Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 32 (1922)

Heft: 1

Artikel: Die Diät für Nierenkranke

Autor: Schalle, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037692

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Daß die gesamte Konstitution des Menschen, seine Disposition zu bestimmten Krankheiten, der Beschaffenheit der Erbmasse zuzuschreiben ist, ist jedem Arzt geläufig. Ebenso sehr weiß er, daß durch Einwirkung günstiger Umweltsfaktoren die Disposition verringert oder beseitigt werden kann. Sogar auf dem Gebiete der erblichen Belastung mit Geistes- und Nervenkrankheiten sind die Ansichten der maßgebenden Aerzte auseinandergehend. Hat doch Kräpelin bei Gesunden 66,9 %, bei Kranken 78,2 % Belastung gefunden. Wenn die Unterschiede so geringe sind, spielen die Erbfaktoren bei vielen Geisteskrankheiten eine untergeordnete Rolle. Die Forschung muß auch hier noch genauer aufklären, bei welchen Formen von Geisteskrankheit die Vererbung eine Hauptrolle spielt. Bevor dies genauer feststeht, kann man unmöglich dem Arzt eine so folgenschwere Entscheidung zumuten.

Ganz ähnlich liegen die Verhältnisse bei der chronischen Vergiftung. Die Hauptrolle spielt wohl der Alkoholismus. Soll man einem Alkoholiker die Ehe verbieten? Die tägliche Erfahrung lehrt wohl einwandfrei, daß die Nachkommen von Alkoholikern häufig körperlich oder geistig minderwertig sind. Jedoch ist der Zusammenhang der Erscheinungen noch immer nicht genau abgeklärt. Gewisse tierexperimentelle Versuche scheinen für eine direkte Schädigung der keimenden Substanzen zu sprechen. Vergessen dürfen wir nicht, daß auch ein anderer Zusammenhang nicht ausgeschlossen ist. Das ganze Elend der Trinkerfamilie lastet so schwer auf Körper und Geist des heranwachsenden Kindes, daß ausgesprochene Minderwertigkeit die Folge sein kann. Nicht Vererbung, sondern der Schaden der Umgebung, der Mangel an Erziehung ist schuld an seinem körperlichen und geistigen Verhalten. Wären wir auch einig, den Alkoholiker von Ehe und Fortpflanzung auszuschließen, an welche feste Richtlinien soll der Arzt sich halten? Wo soll er die Grenze ziehen? Doch kaum nach der Menge des genossenen Alkohols. Ganz abgesehen von der Tatsache, daß er kaum jemals einwandfreien Einblick in die Verhältnisse bekommt, ist die Toleranz gegenüber dem Alkohol ganz verschieden. Er könnte seinen Entscheid höchstens nach den Folgen des chronischen Alkoholgenusses abgeben. In dem Alter, in dem eine Ehe eingegangen wird, sind aber die Folgen dem Arzte häufig noch nicht erkennbar. Die Anhänger des Heiratszeugnisses vertreten allerdings die Meinung, daß es sich besonders darum handle, ausgesprochen krasse Fälle von der Ehe auszuschließen. Aber auch hierbei ist den Grenzen subjektiven Ermessens der weiteste Spielraum überlassen. Was ist ein krasser Fall? Dem gewissenhaften Arzt werden seelische Konflikte bei der folgenschweren Entscheidung kaum erspart bleiben. („Natur und Mensch.")

(Fortsetzung folgt.)

Die Diät für Nierenkranke.

Von Dr. A. Schalle (Bad Wörishofen).

Noch vor wenigen Jahren hat die Diät sozusagen die Hauptrolle in der Behandlung von Nierenkrankheiten gespielt. Komplizierte Diätvorschriften wurden verordnet, welche oft den Nierenkranken den Genuß der meisten landläufigen Nahrungsmittel verboten und oft die Milch als alleinige Nahrung erlaubten. Geschichtlich interessant ist, daß, lange bevor es noch Diätregeln bei Herz-, Lungen-, Magen- und Nervenleiden gab, schon Diätvorschriften für Nierenkranke aufgestellt wurden. Die Milchdiät bei Nierenleiden ist die älteste Diätvorschrift, die überhaupt gegeben wurde. Auch heute noch spielt die Milchdiät eine große Rolle, aber lange

nicht mehr in dem Grade wie früher. Ein Arzt, der heute noch bei jedem Nierenleiden schematisch einseitig nur Milchdiät erlaubt, ist nicht auf der Höhe des gegenwärtigen Standes der diesbezüglichen wissenschaftlichen Forschungen.

