Zeitschrift: Bauen, Wohnen, Leben
Herausgeber: Bauen, Wohnen, Leben
Band: - (1953)
Heft: 13

Artikel: Was ist gesunde Ernährung?
Autor: M.V.W.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-651478

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was ist gesunde Ernährung?

Es ist in letzter Zeit geradezu eine Mode geworden, über neuzeitliche oder moderne Ernährung zu schreiben oder zu sprechen. Von allen Seiten fliegen Schlagwörter, die oft zu reiner Geschäftsreklame ausgenützt werden. Schlagwörter sind «Begriffe», von denen man keinen klaren Begriff hat. Deshalb konnten immer wieder Ernährungsfanatiker und -propheten eine gewisse Zeit Anklang finden, der eine meist das Gegenteil anpreisend von dem, was der andere als richtig findet. Ist es da nicht zu verwundern, daß die einen von diesem und die andern von jenem das Heil durch Ernährung erwarten, bis schließlich Ernährungsfragen überhaupt nicht mehr ernst genommen werden?

Es gibt nun aber tatsächlich wichtige Grundsätze in der Ernährung, deren Mißachtung auf die Dauer nicht ohne Folgen bleiben kann. Diese Grundsätze wurden in den letzten 50 Jahren durch wissenschaftliche Forschung erkannt und in allen Einzelheiten im Laboratorium und mit praktischen Versuchen erprobt. Man weiß heute, daß sich der menschliche Körper aus den Bestandteilen der aufgenommenen Nahrung aufbaut und ständig erneuert. Die Aufnahme der Nährstoffe durch die Körperzellen erfolgt aus dem Blute, welches sie dank der Darmverdauung erhält; die von den Zellen aufgenommenen Stoffe werden dann zur Ernergiegewinnung oder zum Zellaufbau verwendet. Je besser daher die Zusammensetzung unserer Nahrung dem Bedarf der Körperzellen und der Funktion der verschiedenen komplizierten Organe entspricht, um so höher ist sie zu bewerten. Der Wert der Nahrung wird also dadurch bestimmt, in welchem Maße sie die nötigen Stoffe zur Verfügung stellen kann.

Gesunde Ernährung ist ausgeglichene Ernährung. Es genügt nicht, von einzelnen Nahrungsmitteln, von denen man weiß, daß sie «gesund» sind, im Uebermaß zu konsumieren und dabei andere, ebenso wichtige zu vernachlässigen. Darin liegt sogar eine Gefahr einseitiger und übertriebener Ernährungstheorien, denn kein Nahrungsmittel ist vollkommen, vielleicht abgesehen von Muttermilch. Wichtig ist aber, daß die tägliche Nahrung möglichst vollkommen ist, das heißt von allen Stoffen soviel enthält, wie sie der Körper je nach Konstitution und Leistung verlangt.

Es ist heute durch genaue Untersuchungen bekannt, daß ungefähr 100 Substanzen in genügender Menge in der Nahrung vorhanden sein müssen, wenn die Gesundheit auf die Dauer erhalten bleiben soll. Zum Leben braucht unser Körper Energie, die durch die *Brennstoffe* geliefert wird. Das sind vor allem Stärke und Zucker (Kohlehydrate), Fette und Eiweißstoffe. Die *Baustoffe* haben den Materialverbrauch der Zellen auszugleichen und sind für das Wachstum unentbehrlich. Dazu dienen in erster Linie die hochwertigen Eiweißstoffe und die Mineralsalze, wie Kalk, Phosphor, Eisen usw. Die *Wirkstoffe* sorgen für die richtige Verwertung der Nährstoffe und sind beteiligt an den chemischen Umsetzungen in den Zellen: dazu gehören Mineralsalze und Vitamine.

Die einzelnen Nahrungsmittel enthalten diese Substanzen in verschiedener Menge, manche überhaupt nur teilweise. Aber alle müssen in der Gesamtnahrung in bestimmter Menge zur Verfügung stehen. Man weiß durch unzählige Ernährungsversuche, daß der erwachsene Mensch im Tag

durchschnittlich	im Minimum *)	
70— 80 g	55 g	Eiweiß
50— 70 g	47 g	Fett
400 g	400 g	Kohlehydrate
1,5 g	1,5 g	Kalk
2,0 g	1,5 g	Phosphor

* A. Fleisch: Ernährungsprobleme in Mangelzeiten. 1947.

benötigt. Die Wirkstoffe sind in viel kleineren Mengen erforderlich, sind aber nicht weniger bedeutungsvoll.

