

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Einzelne Ernährungsformen

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

keit ist sie im Säuglingsalter, in einer Zeit also, in der der Mensch im Zeitraum eines Jahres sein Körpergewicht verdreifacht und in der körperliches und damit zu einem großen Teil auch seelisches Gedeihen vollkommen von der Zweckmäßigkeit der Ernährung abhängt.

Daß auch der Erwachsene weitgehend den guten oder schlechten Einfluß der Ernährung auf seinen Körper empfindet, sehen wir schon daran, daß eine ganze Reihe von verschiedenen Ernährungsarten angewendet werden und jeder erhofft, mit der von ihm befolgten Gesundheit und langes Leben zu gewinnen.

Einzelne Ernährungsformen.

Im allgemeinen bevorzugt der Mensch unserer Tage in den Kulturländern eine sogenannte gemischte Kost, d. h. eine Ernährung, die sich aus pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln zusammensetzt. Wenn man auch noch vor wenigen Jahrzehnten das tierische Eiweiß, also vor allem Fleisch und Eier, für den wichtigsten Nahrungsbestandteil gehalten hat, so raten heute bekannte ärztliche Forscher dazu, diesen Teil der Nahrung mehr zurückzustellen und mehr Wert auf pflanzliche Stoffe, vor allem auf Gemüse und Obst, zu legen; denn diese Nahrungsmittel enthalten besonders viel der für unseren Körper sehr wichtigen Lebensstoffe, der Vitamine, die man auch als „Ergänzungsnährstoffe“ bezeichnet. Sie sind gegen Hitze, gegen Austrocknen und langes Lagern sehr empfindlich und können dadurch vollkommen vernichtet werden. Wir kennen heute schon eine Anzahl verschiedener Vitamine, von denen wir auch wissen, daß sie in unserem Körper jeweils eine verschiedene Mission erfüllen. So haben wir z. B. gesehen, daß Säuglinge, die künstlich und vitaminfrei, d. h. ohne Gemüse und Obst, ernährt werden, sehr häufig an Rachitis leiden. Es muß also ein Vitamin zumindest mit der Bildung der Knochen irgendwie im Zusammenhang stehen.

In früheren Jahrzehnten waren Segelschiffe oft monatelang unterwegs und man nahm als Proviant nur Konserven an Bord. Dauerte die Reise lang, so trat allmählich bei den Reisenden eine eigentümliche Erkrankung auf, der Skorbut, der sich vor allem in schweren Blutungen aus Haut und Schleimhäuten zeigte. Er führte, wenn keine Aenderung der Nahrung eintreten konnte, häufig, vor allem bei schwächeren Menschen, zum Tode. Und doch hätte man diesen armen Menschen leicht helfen können, man hätte sie nur mit frischen, ungekochten Nahrungsmitteln versehen müssen,

also z. B. mit Apfelsinensaft oder mit Äpfeln, Nüssen und mit frischer Milch. Damals kannte man aber den Wert der ungekochten oder nur kurz gekochten Nahrung nicht. In jenen Konserven waren durch den langen Kochprozeß und die lange Lagerung alle Vitamine vernichtet worden. Auch künstlich ernährte Säuglinge können an Skorbut erkranken, wenn ihre Nahrung zu lang gekocht wird. Daher wurde schon in Hest I davor gewarnt, die Milch für die Kinder zu lange zu kochen.

Die Rohkost.

Es gibt Menschen, die dem Vitamingehalt der Nahrung eine so große Bedeutung für ihre Ernährung beilegen, daß sie überhaupt keine durch den Kochprozeß veränderte Nahrung zu sich nehmen wollen.

Gewiß befinden sich viele Menschen bei dieser Art der Ernährung ausgezeichnet. Sie eignet sich trotzdem nicht für alle. Der Zellstoff, die Zellulose, die in der rohen Kost in den menschlichen Verdauungskanal gelangt, z. B. in Rüben, Rettich usw., muß erst durch die Verdauungssäfte aufgeschlossen werden. Dies erfordert aber eine vermehrte Leistung des Verdauungsapparates, die nicht bei jedem Menschen ohne Beschwerden vor sich geht. Für Personen, die eine träge Verdauung haben, kann die Rohkost außerordentlich bekömmlich sein, da sie den Darm zu jener vermehrten Tätigkeit anreizt. Dagegen werden Menschen, die von Natur einen empfindlichen Darmkanal besitzen, die z. B. leicht zu Durchfällen neigen, sehr häufig keine guten Erfahrungen mit Rohkost allein machen. Eine Kost, die einen Mittelweg einschlägt, die als gemischte Nahrung auch die Rohkost genügend berücksichtigt, scheint uns für die meisten Menschen das Vorteilhafteste zu sein.

