Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushaltungskurs

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Der Verdauungsvorgang

urn:nbn:de:bsz:31-106241

Visual Library

Die Ernährung.

Die Nährstoffe.

Im neunten Heft unseres Kurses über die Gesundheitspflege wird die Bedeutung der Ernährung und der Wert der verschiedenen Nahrungsmittel für den Körper eingehend besprochen. Hier sei deshalb nur kurz das Wichtigste darüber gesagt.

Zum Aufbau und zur Wärme- und Kraftbildung in unserem Körper müssen ihm immer wieder Stoffe zugeführt werden, die wir als Nährstoffe bezeichnen: Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Wasser und Salze.

Die täglich nötigen Mengen sind verschieden, sie richten sich ganz nach der Körperbeschaffenheit und der Arbeitsleistung des Einzelnen, sowie nach dem Klima. Heute wissen wir, daß zu diesen Nährstoffen unbedingt noch die sog. Ergänzungsstoffe, auch Lebensstoffe oder Vitamine genannt, hinzukommen müssen. Alle diese Stoffe werden durch die Behandlung der Nahrungsmittel in der Küche erschlossen und für die Verdauung leichter zugänglich gemacht; sie können aber durch falsche Behandlung auch verdorben, oder zumindest in ihrer Wirkung stark herabgesetzt werden; darüber muß sich jede Hausfrau im Klaren sein, wenn sie ihre Familie richtig ernähren will.

Der Verdauungsvorgang.

Ein bekannter Ernährungsphysiologe hat einmal den Ausspruch getan: „Unser Leben beginnt erst jenseits der Darmwand". Er wollte damit sagen, daß die Nährstoffe, erst wenn sie ins Blut gelangt sind, für den Körper nützlich werden, weil das Blut sie den einzelnen Körperteilen zuführt. Um aber ins Blut gelangen zu können, müssen die Nährstoffe entsprechend umgewandelt und flüssig gemacht werden. Diese Umwandlung wird durch die Verdauung besorgt.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Eigentlich fängt die Verdauung schon im Kochtopf an, weil der Kochprozeß den Zweck hat, die festen Gewebe einzelner Nahrungsmittel zu lockern und die Nährstoffe zu erschließen. Wir werden bei der Anleitung zur Zubereitung einzelner Nahrungsmittel gelegentlich darauf zurückkommen müssen.

Wenn wir essen, gelangen die Speisen zunächst in den Mund. Hier werden sie durch die Zähne zerkleinert und zwar je stärker, desto besser, weil dann die Verdauungssäfte leichter eindringen können. Ein solcher Verdauungssaft ist bereits der Speichel, der sich möglichst innig mit der Nahrung vermischen soll. Er wird in den Speicheldrüsen erzeugt, löst Salze und Zucker auf und greift die Stärke an, die, da sie selbst unlöslich ist, in Traubenzucker verwandelt wird, der verflüssigt werden kann. Ein gutes Einspeicheln aller stärkemehlhaltigen Nahrungsmittel — auch der verschiedenen Breie —, dient daher der Verdauung, wie das Sprichwort sagt: „Gut gekaut ist halb verdaut".

Vom Mund gelangt die eingespeichelte Nahrung in den Magen, wo der Magensaft weiter auf sie einwirkt. Dieser wird je nach Bedarf erzeugt. Reizmittel, wie Gewürze und Alkohol, rufen eine stärkere Absonderung hervor. Der Magensaft hat die Aufgabe, das Eiweiß aufzulösen. Weich gekochtes Eiweiß löst sich rascher auf als rohes; hartgekochtes Eiweiß dagegen ist nur schwer auflösbar, unter Umständen wird es sogar überhaupt nicht verdaut. (Weiche Eier sind also leichter verdaulich als harte.) Das Eiweiß des gebratenen Fleisches wird besser aufgelöst als das des gekochten, weil es beim Braten nicht so fest gerinnt wie beim Kochen und zudem die Geschmackstoffe des gebratenen Fleisches eine stärkere Absonderung des Magensaftes bewirken. Ist die Speise sehr fett, so hüllt das Fett den Speisebrei ein und verhindert dadurch die Einwirkung des Magensaftes auf das Eiweiß. Auf diese Weise wird die Verdauung stark verlangsamt.

