Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 4

Artikel: Führt Stärkenahrung zu Verstopfung?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554412

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: 03.10.2025

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

gemütlich und beschaulich essen zu lernen.

Durch Politik, Sorgen, Ärger und Angst versetzen wir uns nur unnütz in Aufregung und unterbinden dadurch die richtige Sekretion. Dass dem so ist, beweisen einfache Beobachtungen. Ein Hund, der verdrossen und verärgert frisst, wird nicht richtig verdauen können. Er liegt ermattet herum, ist unzufrieden und unwillig, verspürt zur bestimmten Zeit keine Lust zum Fressen und verweigert jede weitere Nahrungsaufnahme. Sein Organismus richtet sich sofort nach seiner schlechten Laune, in die er versetzt worden ist. Neufundländerhunde können bei grosser Traurigkeit jeglichen Appetit verlieren. Statt sich nun aber in einem solchen Falle nach einem entsprechenden Leckerbissen umzusehen, benimmt sich das Tier viel natürlicher als wir Menschen, indem es ganz einfach fastet, bis die Unpässlichkeit wieder überwunden ist. Früher waren solche Fastensitten auch bei uns noch üblich. aber heute glauben die meisten von uns, es könnte ihren Tod bedeuten, wenn sie nicht die gewohnten Mahlzeiten geniessen dürfen. Erst in Zeiten der Not beweisen auch solche Menschen, dass sie über eine bessere Grundlage verfügen, als sie glaubten. Wenn dem nicht so wäre, hätte wohl der grosse Strom von Flüchtlingen, dem wir in den vergangenen Jahren vielerorts immer wieder begegnen konnten, nicht durchzuhalten vermocht. Nein, ein vernünftiges Fasten bringt uns noch lange nicht um, sondern ist besonders für unsere Leber sehr vorteilhaft.

Aber selbst, wenn wir in der Ernährungswissenschaft noch so durch sind, und wenn uns auch ein Fasttag keine Schwierigkeiten bereitet, kann unsere Leber gleichwohl versagen, wenn wir uns ständig mit Sorgen, Kummer und Verdruss belasten. Wer andauernd in Spannung und Ängsten lebt, muss sich nicht wundern, wenn er leberkrank wird. Unsere innere Einstellung ist somit massgebend, ob sich unsere vernünftige Einsicht in Ernährungsfragen lohnen wird. Es ist bestimmt nicht immer leicht, in der heute so nervösen Zeit, in der so manches nicht ordnungsgemäss verläuft, möglichst im Gleichgewicht zu bleiben. Gegen die vielen Aufregungen, die uns täglich umgeben, hilft uns nichts besser als reifliche Besonnenheit, denn durch sie vermögen wir innere Ruhe einzuschalten, die für unsere Leber ein wunderbares Schonungsmittel ist. —

Zur weitern Ergänzung des Leberthemas folgt in der nächsten Nummer noch die bereits in Aussicht gestellte Beantwortung der Fett-, Eiweiss- und Würzfrage.

Führt Stärkenahrung zu Verstopfung?

Viele von jenen, die an Verstopfung leiden, behaupten, dass die Stärkenahrung dieses Übel bei ihnen fördere oder womöglich gar verursache. Wenn wir nun diese Behauptung näher untersuchen, dann werden wir feststellen können, dass in solchem Falle die Bauchspeicheldrüse zu wenig stärkespaltende Enzyme erzeugt. Diesem Umstand ist es nun zuzuschreiben, dass durch die Stärkenahrung tatsächlich Verstopfung entstehen kann. Am meisten ist dabei die Kartoffelstärke beteiligt, weshalb es günstig sein wird, den Genuss von Kartoffeln einzuschränken oder gar zu umgehen, bis sich die Bauchspeicheldrüse wieder völlig erholt hat. Die Mehrzahl der Kranken begehen den Fehler, nicht in erster Linie auf das zu achten, was bei der Ernährung Störungen hervorrufen kann, um es gründlich zu meiden, so lange die Heilung noch nicht eingetreten oder gefestigt ist. Viele glauben im Gegenteil, es müsse unbedingt ein Mittel geben, das auch ohne Verzichtleistung helfen könne. Es ist jedoch vorteilhafter und sicherer, sich nicht nur auf irgend ein Mittel zu verlassen, sondern vor allen andern Din-

gen das zu meiden, was die Störung verursacht oder zu verstärken vermag. Oft hilft dies schon alleine, sie wieder zu beheben.