Gerade die Forschungen der letzten Jahre haben für die Diätbehandlung der Nierenkrankheiten ganz neue, wesentlich praktischere Richtlinien gezeitigt. Bei der Auswahl der Nahrungsmittel für Nierenkranke haben wir zu beachten, daß die auszuwählenden Nahrungsstoffe die Niere möglichst wenig reizen und daß die Niere, dadurch möglichst entlastet, geschont werde.

Was sind nierenreizende Stoffe? Wie kann man die Niere schonen?

Die verschiedenen Nahrungs- und Genußmittel sind bezüglich ihrer nierenreizenden Wirkung sehr verschieden. Interessante, hochwichtige Ergebnisse hat die Erforschung der Beziehung des Kochsalzes zu der Nierenfunktion ergeben. Es hat sich gezeigt, daß die Kochsalzzufuhr bei der Nahrungsaufnahme für die Nieren von allergrößter Bedeutung ist.

Kochsalz schädigt die Nieren!

Die gesunde Niere freilich vermag lange Zeit hindurch und ohne offensichtliche Schädigung auch große Mengen von Kochsalz auszuscheiden. Ganz anders verhält es sich bei kranken Nieren. Den unheilvollen Einfluß des Kochsalzes auf die Nierenfunktion hat besonders die genaue Erforschung der Nierenwassersucht gezeigt.

Es ist festgestellt, daß man die wassersüchtigen Schwellungen der Füße und Gewebe des Körpers bei Nierenleiden einfach dadurch rasch und gründlich beseitigen kann, wenn man dem betreffenden Nierenkranken das Kochsalz, das gewöhnlich mit der Nahrung aufgenommen wird, entzieht. Professor Vidal-Paris und Professor Strauß-Berlin haben sich um die Kenntnis dieser Tatsachen besondere Verdienste erworben. Im allgemeinen ist also daran festzuhalten, daß für Nierenkranke der Kochsalzkonsum entschieden zu beschränken ist. Sowohl bei der Auswahl als bei der Zubereitung der Speisen ist diese Vorschrift zu beachten. Besonders bezüglich der Zubereitung der Speisen ist peinliche Sorgfalt nötig, denn erst durch die Art der Zubereitung erhalten die Speisen ihren oft so übermäßig großen Salzgehalt; deshalb empfiehlt es sich nicht bloß, an sich kochsalzarme Nahrungsmittel (wie z. B. ohne Salzzusatz gebackenes Brot, salzfreie Butter usw.) zu bevorzugen, sondern auch in der Küche bei der Zubereitung der Speisen nur geringe Kochsalzmengen zu benützen. Freilich werden dadurch an die Kochkunst nicht geringe Anforderungen gestellt, um die Eßlust und das Allgemeinbefinden des Nierenkranken nicht zu beeinträchtigen. In verschiedenen Kräutern und Wurzeln stehen uns glücklicherweise pflanzliche Würzstoffe zur Verfügung, die als brauchbare Ersatzmittel des Kochsalzes dienen. Als solche Würzstoffe sind vor allem die Gemüse anzusehen, wie z. B. grüne Erbsen, Karotten, Blumenkohl, Spinat, Tomaten, Kartoffeln, Salate, Pilze usw. Eine interessante Rolle in der Reihe der Gemüse spielt der Spargel. Wegen seines Gehaltes an ätherischen Oelen galt der Spargel fast allgemein als nierenreizend. Tatsächlich aber ist diese dem Spargel zugeschriebene nierenreizende Wirkung nicht in dem Maße vorhanden, wie man glaubte. Professor v. Noorden-Wien hat z. B. zwei sehr schwer nierenkranken (Schrumpfniere) Damen zehn Tage lang täglich ein Pfund Spargel zu essen gegeben, ohne daß die geringste nachteilige Wirkung auf die Nieren nachzuweisen gewesen wäre. Er gestattet seither diesen Nierenkranken zwei- bis dreimal wöchentlich je ein halbes Pfund Spargel.

