Unsere Ernährung

Autor(en): **Steffen, Oscar**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **53 (1960)**

Heft [1]: **Schülerinnen**

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-989431

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

UNSERE ERNÄHRUNG

Genügend, gesund und gut soll das Essen sein. Das genügende Essen erhält uns am Leben. Das gesunde Essen gibt uns Gesundheit. Das gute Essen lässt die Mahlzeit zu einer Freude werden.

Über das «Genügend» können wir nicht sprechen, ohne die drei Hauptnährstoffe zu erwähnen: das Eiweiss, die Kohlehydrate und das Fett. Aus Eiweiss besteht zur Hauptsache das, was an unserem Körper lebt: die Zellen, die Gewebe und die Organe. Wir müssen Eiweiss essen, um das alles aufzubauen, wenn wir noch wachsen, und auch späterhin, um das zu ersetzen, was fortlaufend immer wieder verbraucht wird. Die Kohlehydrate benötigen wir, um Energie und Wärme zu gewinnen. Fettstoffe sind willkommen, damit wir uns einen Vorrat an Energiestoff zulegen können.

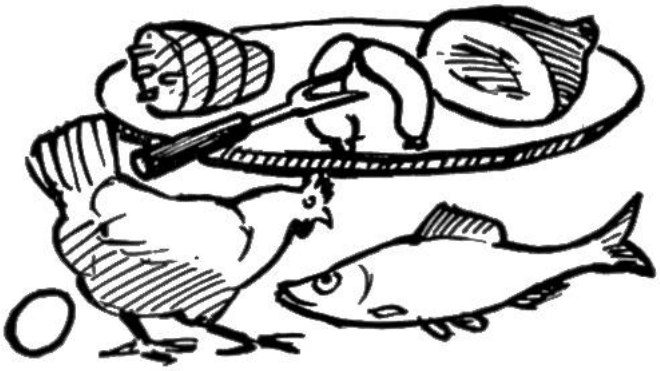
Das Eiweiss ist unersetzlich. Ohne Eiweiss gingen wir jämmerlich zugrunde. Fettstoffe als Energielieferant sind hingegen nicht unbedingt lebensnotwendig, da ein Überschuss an Kohlehydraten sich im Körper in Fett zu verwandeln pflegt. Kohlehydrate bilden den Hauptbestandteil einer gesunden Ernährung.

Die wichtigsten Lebensmittel mit Eiweiss sind Fleisch, Eier, Milch und Käse. Auch Nüsse enthalten Eiweiss, ebenso Brot, Kartoffeln und Hülsenfrüchte, ja alle Gemüse, allerdings viel weniger als die erstgenannten Lebensmittel. Als Kohlehydrate werden zwei Grundstoffe bezeichnet: Zucker und pflanzliche Stärke. Wenn wir von natürlichen Lebensmitteln sprechen wollen, so ist Zucker in erster Linie in Honig enthalten, dann aber auch reich-

lich in süssem Obst. Der Zucker selbst, den wir im Alltag gebrauchen, wird ja künstlich aus Zuckerrüben gewonnen. Pflanzliche Stärke ist in erster Linie in den Kartoffeln und in allen Lebensmitteln enthalten, welche aus Getreide bestehen, vor allem im Brot, dann in Reis, Mais, Hafer, Gerste und Hirse, schliesslich auch in besonderen Zubereitungsformen, wie Teigwaren und Getreideflocken. Zu den vorwiegend fettstoffhaltigen Nahrungsmitteln rechnen wir nicht nur Fleischfett und Speck, sondern vor allem Rahm, Butter, Kokosfett und alle Öle.

Wollen wir gesund essen, so genügt es nicht, einfach genügend zu essen. Satt zu sein, ist noch kein Beweis, gesund gegessen zu haben. Zu einem gesunden Essen gehören einmal genügend Ballaststoffe, d.h. solche Stoffe, die nicht verdaut und vom Darm ins Blut aufgenommen, sondern mehr oder weniger unverändert wieder ausgeschieden werden. Der Darm verlangt das. Ohne Ballaststoffe kann der Darm nicht gut arbeiten. Es kommt zu Verstopfung und zu ungenügender Absonderung der Verdauungssäfte. Vollkornbrot, Gemüse und Obst enthalten viel Ballaststoffe.

Ausserdem bedürfen wir, um gesund zu bleiben, der Vitamine und der Mineralstoffe. Beides sind Stoffe, die nur in kleinster, kaum messbarer Menge in der Nahrung enthalten sind und ohne welche wir unweigerlich der Krankheit und dem Siechtum verfallen würden. Vitamine und Mineralstoffe in reichlicher Menge und in gesundheitlich günstiger Zusammensetzung enthalten alle diejenigen Lebensmittel, die möglichst wenig verändert auf unsern Tisch gelangen, also alles, was roh verzehrt wird, alles, was ohne künstliche Zusätze und Konservierungsmittel gegessen wird, und alles, was frisch zum Genuss gelangt. An Vitaminen und Mineralstoffen



reich sind bei unsern Ernährungsgewohnheiten besonders Obst, Salat, Gemüse, Milch, Butter, Öle und Vollkornbrot.

Dass wir gut essen, dafür muss die Hausfrau und Köchin sorgen, welche die Speisen schmackhaft zuzubereiten versteht, indem sie mannigfache Gewürze verwendet und die Gerichte geschickt zusammenstellt. Im übrigen heisst es immer noch: «Hunger ist der beste Koch!» Wer nicht genügend zu essen hat und wessen Mahlzeiten nicht schmackhaft zubereitet sind, der merkt es selber. Hinsichtlich der Gesundheit der Nahrung jedoch ist unser Instinkt im allgemeinen höchst unzuverlässig. Es ist ja nicht so, dass wir gleich einen Tag nach der Einnahme ungesunder, an Ballaststoffen und Vitaminen armer Mahlzeiten schwer krank werden. Es geht vielmehr Monate und Jahre, bis sich eine ungesunde Ernährung an unserm Körper merkbar und sichtbar auswirkt.

Die verbreitetste Krankheit unseres Volkes ist die Zahnfäulnis. Diese Krankheit ist so verbreitet, dass wir überhaupt vergessen, dass es eine Krankheit ist. Drei Jahre nach dem letzten Kriegsbeginn ging diese Krankheit gerade bei Kindern und Jugendlichen gewaltig und erstaunlich zurück, und dies einfach, weil unter der Beschränkung jener Jahre die Ernährung viel gesünder geworden war: es gab weniger Zucker und Süssigkeiten, mehr natürliche Kohlehydrate in Form von Vollkornbrot, Kartoffeln und Obst, weniger Fleisch. Drei Jahre nach Kriegsende war aber leider alles wieder beim alten! Wem gäbe dieses unfreiwillige Experiment nicht zu denken?

Lasst uns Vollkornbrot oder doch dunkles Brot statt Weissbrot essen, Kartoffeln statt weisse Teigwaren, Milch trinken, Käse essen sowie Gemüse und Obst immer reichlich geniessen! Fleisch soll nie zur Hauptsache einer Mahlzeit werden. Zucker und Süssigkeiten aber sollen so sparsam wie möglich Verwendung finden!

Dr. Oscar Steffen