

Aufstellung des letzteren sind folgende Punkte ins Auge zu fassen:

- 1) Dem Ausbruche der Gicht geht immer eine Störung in der Verdauung voraus, bei welcher die Uebersäuerung des Magens besonders zu Tage tritt.
- 2) In der Gicht hat das Blut viel Harnsäure; es kommt häufig zur Ablagerung dieser Säure in die Gelenke und in andere Körpertheile.
- 3) Der Harnsäure-Ueberschuss bildet sich hauptsächlich bei einer reichlichen Stickstoffnahrung und bei Mangel an Körperbewegung.

Nach dem Gesagten ergibt sich nun folgender Speisezettel:

Suppen: Dünne Fleischbrühsuppen mit leimstoffreichen Einlagen (falsche und wahre Schildkrötensuppe, Fisch- und Schneckensuppe), ferner die Kräutersuppen (Julienne, Printanière, Korbelsuppe).

Ueber die Fleischspeisen ist zu bemerken: Abgesehen davon, dass die Portionen überhaupt beschnitten werden müssen, sind alle kräftigeren Sorten ganz zu streichen. Diese Fleischsorten stehen beisammen im Speisezettel für Blutarme. Fische sollten — im Vereine mit einigen Leimstoffspeisen — die Stelle des Fleisches vertreten. Die beste Form ist au naturel, kals, in Gelée. Im Besonderen sind erlaubt: Flusskarpfen, Hecht, Flussbarsch, Forelle, Aesche, Felchen, Kilchen (Renke), Kabeljau (Laberdan), Schellfisch, Wittling, Scholle, Seeszunge, die Rochen. — Am geeignetsten sind halbpfündige Hechte, Forellen, Kretzer (Flussbarsch), Felchen; immerhin eine schöne Entschädigung für das auferlegte »Entsagen!«

Wenn die Sache wieder etwas besser steht, mag das Fleisch junger Thiere (Kalbfleisch, Spanferkel, Lamm, ganz junges Geflügel) die Abwechslung bilden.

Von den Leimstoffspeisen eignen sich: die Fischgallerten, die schwach sauren Kalbssulzen, Kalbskopf au naturel, Kutteln, junges Geflügel in Gelée.

Kaffee taugt nichts, weil er zur Bildung von Harnsäure beiträgt. Das Gleiche gilt auch vom Thee.

Chocolade ist aus mehreren Gründen hier nicht am Platz, insbesondere ist ihre stopfende Wirkung nicht erwünscht.

Ueber die Gemüse lies den Speisezettel für Vollblütige. Die Salate sind, wie alle sauren Speisen, ohne Ausnahme verboten.