Diejenigen Vegetabilien, welche scharfe Stoffe enthalten, vor allem die eigentlichen Gewürze, sind selbstverständlich Nierenkranken verboten. Dazu gehören: Rüben, Rettiche, Sellerie, Pfeffer, Ingwer, Paprika, Senf, Knoblauch und andere.

Dagegen kann der Essig, der bei Nierenleiden vielfach verboten wird, unbedenklich verwendet werden, da die Essigsäure im Blute verbrannt wird und nicht zur Ausscheidung durch die Nieren kommt. Ebenso wird die Zitronensäure, die oft als Ersatz des Essigs Anwendung findet, im Blute verbrannt, ist also auch einwandfrei in der Diät der Nierenkranken.

Vor allem sind sämtliche Früchte und Obstarten (roh und gekocht), Birnen, Aepfel, Nüsse, Mandeln, Trauben, Steinobst, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren usw., geeignet zur Ernährung Nierenkranker. Eine besonders günstige Stellung nimmt dabei die Banane ein, die, weil die einzige vollständig säurefreie Frucht, bei Nierenleiden sehr wertvoll ist.

Der Alkohol schädigt in größerer Menge und Konzentration schon die gesunde Niere; in weit höherem Maße ist natürlich die kranke Niere gegen ihn empfindlich. Dagegen ist er in mäßiger Menge gestattet; ein Glas reinen, guten Weines ist nicht verboten, ja als Herzanregungsmittel oft sehr nützlich. Weit bedenklicher ist der Genuß von Kaffee und Tee bei Nierenkrankheiten.

Von großer Wichtigkeit ist die Fragestellung nach dem Wert oder Unwert des Fleisches bei Nierenkrankheiten. Daß die Extraktivstoffe des Fleisches in größerer Menge nierenreizend wirken, ist unbestritten. Aus diesem Grunde ergibt sich von selbst, daß die Suppen, welche die Extraktivstoffe in reichem Maße enthalten, ferner Bratensoßen usw., bei Nierenleiden nicht erlaubt sind. Kleine Mengen Fleisch sind ohne Zweifel auch dem Nierenleidenden unschädlich, also erlaubt. Außer der Menge des zu gestattenden Fleisches ist auch die Art der Zubereitung desselben, wie oben betont, von Wichtigkeit. Scharf gesalzene oder besonders gewürzte Fleischsorten sind selbstverständlich streng verboten, wie z. B. Wurstwaren usw. Auch an dieser Stelle sei wieder darauf hingewiesen, daß für Nierenleidende ein Unterschied zwischen schwarzem und weißem Fleisch nicht besteht, wie bisher fälschlich vielfach angenommen wurde. Kohlehydrate und Fette können bei Nierenleiden in jeder Menge genossen werden. Gegen den Genuß von Fischen ist im allgemeinen bei Nierenkrankheiten nichts einzuwenden.

Die bei Nierenleiden oft so beliebten Milchkuren haben wegen der reizlosen, salzarmen und in anderer Beziehung wertvollen Eigenschaften der Milch in manchen Fällen ihre Berechtigung. Vor der übertriebenen, einseitig überschätzten Anwendung der Milch kann nur gewarnt werden. Ausschließliche Milchkuren werden nur selten mehr angewendet und bringen eine oft unnötige Monotonie in die Ernährung zum Schaden des Patienten. Wir stehen also heute auf dem Standpunkt, daß für Nierenkranke die gemischte oder vorwiegend vegetarische Kost die zuträglichste ist. Oft kann man beobachten, daß der Patient, der unter der Monotonie seiner Milchdiät und anderer Schädlichkeiten Appetit und Kräfte eingebüßt hat, sich erholt und auffallende Besserung zeigt bei gemischter Diät, die auch Fleisch in mäßigen Mengen enthält. Die Erfahrung lehrt z. B. bei chronischen Nierenleiden, daß größere Freiheit in der Diät und Abwechslung derselben weit häufiger zur Erholung des Kranken, zur Hebung des Allgemeinbefindens und Besserung des Nierenleidens führt, als strenges Festhalten an der Milchdiät. Von den Milchformen bei der Milchdiät sind besonders Buttermilch und Molken sehr empfehlenswert, vor allem bei gleichzeitig bestehender Stuhlträgheit. Als Getränke sind dem Nierenkranken Obst- und Fruchtsäfte der verschiedensten Art zu empfehlen. Eier und Eierspeisen sind bei Nierenleiden erlaubt, nur rohe Eier scheinen, weil mehr nierenreizend, unzuträglich zu sein.