Niemand wird unter richtiger Ernährung das verstehen, daß die benötigten Mengen aller Nähr- und Wirkstoffe in den entsprechenden Nahrungsmitteln gesucht und zahlenmäßig genau zusammengestellt werden. Vielmehr ist es notwendig, darauf zu achten, daß diejenigen Nahrungsmittel immer wieder berücksichtigt und in einem vernünftigen Maß konsumiert werden, durch die wir die benötigten Stoffe ausreichend und möglichst billig erhalten. Jeder hat es selbst in der Hand, auf diese Weise Krankheiten oder Schäden durch falsche Ernährung, die meist erst nach Jahren oder Jahrzehnten zur Auswirkung gelangen, zu vermeiden.

Um einen Ueberblick über einige wichtige Lebensmittel und deren nährstoffmäßige Bedeutung zu erhalten, diene folgende Tabelle:

Verdaulicher Anteil der Lebensmittel an Nährstoffen

1 kg enthält	Eiweiß g	Fett g	Kohlehydr. g	Kalorien
Rindfleisch, mittelfett	190	50	—	1400
Forelle	170	3	—	730
Vollmilch	32	36	48	660
Magermilch	32	—	47	330
Emmentalerkäse	260	300	24	3900
Butter (Tafel-)	4	790	5	7400
Eier (à 50 g Inhalt)	110	95	9	1500
Volksbrot	70	4	500	2400
Weißbrot	65	4	570	2600
Kartoffeln	16	2	200	900
Teigwaren	100	10	710	3400
Bohnen, weiß	14	—	50	
Karotten	—	—	—	260
Mandeln	180	500	120	5700
Aepfel	2	—	130	530
Orangen	6	—	120	520
Trauben	6	6	170	760

Diese Tabelle gibt Auskunft über die Zusammensetzung in bezug auf die Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlehydrate sowie den Kaloriengehalt als Energiemaßstab. Daraus ist ersichtlich, welche Nahrungsmittel entsprechend ihrem Gehalt vorwiegend Baustoffe (Eiweiß) und welche energiereiche Brennstoffe (Fett und Kohlehydrate) liefern, wobei das Verhältnis der einzelnen Nährstoffe zueinander im betreffenden Lebensmittel maßgebend ist.

Am ausgeglichensten ist die Zusammensetzung der Milch, deren einzelne Nährstoffe zudem in einer hochwertigen Form vorhanden sind;

denn der Gehalt allein sagt noch nichts darüber aus, wie unser Körper die Bausteine der Nährstoffe auszuwerten imstande ist.

Die unzähligen Arten von Eiweiß setzen sich aus Grundstoffen, den Aminosäuren, zusammen. Bis heute kennt man 30 verschiedene Aminosäuren. Welche dieser Grundstoffe in einer bestimmten Eiweißart, zum Beispiel Milcheiweiß, Fleischeiweiß, Erbseneiweiß, vorkommen, entscheidet über deren biologischen Wert für die menschliche Ernährung. Dasjenige Eiweiß, das der Zusammensetzung unserer Körperzellen am ähnlichsten ist, wird als das wertvollste beurteilt. Man spricht deshalb von der biologischen Wertigkeit des Eiweißes. Einige dieser Aminosäuren-Bausteine kann der menschliche Organismus nicht selbst aufbauen, sondern muß sie als solche dem Nahrungseiweiß entnehmen können. Diese Aminosäuren, von den insgesamt 30 deren 8, sind für uns lebensnotwendig. Das biologisch vollwertige Eiweiß enthält diese 30, zum Beispiel das Milcheiweiß oder Eiereiweiß. Ein Vergleich der biologischen Wertigkeit in bezug auf die erwähnten lebenswichtigen Aminosäuren zeigt folgende Unterschiede:

Hülsenfrüchte-Eiweiß (z. B. Erbsen)	25 %
Hühnereiweiß	93 %
Milcheiweiß	90 %
Käseeiweiß	76 %
Schweinefleisch-Eiweiß	74 %
Weizeneiweiß	67 %
Broteiweiß	52 %

Dies heißt, daß Eier- und Milcheiweiß alle nötigen Aminosäuren enthalten, während Hülsenfrüchte nur deren 25 Prozent. *Die Eiweißkörper der Milch sind somit denjenigen des Fleisches, des Getreides und den pflanzlichen Eiweißen überlegen. Die Milch ergänzt das Pflanzeneiweiß so vorteilhaft, daß die Mischung der beiden ein erstklassiges Nahrungseiweiß ergibt.*

