

# Allgemeine Ernährungsrichtlinien für den Leberkranken

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **12 (1955)**

Heft 2

PDF erstellt am: **19.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-551465>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

die normale Abwehrkraft des Menschen immer mehr abnimmt, so dass er gegen Dinge empfindlich wird, die ihm früher nichts antun konnten? Noch weitere Schädigungen unseres technischen Zeitalters kommen hinzu, so die Vergiftung der Luft durch die verschiedensten Gase. — An den Raubbau und die seelische Belastung, die unsere Zeit mit sich bringt, wollen wir nur andeutungsweise denken. Wohl ist die Arbeitszeit gegenüber früher verkürzt, aber sie ist gedrängt und hastig. Wohl sind besondere Vergünstigungen, die man früher wenig oder gar nicht kannte, eingeschaltet worden, so Freizeitstunden, Ferienzeit, Wochenende und anderes mehr, aber an der notwendigen, kraftspendenden Ruhe und an stärkerem Frieden fehlt es heute mehr als früher. — All dies trägt dazu bei, unsere Abwehrkraft empfindlich zu schwächen. Kommt eine Mehrbelastung hinzu, dann halten wir nicht mehr Stand, denn steter Tropfen höhlt den Stein. Da ein wenig Gift, dort verkehrte Ernährung, wo anders wieder vergaste Luft, kurz, all die erwähnten Schädigungen, denen wir infolge unserer viel gepriesenen Kultur heute ausgesetzt sind, tragen dazu bei unsern ursprünglich harmonischen Körperbau mit seinen wunderbaren Funktionen aus dem Gleichgewicht zu bringen und seine Abwehrkraft zu untergraben. Kein Wunder daher, wenn den Krankheiten trotz wissenschaftlicher Arbeit und Forschung immer mehr Einlass gewährt wird. Steht uns überhaupt gleichwohl noch eine Möglichkeit zur Verfügung, um in den bestehenden Verhältnissen unsere Widerstandskraft einigermaßen zu schützen und zu erneuern? Am ehesten wird uns in der Hinsicht wohl eine möglichst naturgemässe Lebensweise behilflich sein können, denn diese steht je nach unserer Einstellung, unserer Geschicklichkeit und unserm Willen mehr oder weniger immer noch in unserer eigenen Hand.

(Fortsetzung folgt)

## Allgemeine Ernährungsrichtlinien für den Leberkranken

### Das Quantum

Der Leberkranke muss in bezug auf das Nahrungsmittelquantum sehr vorsichtig sein. Er sollte eher etwas zu wenig als zuviel essen. Schon mit ein wenig zu viel kann er sich unangenehm schaden. Die Quantität soll also immer klein, die Zubereitung aber gut und schmackhaft sein. Am besten ist es, wenn man das Hungergefühl beachtet, so dass man isst, wenn sich dieses einstellt. Nimmt man alsdann wenig, dann ergibt sich nie eine zu starke Reizung auf die Leber, weil eben nicht zuviel Galle gefordert wird.

### Fette und Oele

Vorsichtig zu handhaben, sind vor allem die Fette. Butter, die nicht ganz frisch ist, kann sehr nachteilig wirken, ja sogar äusserst schaden. Nur ganz frische Butter darf der Leberkranke in bescheidenem Quantum aufs Brot gestrichen, erhalten, nie aber solche, die oxydiert oder ranzig ist. Man muss sich nicht darüber wundern, dass der Leberkranke sehr empfindlich ist und das, was dem Gesunden immer noch bekommt, in keiner Weise mehr ertragen kann. Nur unraffinierte, kaltgeschlagene Naturöle, die nicht nur die Nährwerte, sondern auch noch die Heilwerte enthalten, worunter vor allem die hochungesättigten Fettsäuren zu erwähnen sind, müssen dem Leberkranken in richtiger Dosierung verabfolgt werden.

### Kombinationen

Es muss auch streng darauf geachtet werden, dass der Leberkranke nicht zur gleichen Mahlzeit Gemüse und Früchte zusammen geniesst, denn dies kann zu grossen Störungen führen. Man muss sogar sehr vorsichtig sein, wenn man gekochte und rohe Nahrung zusammen kombiniert. In der Regel verursacht dies zwar keine Schwie-

rigkeiten, aber es gibt dennoch Fälle, die auch in der Hinsicht eine Berücksichtigung verlangen, weil dadurch Störungen auftreten können. Nimmt man zuerst die rohe Nahrung ein und zwar langsam und unter gutem Kauen und Durchspeicheln, dann kann man unter Umständen vorsichtig auch noch gekochte Nahrung folgen lassen. Kohlarten sind in gekochtem Zustand unmöglich und zwar vor allem der Rosenkohl und Grünkohl. Kartoffelspeisen dürfen nur in kleinen Mengen genossen werden und unter keinen Umständen solche, die im Fett gebacken sind. Auch damit kann man sich sehr schädigen. Pellkartoffeln sind am ehesten zulässig.

### Ein Fasttag

Man sollte sich also streng an all diese Erfahrungstatsachen halten. Vor allem sollte man, wie bereits erwähnt, nur essen, wenn sich der Hunger meldet. Ohne Hungergefühl darf man ruhig einen Tag fasten, denn dies schadet gar nichts. Es wäre im Gegenteil vorteilhaft, jede Woche einen Fasttag einzuschalten. Ein solcher Tag empfindet die Leber als Erholung, und sie kann sich da auch wirklich wieder erholen.

An diesem Fasttag trinkt der Leberkranke am besten Rüebli-saft. Hat er besonderes Verlangen nach rohen Aepfeln, dann kann er solche am besten am Morgen geniessen. Er sollte sich aber wenn möglich kein Muesli daraus zubereiten, sondern seine eigenen Zähne als gründliche Raffel benützen. Dies ist für die Leber viel besser, als wenn der Apfel mit einer Metallraffel geraffelt wird und nachträglich mit dem Sauerstoff oxydieren kann. Dieser Umstand mag für den Gesunden keine oder doch nur eine kleine Rolle spielen, während er für den Leberkranken wesentlich ist. Leisten ihm aber seine Zähne nicht mehr den notwendigen Dienst, dann kann er sich einer feinen Bircherraffel bedienen, sollte aber gleichwohl darauf achten, den Speisebrei gut einzuspeicheln, denn der Speichel sorgt für die notwendige Vorverdauung im Mund. Wenn also der Gebrauch einer Raffel umgangen werden kann, dann ist dies viel besser, denn alles, was mit Metallen in Berührung gekommen ist, kann für den Leberkranken bereits schon ein Risiko darstellen. Darum heisst es vorsichtig sein.

### Büchsenkonserven

Es ist also schon von dem eben erwähnten Gesichtspunkt aus nicht ratsam, dem Leberkranken Büchsenkonserven zu verabreichen. Was man selbst in Gläsern eingemacht hat, kann er unter Umständen noch ertragen, was aber aus der Büchse kommt, ist ein Risiko.

All diese Erkenntnisfaktoren, die auf Grund von jahrzehntelangen Erfahrungen gesammelt worden sind, sollte man bei der Leberdiät unbedingt berücksichtigen. Wegen einem kleinen Fehler kann man das Allgemeinbefinden stören, was von grossem Nachteil für die Regenerierung der Energie wie auch der Körperfunktionen ist. Man muss deshalb also sehr vorsichtig sein, selbst wenn es uns übertrieben erscheinen mag, auf Kleinigkeiten zu achten, die dem Gesunden nichts anhaben mögen, wie eben die erwähnte Einwirkung der Metalle. Auch das Kochen in Aluminium sollte für den Leberkranken auf alle Fälle vermieden werden.

### Das Wohlbefinden

Selten kann sich ein Gesunder in die Lage des Kranken versetzen, sonst müssten nicht so viele Regeln zur Berücksichtigung aufgestellt werden. Wer aber nachfühlen kann, wie schwer es ist, ohne Wohlbefinden leben zu müssen, der wird darauf achten, alles Schädliche zu meiden. In der Regel nun ist es so, dass sich gerade der Leberkranke nie recht wohl fühlt. Stellt sich nun aber wieder ein allgemeines Wohlbefinden ein, indem er sich innerlich entspannt fühlt, so dass er wieder von innen heraus Lebens- und Arbeitsfreude empfindet, dann bedeutet dies schon das erste Zeichen zur Gesundung.