Zeitschrift: Actio : ein Magazin für Lebenshilfe

Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz

Band: 95 (1986)

Heft: 4: Unsere Hausmacht : die Sektionen

Rubrik: Ernährungsberatung

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: 11.08.2025

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

Unsere Leser/innen fragen – wir antworten kostenlos

SUUFBRÜEDERLI

Ich habe einmal gehört, dass Trinken (Säfte, Mineralwasser, Tee, Sirup, aber auch Wein) zum Essen gar nicht gesund sei.

Nun sind wir aber eine echte «Trinkerfamilie», das heisst, pro Mahlzeit werden gut und gern ein bis zwei Liter Mineralwasser (oder Zitronentee) getrunken.

Und ich befürchte, dass meine Jungen (13 und 15 Jahre alt) darum nach jedem Essen einen geblähten Bauch haben. Wenn ich ihnen schwarz auf weiss beweisen könnte, dass sie sich zurückhalten sollten, während des Essens Unmassen zu trinken, vielleicht würde das besser helfen als viele Worte.

Etwas Fleischbrühe am Anfang einer Mahlzeit regt die Bildung der Magensäfte an. Zuviel Flüssigkeit während der Mahlzeit aber verdünnt die Verdauungssäfte. Es kann also zu Verdauungsstörungen kommen, wie sie selber beobachtet haben, wenn Ihre Söhne zuviel Wässriges in sich hineinschütten während des Essens. Die vom Organismus benötigte Flüssigkeit beläuft sich pro Tag zwar auf stattliche 1,5 bis 3 Liter Wasser. Sie sollten aber zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden.

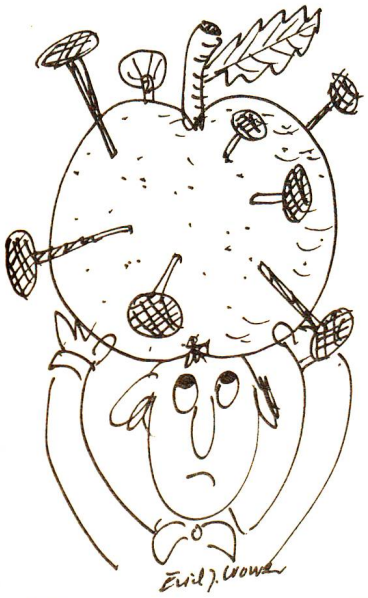
Empfehlenswert zur Unterstützung der Verdauung ist frisch gepresster Gemüse- oder Tomatensaft; die Zugabe des Safts einer halben Zitrone und von zwei Teelöffeln Selleriesaft wirkt doppelt stimulierend. Bei einer leichten Verstopfung kann schon ein Glas warmes Wasser – am besten morgens auf nüchternen Magen getrunken – Wunder wirken. Die Wirkung wird intensiviert, wenn gelegentlich diesem Wasser – das dann allerdings nicht besonders gut schmeckt – ein Teelöffel Meersalz (erhältlich in Apotheken) beigefügt wird.

Wir wünschen Ihren trinkfreudigen Jungen die nötige Einsicht in die Zusammenhänge. □

MIT NÄGELN BESPICKTE ÄPFEL

Wir fühlen uns alle in der Familie im Moment einfach schlapp. Jetzt meinte eine Nachbarin, daran könne Eisenmangel schuld sein. Sie empfahl mir, ich solle viel Spinat kochen und – gemäss einem alten Hausrezept – Nägel in die Äpfel stecken, die würden Eisen abgeben, und der Genuss eines solchen Apfels führe dem Körper dann die notwendigen Stoffe zu. Ist das richtig?

Laut dem zweiten schweizerischen Ernährungsbericht sind bei unserer Bevölkerung Mängel an Vitaminen und Mineralstoffen nur noch selten feststellbar. Eine Ausnahme bildet der Eisenmangel.



Als Bestandteil des roten Blutfarbstoffes Hämoglobulin ist Eisen für die Blutbildung unentbehrlich. Zudem ist es in mehreren Enzymen enthalten, die am Energiestoffwechsel beteiligt sind. 30% des gesamten Körpereisens werden in der Leber gespeichert. Bei ungenügender Zufuhr werden zuerst diese Vorräte aufgebraucht. Blutarmut (Eisenmangel-Anämie) entwickelt sich erst in fortgeschrittenem Zustand.

In tierischen Produkten (Fleisch, Eier, Milch) sind Spuren vorhanden, die sehr gut vom Körper aufgenommen werden. Eisen, das in pflanzlichen Nahrungsmitteln vorkommt, muss zuerst durch die Magensäure gelöst werden und ist darum kein besonders intensiver Eisen-Rohstoff-Lieferant.

Vitamin C erhöht die Aufnahmefähigkeit für Eisen. Entgegen einer weitverbreiteten Meinung ist Spinat kein besonders guter Eisenlieferant. Grosse Eisenquellen sind hingegen Leber- und Blutwurst.

Die mit Eisennägeln bespickten Äpfel als intensiver Eisenlieferant würde ich eher ablehnen. – Bieten Sie Ihrer Familie eine vielfältige, variantenreiche Kost. Wenn Sie eher vegetarisch essen, können Sie den Eisennachschub durch Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Kartoffeln und Eier sicherstellen. □

Fusspflege-Schule | **Zürich + Bern** | **Massage-Schule**

Abgekürzte, seit Jahren bestens bewährte Spezialausbildung in **Fusspflege/Pédicure** für medizinisches Personal.

Laufend leichtverständliche Aus- und Weiterbildungskurse mit viel Praxis:

- **Ganzkörper-Massage**
- **Fussreflexzonen-Massage**
- **Akupunktur-Massage**
- **Sport-Massage**
- **Psychozon-Massage**
- **Lymphdrainage**

Ärztliche Schulleitung. Preisgünstige, seriöse Tages- und Abendkurse in Zürich und Bern mit Diplomabschluss in der ganzen Schweiz.
Gratis-Kursprogramm anfordern:
SANECO-Fachschule, Zentralsekretariat
8207 Schaffhausen, Postfach 1123, Telefon 053 7 78 72