Aehnlich wie die Eiweiße sind auch die Fette aus verschiedenen Grundstoffen zusammengesetzt, deren wichtigste Bestandteile die Fettsäuren sind. Von den verschiedenen Fettsäuren gibt es einige, die unser Körper nicht selbst aufbauen kann und welche deshalb in der Nahrung aufgenommen werden müssen. Deren Fehlen würde zu Gesundheitsstörungen führen (Linolsäure und Linolensäure). Bei der Beurteilung der verschiedenen Fette spielt neben dem Gehalt an diesen unerläßlichen Fettsäuren auch die Verdaulichkeit eine Rolle. *In bezug auf diese beiden wichtigsten Qualitätsmerkmale nimmt das Milchfett gegenüber allen anderen Speisefetten eine Vorzugsstellung ein, da es fein verteilt und deshalb besonders leicht aufnehmbar vorliegt.*

Die Kohlehydrate liefern die nötige Betriebsenergie für den Organismus. Die Stärke, die durch die Verdauung in Zucker abgebaut wird, dient als Hauptenergielieferant. Zucker, Brot, Backwaren, Mehlspeisen, Kartoffeln, Teigwaren sind wohl energiereiche, aber einseitige Kohlehydrat-Nahrungsmittel. Wenn sie in der Ernährung im Verhältnis zu den hochwertigen eiweißreichen, vitamin- und mineralstoffhaltigen Nahrungsmitteln, wie Früchte, Gemüse, Milch und Milchprodukte, zuviel verwendet werden, treten mit der Zeit die Folgen einer einseitigen Ernährung auf. Eine solche kalorienreiche, aber einseitige Kost ist gerade in Ländern mit hohem Lebensstandard eine Erscheinung, die die Ursache für verschiedene Kulturkrankheiten ist.

Die Beurteilung der richtigen Ernährung kann sich aber nicht nur auf die Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlehydrate beschränken. Ebenso wichtig, wenn auch in sehr kleinen Mengen notwendig, sind die Mineralstoffe und Vitamine. Die Mineralsalze, zum Beispiel Kalk, Phosphor, Eisen, dienen nicht nur dem Aufbau gesunder Knochen und Zähne, sondern sie sind wesentlich beteiligt an den Stoffwechselvorgängen im Darm, im Blut und in den Zellen. Die besten Kalziumspender sind *Milch, Käse* und grünes Gemüse, während Getreide, Kartoffeln und Fleisch arm an Kalk sind. Viel Phosphor enthalten *Milch,* Fleisch und Getreide. *Eine der vorteilhaftesten Mineralstoffquellen ist zweifellos Milch, da ein Liter fast den Tagesbedarf dieser beiden wichtigsten Salze zu decken vermag.*

Die Vitamine sind Stoffe, die die Verwertung der den Zellen zugeführten Bau- und Brennstoffe regulieren. Sie können in unserem Körper nicht gebildet, sondern müssen als solche durch die Nahrung aufgenommen werden. Es sind aber nur geringe Mengen notwendig. Immerhin zeigen sich bei deren teilweisem oder ganzem Fehlen Mangelkrankheiten. Für den gesunden Menschen sind sämtliche und davon eine genügende Menge Vitamine in der Nahrung enthalten, sofern die Speisen sorgfältig ausgewählt und richtig zubereitet werden. Es genügt, zu wissen, daß die vitaminreichsten Nahrungsmittel *Milch,* frische Früchte und rohes Gemüse sind. Der leichten Zerstörbarkeit der meisten Vitamine wegen sollen diese Nahrungsmittel besonders schonend behandelt und möglichst frisch konsumiert werden.

Seit Jahrhunderten bilden Milch und Milchprodukte einen wichtigen Bestandteil der menschlichen Ernährung. Die Ernährungswissenschaft konnte durch genaue Untersuchungen die Vorzüge dieses wertvollen Naturproduktes ermitteln:

1. ausgeglichener Gehalt an Hauptnährstoffen,
2. leichte Verdaulichkeit der Nährstoffe,
3. hohe biologische Wertigkeit des Milcheiweißes,
4. hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen.

Diese Eigenschaften reihen die Milch und deren Produkte unter diejenigen Nahrungsmittel, die den Ansprüchen an eine gesunde und neuzeitliche Ernährung voll gerecht werden. Durch eine gesunde Ernährung sollen wir von allen benötigten Stoffen eine ausreichende Menge erhalten. Ein Zuviel ist hier so nachteilig wie ein Zuwenig. Und schließlich gehören nicht nur die richtige Zusammensetzung der Nahrung, sondern auch die schmackhafte Zubereitung und das richtige Essen zu einer gesunden Ernährungsweise. Und diese hilft mit, den Anforderungen des modernen Lebens in bezug auf Arbeit, geistige Anstrengung und nervöse Anspannung gerecht zu werden.

M. V. W.