Die vegetarische Kost.

Wie bekannt, gibt es eine große Anzahl Menschen, die zwar gekochte Nahrung zu sich nehmen, aber von tierischer Nahrung nichts wissen wollen.

Die einen unter ihnen essen nur kein Fleisch und keine Eier, die anderen aber verschmähen auch, und eigentlich durchaus folgerichtig, die Tiermilch und die Milcherzeugnisse. Sie verwenden als Ersatz Pflanzenmilch und pflanzliche Fette.

Auch diese Ernährung bekommt manchen Menschen ausgezeichnet. Allerdings muß die Nahrung der Vegetarier an Menge größer sein, denn um eine bestimmte ausreichende Menge Eiweiß, die ich durchschnittlich im Tag brauche, zu mir zu nehmen, genügt eine verhältnismäßig kleine Portion Fleisch; hingegen muß ich eine große Portion Kartoffeln, Hülsenfrüchte oder Brot verspeisen, um die gleiche Menge Eiweiß meinem Körper zuzuführen. Pflanzliches Eiweiß leistet unserem Körper genau die gleichen Dienste wie tierisches Eiweiß, nur ist in den pflanzlichen Nahrungsmitteln sehr viel weniger Eiweiß enthalten. Deshalb muß man von ihnen eine größere Menge genießen, um auf seine Rechnung zu kommen. Aber nicht jeder Darm verträgt diese großen Mengen an Nahrungsmitteln, die natürlich auch wieder ziemlich viele Schlacken hinterlassen.

Häufig ist die Ernährungsweise auch eine Frage der Gewöhnung. Hat man sich seit seiner Jugend an eine bestimmte Art der Ernährung gewöhnt, so hat sich der Körper darauf eingestellt. Doch erleben wir Aerzte auch manchmal, daß bei manchen Darmstörungen gerade eine vollständige Umstellung des Körpers auf eine neue Ernährungsform eine ausgezeichnete Wirkung hat.

Kost für bestimmte Krankheitsfälle.

Das gilt z. B. für manche Stoffwechselstörungen, die in höherem Alter häufig auftreten, etwa die Gicht und rheumatische Beschwerden. Ein an eine üppige Lebensweise gewöhnter Mensch, der sein Beefsteak zum Mittagessen, seine Eier schon zum Frühstück und seinen Wein gewöhnt war, wird bei einer veränderten Kostform, aus der im wesentlichen das tierische Eiweiß und der Alkohol gestrichen sind, sich sehr bald viel wohler und beschwerdefreier fühlen. Gerade auf dem Gebiet der Ernährung gilt aber das Wort: „Eines schickt sich nicht für alle“. Was für mich zweckmäßig ist, braucht es noch nicht für meinen Nachbarn zu sein.

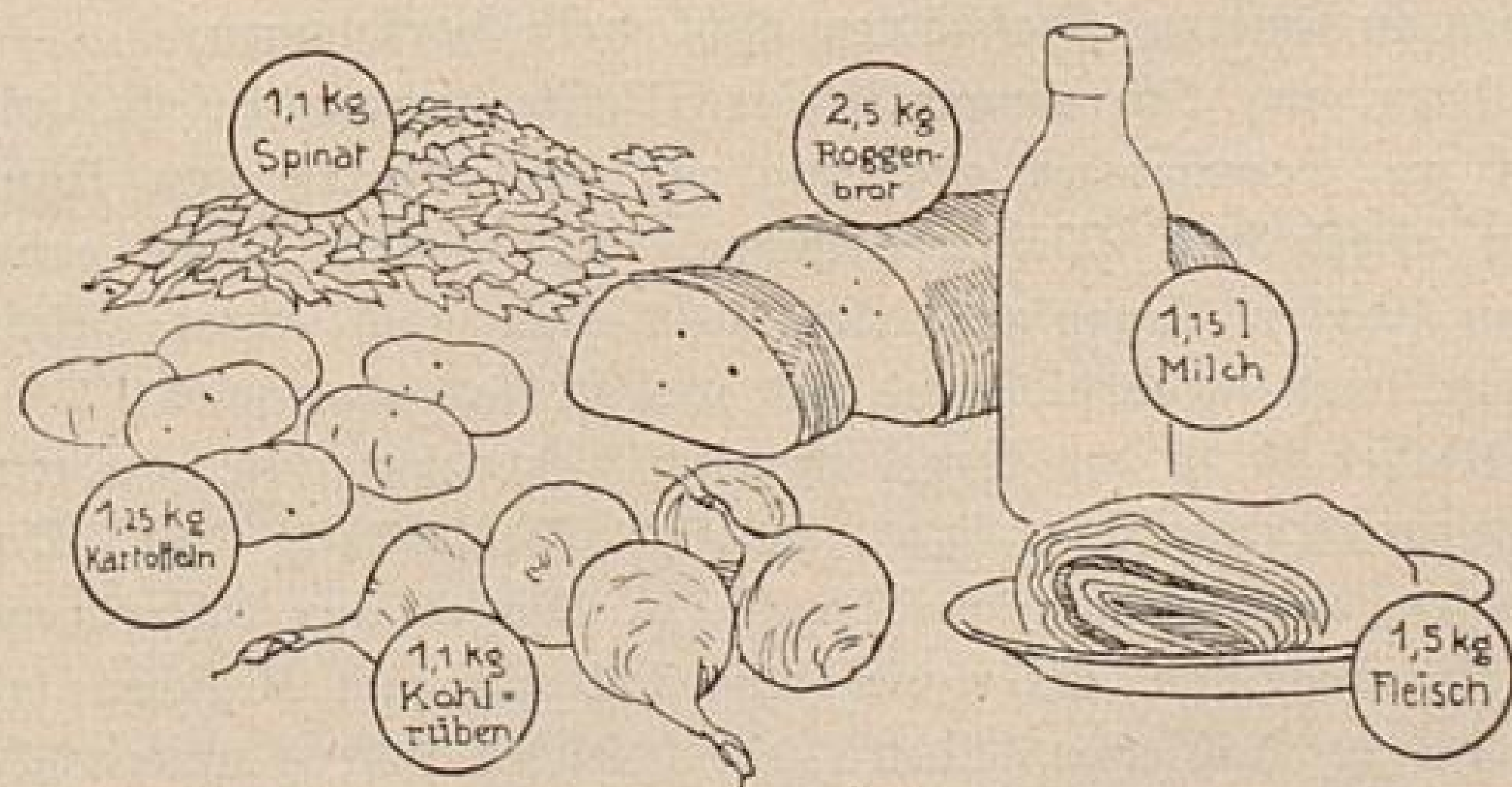
Ähnlich wie die Gicht verlangen auch manche anderen Krankheitszustände eine ganz bestimmte Diät. So darf der Zuckerkranke nur möglichst wenig zucker- und mehlhaltige Nahrungsmittel genießen, der Nierenkranke muß seine Eiweißaufnahme einschränken und seinem Körper nur sehr wenig Salz zuführen. Auch der Alkohol ist gerade bei Nieren- und Blasenleiden verboten. Fettleibige müssen in erster Linie Fette, ebenso auch zucker- und mehlhaltige Nahrungsmittel meiden, um nicht ihrem Körper zu schaden. Der Magere will gerade mit Hilfe dieser Nahrungsmittel zu volleren Formen kommen.

Nachdem wir so die Bedeutung der Nahrung im menschlichen Leben kurz kennengelernt haben, wollen wir nun sehen, was der gesunde Mensch in verschiedenen Lebenslagen an Nahrung überhaupt braucht und was ihm die einzelnen Nahrungsmittel bieten können.

Die Nährstoffe.

Unsere Nahrung dient, wie oben gesagt, zur Erhaltung und zum Aufbau unseres Körpers, sie muß also alle die Stoffe enthalten, aus denen sich unser Körper zusammensetzt. Dies sind Eiweiß, Fette, Zuckersstoffe, Salze und Wasser neben den schon genannten Ergänzungsnährstoffen, den Vitaminen.

Beginnen wir unsere Betrachtung mit dem einfachsten dieser Stoffe, mit dem Wasser. Dieser Bestandteil unserer Nahrung ist eigentlich der allerwichtigste. Alle übrigen können, wenigstens eine zeitlang, in unserer Ernährung fehlen und die Tätigkeit des Körpers geht doch weiter. Fehlt aber das Wasser, so ist ein baldiges Versagen aller Kräfte die Folge.



Diese Nahrungsmengen enthalten jeweils 1 l Wasser.

Unser Körper besteht zu 60 Prozent aus Wasser; das Blut, das in unserem Körper fließt, ist zum größten Teil Wasser. Flüssigkeit wird fortwährend im Lebensprozeß verbraucht, durch die Haut, die Lunge und die Nieren ausgeschieden. Ein Ersatz ist daher notwendig, wenn nicht durch Wasserverarmung der Tod eintreten soll. Viele unserer Nahrungsmittel enthalten beträchtliche Mengen Wasser, denken wir nur an die Milch, das Obst und die Gemüse, aber auch Fleisch und Eier sind sehr wasserreich.

Vor allem im heißen Sommer gibt der Körper viel Wasser ab, eine