Die Zeit, die die einzelnen Nahrungsmittel im Magen zubringen, ist sehr verschieden. So verläßt z. B. Milch ihn schon nach einer Stunde, Nudeln nach 2 Stunden, Kartoffeln nach 2½ Stunden, Spinat nach 3 Stunden, Eier nach 4 Stunden, mageres Fleisch nach 5 Stunden und Fett erst nach 8 Stunden (nach Ziegelmayer „Leben und Ernährung").

Der Austritt der Speisen aus dem Magen erfolgt ganz allmählich durch den Pförtner in den Dünndarm. Hier geht die Verdauung weiter durch die Einwirkung des Pankreassaftes und der Galle. Der Pankreassaft wird durch die Bauchspeicheldrüse erzeugt. Er verwandelt die Stärke, spaltet sowohl Eiweiß als Fette, hat also den größten Einfluß auf die Verdauung. Dem Gallensaft fällt in der Hauptsache die Auflösung des Fettes zu. Da also die eigentliche Verdauung des Fettes erst im Dünndarm

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

beginnt, bezeichnen wir fettreiche Speisen als schwer verdaulich, weil sie verhältnismäßig lange Zeit im Magen liegen bleiben. Im Darm beginnt dann die Aufnahme der umgewandelten Nährstoffe in die Lymphe und das Blut. Die ungelösten Stoffe bleiben zurück und werden ausgeschieden.

Wie können wir die Verdauung günstig beeinflussen?

Jede Hausfrau weiß, daß einzelne Nahrungs- und Genußmittel den Verdauungsvorgang in unserem Körper beschleunigen oder verlangsamen können.

Am bekanntesten in ihrer Wirkung sind die verschiedenen Obstsorten, sowie Kräutertees und Mineralwasser. Noch nicht genügend bekannt ist jedoch, welche Rolle unsere Nerven und damit auch seelische Stimmungen bei der Verdauung spielen, und deshalb wollen wir gerade hierauf noch etwas näher eingehen.

Daß bei den meisten Menschen das hübsche Anrichten einer Speise die Eßlust anregt, haben wir schon früher erwähnt. Es schmeckt aber auch besser, wenn während der Mahlzeit eine fröhliche Stimmung herrscht, während Sorgen und trübe Launen jegliches Hungergefühl verscheuchen können. Und schließlich wissen wir auch alle, daß es buchstäblich wahr werden kann, daß einem bei dem feinen Duft einer Speise „das Wasser im Munde zusammenläuft". All diese Erscheinungen beruhen nur auf der Wirksamkeit der Nerven. Jegliches Lustgefühl, das appetitanregend wirkt, verursacht zugleich eine stärkere Absonderung der Verdauungssäfte, die natürlich den Speisebrei rascher verarbeiten. Besonders schmackhafte Zubereitung der Speisen beeinflußt also ganz unmittelbar die Verdauung in günstigem Sinne, und schon darum legt die gewissenhafte Hausfrau Wert auf recht sorgfältiges Kochen. Auch die verschiedenen Gewürze, die wir in der Küche verwenden, wirken in geringen Mengen anregend auf die Nerven, die die Verdauungsdrüsen beeinflussen, also verdauungsfördernd. Ein Uebermaß aber bringt sehr rasch Nerven und Drüsen zur Erschlaffung, was zu schweren Verdauungsstörungen führen kann. Außerdem reizen und entzünden starke Gewürze die Schleimhäute des Verdauungskanals, und besonders die Nieren leiden sehr darunter. Deshalb heißt es bei der Verwendung stets auf die richtige Menge bedacht sein.

Wir hoffen, daß das nun folgende Kochbuch, in dem wir eine Fülle selbst erprobter Rezepte zusammengestellt haben, unseren Leserinnen recht viele Anregungen bringt.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg