

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Die vegetarische Kost

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

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 mehthaltige 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 mehthaltige Nahrungsmittel meiden, um nicht ihrem Körper zu schaden. Der Magere will gerade mit Hilfe dieser Nahrungsmittel zu volleren Formen kommen.