

Objektyp: **FrontMatter**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **14 (1941)**

Heft 7

PDF erstellt am: **11.09.2024**

### **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 Nahrungs- und Genussmittel**

Hptm. A. Corecco verdanken wir die nachstehenden Auszüge aus einem Werk, das — trotzdem es schon vor 12 Jahren erschienen ist — noch heute durchaus lesenswert ist und verschiedene wichtige und praktische Hinweise über Ernährungsfragen vermittelt. Es ist das Büchlein von Ragnar Berg, physiologischer Chemiker am Krankenhaus Friedrichstadt in Dresden, erschienen im Verlag für angewandte Lebenspflege in Dresden. Der nachfolgende Auszug enthält insbesondere eine wertvolle Tabelle über den Vitamingehalt der wichtigsten Lebensmittel.

Die Redaktion.

### **Auszug aus „Die Nahrungs- und Genussmittel“ von Ragnar Berg**

(Verlag Emil Pahl, Dresden 1926)

Seiten 4/5: Salkowski kommt zu dem Resultat, dass Chlor stets an Kali oder Natron gebunden und fast ausschliesslich durch die Nieren ausgeschieden wird, und dass Phosphor und Schwefel der Nahrung im Organismus so gut wie vollständig zu Phosphorsäure und Schwefelsäure verbrannt werden, dass weiter auch diese Säuren zu ihrer Ausscheidung durch den Darm oder die Nieren an anorganischen Basen gebunden, also neutralisiert werden müssen. Schliesslich: wenn dem Organismus nicht genügend Basen zu diesem Zwecke zur Verfügung stehen, so wird seitens des Organismus Ammoniak gebildet und die überschüssig im Organismus gebildeten, oder mit der Nahrung eingeführten Säuren damit neutralisiert.

Seite 6: Wenn dem Organismus zu viel Phosphor, Schwefel, Chlor oder, was auf dasselbe herauskommt, zu wenig anorganische Basen zugeführt werden, so wird der Organismus krank.

Da der menschliche Organismus normalerweise nur verschwindend geringe Mengen von organischen Basen produziert, dagegen durch die Nieren saure organische Nebenprodukte ausscheidet, die zu ihrer Neutralisation weitere anorganische Basen erfordern, so erhalten wir ein zweites Korrelat zu dem Salkowskischen Satze, das sich im Grunde nur als eine Umkehrung des ersten darstellt:

Eine dauernd gesunde menschliche Nahrung muss soviel anorganische Basen enthalten, dass die gleichzeitig eingeführten anorganischen Säuren mehr als abgesättigt werden können.

Damit nun jeder leicht nachrechnen kann, ob diese oder jene Nahrung den obenstehenden Forderungen entspricht, habe ich in den folgenden Tabellen nicht nur den Gehalt von 100 g frischen Nahrungsmitteln an einzelnen Mineralbestandteilen in Grammen, sondern auch in Verbindungsgewichten, und zwar um nicht