

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Kost für bestimmte Krankheitsfälle

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

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.

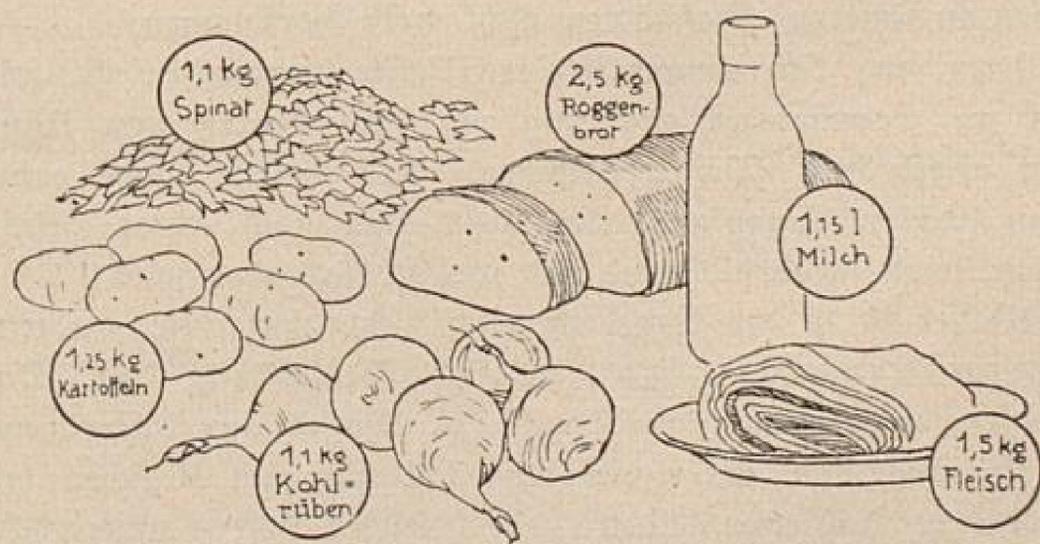
Ähnlich wie die Gicht verlangen auch manche anderen Krankheitszustände eine ganz bestimmte Diät. So darf der Zuckerkranke nur möglichst wenig zucker- und mehlhaltige Nahrungsmittel genießen, der Nierenkranke muß seine Eiweißaufnahme einschränken und seinem Körper nur sehr wenig Salz zuführen. Auch der 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