

DIÄT-

ANLEITUNG

für eine Magenschonkost

Dr. med. A. Peters

prakt. Arzt - Kurarzt

~~Bodendorf~~, Krs. Ahrweiler

Fernruf: Remagen 617

201 - 376

Remagen

Die Kost für Magenleidende soll den Kranken vor Schmerzen und Rückfällen bewahren, ihm aber auch das Leben nicht verleiden. Als Wegweiser dazu, aber nicht als „Verbotstafel“, soll dieses Büchlein dienen.

GRUNDREGELN

Häufige, aber kleine Mahlzeiten.
Zu vermeiden sind alle sehr kalten
und heißen Speisen und Getränke.

Stets langsam essen, klein schneiden
und gut kauen.

Stets mit Muße und Genuß und
nie in Eile und gehetzt essen.
(Keine Zeitung lesen beim Essen).

Erlaubt sind qualitativ wertvolle
Pflanzenfette; von tierischen Fetten
ist nur Butter (schwach gesalzen)
zu empfehlen.

Verboten sind alle stark gewürzten,
pikanten, scharfen, sauren, geräucherten,
gepökelten, gerösteten
und panierten Speisen. Überdies
sind die Speisen möglichst kochsalzarm
zuzubereiten.

Man hüte sich außerdem vor zähem,
faserigem Fleisch und vor derbem,
holzigen Gemüse.

SPEZIELLE ANWEISUNGEN

I. Suppen

Erlaubt: Alle Suppen außer Erbsen-, Linsen- und Bohnensuppe.

II. Gemüse und Salate

Erlaubt: Alle zarten, jungen Gemüse (z. B. Karotten, Schoten, zarter Blumenkohl, Spargel, Kohlrabi, in kleinen Mengen auch Spinat [Wasser zweimal abgießen]). Kartoffeln sind möglichst in pürierter Form zuzubereiten. Gekochte Kartoffeln nur schwach gesalzen. Grüner Salat aller Arten vorsichtig mit wenig Zitrone und ohne Öl angemacht, Salat von geschälten Tomaten.

Verboten: Sämtliche Hülsenfrüchte, Kohlar-ten, Sellerie, Rettich, Radieschen, Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelsalat, Kartoffelpuffer, Kartoffelklöße, Gurkensalat, italienischer Salat, Heringssalat und Zwiebelsalat; Pilze.

III. Fleisch- und Wurstwaren

Erlaubt: Zartes, junges Fleisch aller Art (besonders Geflügel), gekocht; roher Schinken, ungesalzen und ohne Fett. Rind- und Wildfleisch muß zart und weich sein.

Verboten: Rostbraten, Sauerbraten, fettes Schweinefleisch od. Gänsebraten, stark gewürzte Fleischgerichte wie ungarisches Gulasch, Rouladen, Bouletten, Deutsches Beefsteak, Königsberger Klops, Pökelfleisch. Würste, sofern sie Speck, Gewürze und sehr viel Fett enthalten. Pasteten, vor allem Gänseleber. Pikante Saucen.

IV. Fische und Schalentiere

Erlaubt: Zarte und fettarme Fluß- und Seefische in gekochtem Zustand.

Verboten: Sämtliche Muschelarten, fette Fische (Aal, Salm, Lachs, Olsardinen), Hummer, Krebse, Heringe und Bücklinge.

V. Obst

Erlaubt: Nur reife, zarte Früchte, möglichst geschält, gekocht und entkernt. Apfelsmus, Birnenkompott, Pfirsichkomp., rohe Bananen, Gelee, Marmeladen, soweit sie aus Steinobst gemacht sind, keine Kernchen enthalten u. nicht zu stark gesüßt sind.

Verboten: Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Preiselbeeren, Weintrauben, Nüsse.

