Dietplan och ordningsregler för lungsiktige

Lindholm-Eneroth, Hedvig,

46 C e Br.

DIETPLAN

OCH

ORDNINGSREGLER

FÖR

LUNGSIKTIGE

SAMMANSATTA AF

HEDVIG LINDHOLM

1907.

INNEHÅLL.

Stockholm. A.-B. Arbetarnes Tryckeri. 1907.

Till den ärade läsaren!

Min dietplan har uppkommit mycket genom erfarenhetsrön. Då jag vid början af min behandling af lungsiktiga märkte, att, ehuru patienterna åto mycket kraftig föda, ofta ändock ej blefvo starkare eller fetare, funderade jag öfver, hvarifrån detta härledde sig. Då jag visste, att detta ej förorsakats af min medicin, måste alltså den mat, de sjuka förtärde, hafva åstadkommit detta. Ju mera jag tänkte häröfver, dess klarare framstod det för mig, att denna diet, de förde, måste vara mycket otjänlig för dem. Jag hörde mig för hos patienterna, hvad de åto, och fick nästan alltid till svar: Jag dricker 1—2 liter mjölk och 1 liter tjock grädde hvarje dag och äter 8, 10 à 12 ägg, bouillon, kött, hafregrynsvälling och dito gröt, d. v. s. den kraftigaste föda, som står att få, och oftast mer däraf än patienten förmår förtära.

Att detta var galet, kunde jag förstå utan experiment, blott vid tanken på denna mats osmältbarhet, när den togs i sådana mängder. Följden af en dylik dietföring blefve ett förfärligt öfveransträngande af hela matsmältningskanalen och ett onödigt förbrukande af den lilla kroppskraften hos den sjuke, som ej var tillrådlig ofta. Vidare, att gifva en öfveransträngd mage eller en febersjuk person kraftig och svårsmält föda, inser ju hvar och en, hoppas jag, att det är absurdt.

Stockholm den 25 februari 1907.

Hedvig Lindholm.

Olämpliga närings- och njutningsmedel.

Följande näringsmedel torde fullt undvikas:

Ox-, får-, lamm-, svin-, spädkalfs- och så mycket som möjligt ren- och dylikt kött; fläsk; feta fisksorter (ex. ål); ägg; enbart mjölk; smör och ost; blod; potatis; gula ärter och bruna bönor, alla kompotter af hafregryn; färskt, surt eller kryddadt bröd; svamp.

Absolut förbjudet för lungsiktiga att förtära borde nedanstående njutningsmedel vara:

Spirituosa i de flesta former (såsom punsch, cognac, likörer, brännvin, vin [utom gammalt, så godt som alkoholfritt rödvin], öl [undantag: lättöl, enbärsdricka och hälsoöl], etc.), tobak i *alla* former; kaffe och te.

Kort tabell öfver födoämnen att rekommendera.

Anm. Alla födoämnen, som ej äro retande, hettande eller svårsmälta, må förtäras.

Animalisk föda.

Allt s. k. hvitt kött, såsom fisk (ej fet), fågel, kalfkött (ej spädkalf) samt möjligen renkött (och dylikt), har- och kaninkött.

Vegetabilisk föda.

Morötter, all slags kål, kålrot, potatispuré (men dock högst en gång i veckan), jordärtskockor, sockerrötter; turska bönor, hvita bönor, skid- och sockerärter; spenat; sparris och kronärtskockor: maccaroner; rödbetor *(ej i ättika)*; majsflingor; all mogen frukt; aprikoser; citroner; nötter.

Soppor och vällingar.

Anm. Vällingar må ej kokas med mjölk (undantag: hampfrövällingen), utan med vassla, kärnmjölk eller vatten.

Att rekommendera: Grönsoppa på kalf; vegetarisk bouillon, sötsoppa på korngryn, sagosoppa (hvit och söt), kärnmjölkssoppa, grönkålssoppa, puré på jordärtskockor, nyponsoppa.

