaochalantee sind alles

für Leberleidende mit Vorteil zu nehmende diätetische Speisen und Gerichte.

Nierenleidende können sich im allgemeinen an die Diät für Leberleidende halten. Man trinke wenig und esse möglichst Kochsalzlos. Hefenbrot und alles frische Gebäck ist streng zu meiden. Man genieße reichlich gedämpftes Gemüse. Pilze, Spargel, Petersilie, Sellerie, Gurken und Tomaten wirken ausscheidend auf die Niere. Man vermeide Butter und verwende zum Kochen möglichst wenig, ganz feines Öl. Zuletzt gießt man beim Anrichten noch etwas Sahne zu. Traubensaftkuren mit Reis sind vorzüglich für Nierenleidende. Meerrettich roh gerieben mit Sahne oder Meerrettichmilch, Kakaochalen-, Leinsamen-, Lindenblüten-, Bärentraubenblätter-, Hollunder- oder Schlüsselblumentee können abwechselnd als Getränk verwendet werden. Im Sommer nehme man soviel als möglich Rohkost. Schrotbrot oder Kleienbrot mit Honig ist gestattet. Sehr gut ist eine drei- bis neuntägige Kur mit Bleich- oder Stangenellerie ohne Salz mit geröstetem Brot.

Zuckerfranke müssen alle zucker- und stärkehaltigen Speisen meiden. Blattgemüse, Wurzelgemüse, Salate, Sauermilch, Quark mit Kräutern, wie Schafgarbe, Löwenzahn, Zwiebelröhrchen, Petersilie usw., rohes Sauerkraut sollen die Grundlage der Ernährung bilden. Im Herbst sind auch rohe geriebene Möhren, weiße Rüben, rote Rüben (Beete), Sellerie mit Zitronensaft und Sahne oder feinem Öl, wozu Kümmelkraut, Fenchelkraut oder Dill genommen wird, gestattet. Als Beigabe können rohe in Öl gebratene Kartoffelschalen mit Kümmel, auch ungeschälter Reis, sowie hin und wieder Reisflocken dienen. Es mutet zuerst eigenartig an, Kartoffelschalen zu essen; Tatsache aber ist, daß gerade bei Zuckerkrankheit die Schale und die dicht unter der Schale sitzenden Stoffe spezifisch günstige Wirkung ausüben. Zitronensaft aus gebackenen Zitronen, Saft aus sauren Äpfeln, beides frisch gepreßt, Kakaochalentee, Hagebuttentee, Pfefferminz- und Wacholderbeertee nehme man als Getränk. Auch ganz saure Äpfel sind vorteilhaft bei Zuckerkrankheit zu essen.

Lungenleidende können im Frühling eine Kräuterkur mit rohem geschlagenen Eigelb machen. Auch ganz frisch gelegte Eier mit etwas Salz geschlagen, können bei dieser Kräuterkur zwischen den Mahlzeiten genommen werden. Später macht man dann eine Milchkur mit Honig und zerlassener Butter. Bei der Milchkur müssen Lungenleidende aber vorsichtig sein, da die Milch die Eigenschaft besitzt, leicht zu verschleimen. Dies ist besonders bei kalter Milch der Fall, weshalb empfehlenswert ist, kuhwarmer oder sonst gut angewärmte Milch zu nehmen. Besonders günstig bei Lungenleiden wirkt die Ziegenmilch. Wer süße Milch nicht gut vertragen kann, nehme dieselbe in Form von Zitronenmilch, Sauermilch, Buttermilch oder auch als Quark mit viel frischen Kräutern. Weizenkeß mit ganz frischer Butter, Beeren mit Sahne, in Öl geschmorte, junge Gemüse, Kartoffel in Öl gebraten, im Herbst geriebene Äpfel mit geklärter

Butter, wozu dann Ingwerfels genommen werden, sind für Lungenleidende zu empfehlende Gerichte. Als Getränk verwende man Saft von gebackenen Zitronen mit Honig, Kamillentee, Schachtelhalm-, Leinsamen-, Gibisch-, Johanniskraut-, Salbei-, Königskerzen- und Huflattichtee. Bei Lungenleiden ist ja Honig immer sehr zu empfehlen, da er die Schleimhäute löst und beruhigt.

Krebs, Skrofulose und Geschwüre sind Blutkrankheiten, welche nur durch Blutreinigung und Bluterneuerung geheilt werden können. Dazu mache man vor allem im Frühling eine 21—28tägige Kräuter- und Spinattur mit reichlich Ingwer und genieße dazu reichlich viel Curry. Die Kräutertur lese man im Frühling unter Kuren nach. Man trinke morgens und abends einige Tassen Tee aus Schwarzdornblüte, Schlehenblüte mit Zitronensaft, viel Saft von gebackenen Zitronen mit etwas Salz geschlagen. Grüne Salate und überhaupt viel Rohkost wirken immer sehr günstig. Zu meiden sind Mehl- sowie süße Speisen — auch Eier und Käse genieße man nur sehr vorsichtig. Schwarze Kirschchen, Frucht-säfte, frisch gepreßt mit Ingwerfels können reichlich genommen werden. Im Herbst macht man dann mit sehr großem Vorteil eine 21—28tägige Apfels- oder Traubensafttur. Man trinke Hollunder-, Lindenblüten-, Bärentraubenblätter-, Schafgarben- und Stiefmütterchentee mit Zitrone. Ab und zu eine dreitägige Knoblauchtur wirkt sehr desinfizierend und reinigend auf den Gesamtstoffwechsel. Im Winter nehme man viel eriebene rohe Möhren, rote Rüben und Sellerie mit Zitronensaft und Kümmel oder Ingwer. Rohes Sauerkraut, Molke, Sauermilch, rohe Zwiebel, Zwiebel-saft und Weizenflocken mit Backpflaumen sind alles Gerichte, die mit Vorteil genommen werden.