Zusammenfassend läßt sich also sagen: die Ernährung der Nierenkranken ist heutzutage abwechslungsreicher und dadurch für den Pa-

tienten leichter erträglich geworden als in den früheren Jahrhunderten. Bei der akuten Nierenentzündung ist zunächst eine vorwiegende Milchdiät (mit Mehl-, Eierspeisen, Kompotten, Limonaden) notwendig und nützlich. Bei den sogen. chronischen Formen von Nierenleiden sei man in der Auswahl der Speisen nicht zu engherzig. Man darf bis zu einem gewissen Grade den Neigungen und dem Lustgefühl des Patienten Rechnung tragen, um die gute Gemütsstimmung des Patienten zu erhalten oder womöglich dadurch zu erhöhen, daß man ihn so wenig als möglich durch einschränkende, täglich wiederholte Vorschriften an seine Krankheit oder Invalidität erinnert.

Von Zeit zu Zeit bedarf die Niere ordentlicher Durchspülung (durch Milch oder Fruchtsäfte), um restierende Schlacken, Giftstoffe, schädliche Stoffwechselprodukte aus dem Körper zu entfernen.

Bezüglich der Verhütung (Prophylaxe) bei Nierenleiden ergibt sich nach den bisherigen Ausführungen von selbst, daß alles, was erfahrungsgemäß die Nieren reizt und schädigt, ferngehalten werden muß. Die Niere ist vor allem Schädigungen durch reizende Nahrungsmittel ausgesetzt. Es sei nur an die diesbezügliche Eigenschaft des Kochsalzes erinnert. Im allgemeinen wird viel zu viel „gesalzen" und „gewürzt" bei der Zubereitung und Einnahme unserer Speisen. Durch Erkältung hat sich schon mancher ein schweres Nierenleiden zugezogen. Vernünftige, zielbewußte Abhärtung wird also auch oft gegen Nierenkrankheiten zu schützen vermögen.

Durch gemischte, gewürzarme (salzarme) Kost (Milch-, Mehl-, Eierspeisen, Obst, Gemüse) wird die kranke Niere am meisten in ihrer Funktion befördert, am zweckmäßigsten und besten geschont.

(Kneipp-Blätter.)

Der Winterhusten.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Die Lunge und ihr Ausführungsgang, die Luftröhre, mit ihren vielen Aestchen (Bronchien) sondert fortwährend in geringem Maße Schleim ab, welcher gelegentlich durch Räuspern entfernt wird. So lange dieser Akt ohne Anstrengung und in langen Pausen sich nur beiläufig, etwa wie das Schneuzen der Nase, vollzieht, gilt er als etwas bei jedem Gesunden Gewöhnliches. Erst wenn er sich öfters wiederholt, längern und größern Kraftaufwand erfordert, mit besonderem Geräusch verbunden ist, spricht man von eigentlichem Husten. Findet längere Zeit, wie in der Nase, eine Entfernung des sich bildenden Schleimes nicht statt, so wehren sich nachher, beim morgendlichen Aufstehen, die Lungenzellen, welchen der Schleim den Eintritt der Luft vorenthält, und suchen ihn durch vermehrte Hustenstöße hinauszubefördern. Daher der Morgenhusten, welcher also keinen krankhaften Vorgang darstellt, sondern im Gegenteil eine Reinigung der Lunge von Schleim samt dem am Tage vorher mit der Luft eingeatmeten Staub. Auch beim Uebergang von Ruhe in Bewegung wird durch die tieferen Atemzüge die Lunge gleichsam in Aufruhr versetzt, und leicht entsteht ein Hustenanfall, z. B. beim Aufstehen vom Schreibtisch, beim Treppensteigen oder während der ersten Minuten des Spazierganges. In letzterem Falle wirkt freilich auch noch ein gewisser Reiz der frischen, kalten Luft draußen auf die Schleimhäute ein. Ganz falsch aber ist es, den weitverbreiteten Winterhusten nur auf eine Erkältung durch die Winterluft zu schieben. Beweist doch die tägliche Erfahrung, daß Leute, die viel draußen sind und sich der kalten Witterung fast ständig aussetzen, wie Briefträger, Droschkenkutscher, Schiffer, Matrosen, Marktweiber, fast nie über Husten klagen. Ein gleiches