Nebst der Kartoffelstärke kann auch die reine Getreidestärke die Verstopfung verursachen oder fördern. Dies gilt allerdings mehr nur für entwertetes Getreide, denn das Vollgetreide kann durch den Gehalt an Kleie die stopfende Wirkung der Getreidestärke im Grunde genommen wieder aufheben. Von allen Getreidearten verstopft die Reisstärke am wenigsten. Sie ist am leichtesten verdaulich und ist daher für Kinder und Kleinkinder sehr günstig. Da jedoch der gewöhnliche weisse Reis arm an Mineralstoffen ist, sollte als gesunde Nahrung stets nur der Naturreis verwendet werden. Er ist auch überaus schmackhaft, wenn man ihn gut zuzubereiten versteht. Die Kochdauer richtet sich nach der Reissorte. Der italienische Reis ist bekanntlich rascher weich als der asiatische. Wer daher den Reis noch etwas körnig zu essen liebt, was sich für die Verdauung bestimmt besser auswirken wird, der darf diese weichere Reisart nicht zu lange kochen, sollte sie auch nicht zu lange in zuviel Einweichwasser stehend quellen lassen. Eine Reissorte hingegen, die während der üblichen Kochzeit zu wenig weich wird, kann man morgens vorteilhaft kurz aufkochen und bis zur Mittagszeit im restlichen Einweichwasser genügend aufquellen lassen, worauf ihm nur noch die gewünschte Würze beigegeben werden muss. Sehr schmackhaft wird Reis, wenn wir eine Knoblauchzinke zusammen mit feingeschnittener Petersilie und einer geschälten, zerkleinerten Tomate in ein wenig Öl dämpfen. Wir können ihn auch mit etwas Käse überstreut, im Ofen fertig zubereiten. Auch mit Tomatenscheiben belegt, mundet ein Naturreisgericht wunderbar. Wer den Naturreis zuzubereiten versteht, kann damit auch bei jenem das Essen von Reis zum Bedürfnis werden lassen, bei dem dieser zuvor nicht beliebt war. Naturreis nährt wunderbar und nach geraumer Zeit findet man den weissen Reis geradezu als fade. Das Auge gewöhnt sich auch rasch an die dünklere Farbe. Wer jedoch gleichwohl lieber einen hellfarbenen Reis vorzieht, sollte wenigstens eine Reisqualität wählen, die noch einen grossen Teil der Mineralstoffe enthält, wie dies beim Avorio- oder Onkel Ben-Reis der Fall ist.

Günstige Rücksichtnahme

Der Genuss von Naturreis hat zudem noch den Vorteil, dass er rasch und für längere Zeit genügend nährt, so dass man mit einer kleineren Menge auskommen kann. Dies ist zur Entlastung der Bauchspeicheldrüse ebenfalls sehr vorteilhaft, denn sehr oft wird sie durch zu grosse Nahrungsmittelaufnahme geschwächt. Wer sich daher an Naturkost hält, ruhig isst, gründlich kaut und gut einspeichelt, wird viel zur Gesundung der Bauchspeicheldrüse beitragen und auch die Darmtätigkei günstig beeinflussen können. Manchmal haben kleinere Fehler eine grössere Auswirkung, als wir es denken, und manchmal fehlen auch gewisse Stoffe zur Förderung der Verdauung. Es wird ohnedies gut sein, sich in der Hauptsache nicht nur auf Stärkenahrung zu verlegen, sondern diese entsprechend einzuschränken und mit genügend Gemüse und Salaten zu ergänzen. Sehr günstig ist auch die tägliche Einnahme von Sesamsamen. Bei der Zusammenstellung unserer Mahlzeiten sollten wir ebenfalls stets vernünftig sein, indem wir meiden, was Gärungen verursachen könnte.

Wenn unsere Bauchspeicheldrüse bei der Verdauung von Stärkenahrung also nur mangelhaft mithelfen sollte, müssen wir sie gut pflegen und schonen, um sie wieder zu vollwertiger Wirksamkeit anzuregen, so dass sie erneut fähig ist, ein angemessenes Mass von Stärkenahrung richtig verarbeiten zu helfen.