Rågmjölsvälling, korngrynsvälling, dito gröt (af hela eller ångpreparerade gryn), mjölgröt, kraftmjölsvälling* samt hampfrövälling (tillredning: En tekopp vatten kokas med en rågad matsked krossade hampfrön. Silas. Påsättes med tillsats af 2 liter söt mjölk eller [helst] kärnmjölk och en matsked rågsikt. Kokas och vispas väl under cirka 20 minuter. — Af denna välling förtäres hälften på morgonen och återstoden på kvällen. Förtär denna välling, endast om Ni tål vid den.)

Bröd.

Allt väl bakadt, utom nygräddadt, surt eller kryddadt bröd må förtäras. Särskildt rekommenderas rågskorpor och grahamsbröd. (I stället för smör kan lämpligen honung användas på bröd.)

---

* Beredning af s. k. kraftmjöl: 2 kg. *korn*mjöl inknytes i en gles handduk och lägges i kokande vatten samt spädes med sådant vid behof. Kokas *utan uppehåll* i 24 timmar. Den degiga skorpan bortskrapas. Kärnan stötes, rifves och torkas. Det blifna mjölet nedlägges i ett lufttätt kärl. Räcker 2 à 3 månader.

Diverse.

Vassla tillredes genom att uppkoka söt mjölk, blandad med sur mjölk eller i nödfall med citronsaft eller hvitt vin (absolut *ej ättika*). Det blifna tjocka frånsilas. Bör hvarje dag förtäras i stället för andra drycker. — Ölost bör kokas med vassla och blandas med sirup. Ölsupa.

Stocken (eller möjligen hela hufvudet) af hvitkål rifves och saften utpressas. Ett spetsglas af saften blandas i ett dricksglas vassla och intages hvar eftermiddag. Skorpa eller käx till. (Obs.! Rif ej mer af hvitkålen än det, som går åt för gången, emedan det rifna förlorar sitt värde mycket hastigt.)

Några matlagningsrecept.

Jag ber endast få hänvisa till i »Vegetariska matlagningsrecept af Johanne Ottosen» (2:dra upplagan, pris 50 öre) följande sidor och rätter.

Rätter.

Sid.

6. Vegetarisk bouillon; klimp
7. Hvit sagosoppa.
8. Kärnmjölkssoppa.
9. Puré på jordärtskockor.
10. Söt sagosoppa.
11. Grönkålssoppa.
13. Nötstek II.
14. Sås till nötstek; maccaronipudding; blomkålspudding.
16. Kotletter af hvita bönor.
19. Grynkaka utan ägg.
20. Spenatpudding.

Sid.

23. Aprikos-blancemanger; majsflammeri; brödpudding.
24. Äppelkaka; plommon- eller kungstårta.
25. Fyllda cretonger.
27. Inbakade äpplen.
28. Saftkaka.
30. Stufvade rödbetor; rotsallad.
31. Rödbetssallad.
32. Fruktsallad.
33. Aprikoslemonad; citronlemonad.
34. Grahamsbröd.
35. Formkaka utan smör.

Råd om måltidsindelning.

Kl.

8. Hampfrövälling.
10. Frukost och kraftmjölsvälling.
2. Middag.
5. Kålsaften.
8. Kvällsmat.
Hampfrövälling.

Ett fåtal ordningsregler.

Först och främst bör den största försiktighet iakttagas i såväl stort som smått med afseende på kropps- och sinnesrörelser.

Absolut ej gå fort eller ens påskynda sin gång. Gå baklänges uppför trappor och backar. Inga armrörelser eller någon gymnastik. Den lungsiktige får ej dansa, springa, lyfta,

lyfta eller idka sport af något slag. Ej heller tala mycket eller skratta häftigt, sjunga, hvissla eller spela. Absolut ej läsa spännande romaner, endast en och annan novell samt tidningar. Ej heller må patienten sysselsätta sig med handarbete (hvarken stickning, virkning eller sömnad). Ej bada mer än högst en gång i månaden och då endast karbad (*ej* bastu eller i bassin) med en obetydlig afkylning efter.

