

Objekttyp: **FrontMatter**

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

Band (Jahr): **15 (1942)**

Heft 8

PDF erstellt am: **06.08.2024**

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.

DER FOURIER

OFFIZIELLES ORGAN DES SCHWEIZ. FOURIERVERBANDES

**Die Ernährungswissenschaft
Ihre Forderung an uns / Unsere Forderung an sie**

von Fourier W. Minder, Zürich

Zuerst war es wohl die Kalorientheorie, später noch in vermehrtem Masse der Vitaminrummel, welche in der Öffentlichkeit eine gewisse Abneigung gegen die wissenschaftliche Ernährungslehre entstehen liessen. Sie hat aber heute eine Reife erlangt, die jenseits der Unterschätzung und Überschätzung einzelner Faktoren liegt.

Wir täten gut, unsere Vorurteile beiseite zu legen, um die Forderungen voll und ganz zu unseren eigenen machen zu können, welche sich aus der jahrzehntelangen Forschungstätigkeit ergeben.

In dieser Zeit der zunehmenden Knappheit an Lebensmitteln ist es für die Gesundheit von Volk und Armee entscheidend, dass mit dem Wenigen voll Verständnis gehaushaltet wird.

Dieses Verständnis müssen wir uns erwerben und alle unsere Fähigkeiten daran setzen, die wissenschaftlichen Richtlinien richtig anzuwenden lernen.

Wenn dieser Wille uns leitet, sehen wir auch ein, dass es nicht genügt, den Soldaten zu sättigen und hin und wieder durch ein beliebtes Gericht den Leistungen von Rechnungsführer und Küchenchef gewogen zu machen.

Der menschliche Organismus verliert bei jeder Leistung eine errechenbare Menge von Substanzen, aus denen er besteht. Diese gilt es, ihm zu ersetzen. Ob das vor, während oder nach der Anstrengung geschehen soll, bestimmen meist äussere Faktoren, die sich nicht beeinflussen lassen.

Die Grundstoffe Eiweiss, Fett und Kohlehydrate (Stärke, Zucker) lassen sich in Wärmeeinheiten ausdrücken. Das darf aber nicht zu der verhängnisvollen und falschen Überlegung verführen, dass x-beliebige Speisen den Ausfall von Grundstoffen decken können, wenn sie über den entsprechenden Kaloriengehalt verfügen.

Das Essen muss also die Stoffe ersetzen, welche tatsächlich verbraucht wurden. Es sind beim Soldaten ungefähr 80—100 g Eiweiss, 70—100 g Fett und 600 g Kohlehydrate. Die Qualität der in der Nahrung enthaltenen Grundstoffe und die Art der vom Körper geleisteten Arbeit beeinflussen diese Zahlen wesentlich.

Zu den Grundstoffen kommt die bedeutende Gruppe der Spurenelemente. Schon der Name deutet an, dass sie nur in kleinsten Mengen im Essen enthalten sein müssen. Der tägliche Vitaminbedarf des Körpers schwankt denn auch je nach Vitamin zwischen 2—40 Milligramm. Bei den Mineralien ist der Unterschied noch grösser. Dort haben wir Zahlen von 12 mg—1,3 g täglich.