Gicht und Rheumatismus sind Ablagerungen, welche durch ungenügenden Stoffwechsel hervorgerufen werden. Es gilt also, die Krankheitserscheinung zu beseitigen, den Stoffwechsel anzuregen und die abgelagerten Stoffe auszuscheiden. Man meide daher alles schwer Verdauliche, fette und süße Speisen, genieße dagegen reichlich Salate und frisches Obst mit Reis. Kartoffelbrei mit gedünsteten Gemüsen, viel Zitronensaft von gebackenen Zitronen, Sauermilch, Buttermilch, Zitronenmilch, Beerensäfte, hauptsächlich Saft von schwarzen Johannisbeeren, Apfelsaft, Traubensaft, Kleienbrot mit Honig, Apfelschalentee sind empfehlenswert zu nehmen. Hollunderbeeren in Wein und Wasser gekocht (30 g auf $\frac{1}{2}$ l Wasser und $\frac{1}{2}$ l Wein) ist ein gutes Ausscheidungsmittel für die Niere und leistet gute Dienste bei Rheumatismus. Heilkräftbrühen mit reichlich Spargelschale, frisch oder getrocknet, ferner mit Sellerieblättern und Petersilie tun gute Dienste. Man kann dazu gebadene Kartoffelschalen mit Quark und Schnittlauch nehmen. Gewürze und Kochsalz meide man ganz.

Bei Fettsucht lebe man ausschließlich von leichtverdaulichen Speisen, meide fette Speisen, Mehlspeisen und esse wenig Kartoffeln. Rohkost,

Salate, roh geriebene Wurzelgemüse mit Zitronensaft, Obst und Obst-säfte sollen die Grundlage der Nahrung bilden. Süße Milch, Eier und Käse ist gänzlich zu meiden, ebenso frisches Brot und Kuchen. Als Beigabe zu Salaten und Gemüsen verwende man häufig Reis mit Curry oder Paprika, Weizenflocken oder Kartoffelbrei. Scharf geröstetes Brot mit Quark, Salzgurken und Kräutern, Sauermilch mit Schrotkefs und Salat, Kleienbrot mit Backpflaumen oder geriebenen Äpfeln, Kartoffelbrei mit Gurken, Tomaten oder grünem Salat, dann etwas Buttermilch sind gute Mahlzeiten — Suppen und viel Flüssigkeit sind zu meiden. Zitronensaft, ab und zu ein Gläschen kalter Tee von Klekraut, Sennesschoten, Bärentraubenblätter, Leinsamen und Pfefferminz mit Zitronen können als Getränk verwendet werden.

Bei allen Stoffwechselstörungen, auch bei beginnender Erkältung, wirkt eine siebentägige Teekur ausgezeichnet. Man trinke am Abend vor dem Beginn der Kur 2 Tassen Sennesschoten- oder Sennessblätterttee. Am ersten Tage der Kur 2 l Pfefferminztee in Abständen von 2 Stunden. Am 2. Tag 2 l Schafgarbentee, am 3. Tag 2 l Arnikatee, am 4. Tag 2 l Schwarzdornblüte (Schlehenblüte), am 5. Tag 2 l Lindenblüte, am 6. Tag 2 l Hollunderblüte, am 7. Tag 2 l Bärentraubenblätterttee. Man genießt während dieser Zeit nur trockenes Gebäck wie Schrotkefs, Leinsamenkefs, Ingwerkefs, Erdnußkefs, Kümmelstangen oder scharf geröstetes Brot mit Paprika, nehme jeden 2. Tag ein heißes Bad und schwinde.

IX. Speisefolgen.

Nachstehende 240 Speisefolgen sind als mustergültige Zusammenstellungen für den Mittags- und Abendtisch gedacht. Verfasserin hat die Speisefolgen der Sanatoriumsküche von Schloß Rheinburg dabei zugrunde gelegt. Die Zusammenstellungen sind der Jahreszeit entsprechend gehalten, die einzelnen Speisen sind so gewählt, daß Salze, Phosphate, Eiweiß, Kohlehydrate und Fett in der für den Organismus notwendigen Menge aufgenommen werden. Sofern es sich allerdings um Krankendiät handelt, müssen Änderungen in der Ernährung vorgenommen werden, indem man je nach Art der Erkrankung Speisen ausfallen läßt, welche dem Patienten nicht zuträglich sind.

Bei der Zusammenstellung der Speisefolgen wurde vermieden, daß einzelne Gerichte sich wiederholen; daher bietet eine nach diesen Prinzipien geführte Küche reichlich Abwechslung und Anregung des Verdauungsapparates. Die Hausfrau wird ferner aus der Zusammenstellung ersehen, daß es ganz spezielle Gerichte für den Frühling, den Sommer, den Herbst und den Winter gibt und wird bei der Ernährung gebeten, besonders darauf zu achten.

Die nun folgenden Speisezusammensetzungen sind nur als Muster und Anregung gedacht und sollen den Hausfrauen hauptsächlich beim