Är patienten klen, må han t. ex. ej själf kamma sig eller taga på sig ytterplaggen utan hjälp, etc. Hvila bör hvarje patient under flera timmar då och då under dagens lopp, om det går för sig för patientens sysselsättning. Om den lungsiktige orkar, må han arbeta, men bör dock ej göra detta i ett sträck, utan hvila sig emellanåt. Den lungsiktige må framför allt gå rak med framskjuten bröstkorg, som dock ej får förorsaka för stor ansträngning. För att underlätta besväret härvidlag kan lämpligen en käpp tagas öfver ryggen mellan armbågarna och af armarne tryckas mot kroppen.

Den lungsiktige måste noga aktgifva på den omgifvande luften. Synnerligen väl se till att den — i rum eller ute — ej är fuktig (dimmig), rå eller dammig, i hvilken han vistas. Undvik blåst. Vädra omsorgsfullt och ofta rummen. Låt ett fönster vara öppet (mer eller mindre på glänt) natt och dag. Ligg aldrig med hufvudet mot några fönster. Gå ej i kyrka, bevista ej några sammankomster, soaréer, teatrar eller andra offentliga lokaler, där luften ju oftast är skämd och het, följaktligen skadlig och *helst* för de lungsiktiga. Genom att vara å sådan lokal kan allt hvad patienten vunnit under flera månader i förbättring af tillståndet gå totalt förloradt. Det låter nästan otroligt, men verkliga förhållandet är dock ofta så. Var ej ute, om möjligt, efter kl. 6 e. m. Försök alltid hålla fötterna varma. Ombyt för att underlätta detta strumpor (rena) två gånger om dagen, eller (mot kalla fötter) haf bomullsstrumpor närmast fötterna och yllestrumpor ofvanpå.

Håll mod och humör uppe! Blif aldrig häftigt upprörd. Patientens omgifning måste granneligen se till, att inte denne utsättes för förebråelser, etc. *Märk,* att de lungsiktige äro bland de mest känsliga af alla sjuka.

För att ej utsätta patient för beskyllningen att hafva »smittat» sin omgifning, har jag från mitt första uppträdande anbefallt hvarje patient att iakttaga nedanstående åtgärder mot tuberkelbacillernas »spridning».

Hvarje människa — sjuk eller frisk — borde vara försedd med en s. k. spottflasta [att rekommendera är den s. k. blå flaskan (Dettweiler's Taschenflasche, pris 3 kr *)] och ej rädas för att begagna denna vid behof. Visa Eder ej generad av att Ni har en blåflaska, och i stället för att begagna denna nedsvälja Eder upphostning. Bemärk, att denna senare utväg att blifva af med upphostningen kommer hvarje gång att skadligt inverka på matsmältningskanalen. Tänk aldrig härvidlag på, hvad andra skola tänka om Eder. Oftast skadar Ni Eder själf mera därigenom. — Upphostningarna må Ni oskadliggöra genom att bränna upp dem eller spola ned dem i kloaken eller ock nedgräfva dem ganska djupt i jorden. Spotta ej å golf — hemma eller ute — och iakttag noga alla de försiktighetsmått, Ni inser skola behöfvas för att minska faran att blifva beskylld hafva smittat friska. Ni må därför t. ex. ej dela säng med en annan, ej kyssa någon, ej tillåta någon äta efter Eder, etc. Byt ofta om underkläder!

De kvinnliga lungsiktiga och öfver hufvud taget alla kvinnor borde aldrig hava så långa kjolar, att de stöta mot marken. Vid regn- eller snöväder blir kjortelkanten alldeles

---

* På grund af det för många höga priset å dessa fickflaskor instämmer jag med många andra, att *Svenska nationalföreningen mot tuberkulos* borde *gratis* tillhandahålla dylika flaskor åt mindre bemedlade.

genomvåt och slår mot benen, varigenom strumporna bliva våta, och lätt uppkommer då en mer eller mindre svårartad förkylning. En annan olägenhet med långa kjolar, helst för de klena, är också den svåra ansträngningen att lyfta upp dem.