VI. Milch, Butter, Käse, Eier

Erlaubt: Milch, Sahne in mäßigen Mengen, Quark, Butter in mäßigen Mengen und in kalter Form zubereitet. Gervais, Edamer, Emmentaler und Schweizer Käse. Eier, weichgekocht oder fettarm zubereitet, Ei in Rotwein geschlagen.

Verboten: Schlagsahne, minderwertige Pflanzenfette und -öle, Mayonnaisen. Sehr gewürzte, pikante oder alte Käsesorten. Harte Eier oder pikant angerichtete Eierspeisen (nach russischer und chinesischer Art).

VII. Brot und Gebäck

Erlaubt: Alle Weißbrotarten und gut verdauliche, nicht blähende Brotarten. Leichtes Teegebäck und andere Kekssorten, sofern sie möglichst fettarm und nicht zu stark gesüßt sind. Dabei ist Zitrone als Backgewürz zu empfehlen.

Verboten: Frisches, schwer verdauliches Brot, Schmalzgebackenes, Hefekuchen, sämtliche Torten und sonstige stark fetthaltige Gebäckarten. Butter auf heißem Toast.

VIII. Mehlspeisen und Konditorwaren

Erlaubt: Makkaroni, Nudeln, sehr weich gekochter Reis.

Leichte Mondamin-, Reis- u. Grießaufläufe, Eierkuchen, Omelette (nicht zu fett), leichter Pudding. Milkschokolade in kleinen Mengen.

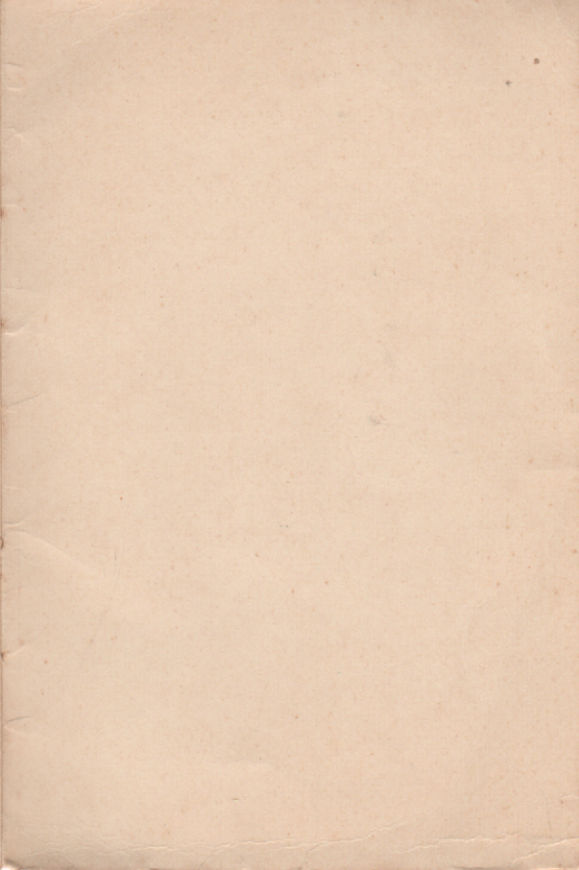
Verboten: Bauernfrühstück, Kaiserschmarren, Mehl- und Hefeklöße, Plum pudding, Strudelgebäck.
Bei allen Süßigkeiten wie Marzipan, Bonbons, Pralinen ist große Vorsicht und Enthaltbarkeit am Platze.

IX. Getränke

Erlaubt: Schwarzer Tee, Kakao; sehr zu empfehlen ist zu den Mahlzeiten Kamillen- oder warmer Pfefferminztee, außerdem Fachinger Wasser, Homburger Elisabethquelle und andere alkalische Mineralwässer.

In kleinen Mengen ist guttemperierter Rotwein erlaubt.

Verboten: Sämtliche Süßweine, konzentrierte Alkoholika, stark kohlenstoffhaltige Getränke, Kaffee und Trinkschokolade.



Besondere Verordnungen des Arztes: