Die Zeit
9./III. 1915

Ernährung in der Kriegszeit.

Wiener Neuigkeiten.

Ernährung in der Kriegszeit.

Von Prof. Dr. Hugo Salomon.

Bisher hat jeder gegessen, wie es ihm gerade paßte, oder, wenn er sich krank fühlte, wie es ihm sein Arzt vorgeschrieben. In der Kriegszeit kommen nationalökonomische Gesichtspunkte hinzu. Es ist über diese Frage schon viel geschrieben worden, und die Hauptgrundsätze darüber stehen fest. Wenn sie hier nochmals wiederholt werden, so ist ein Grund, der dazu ermutigen kann, der, daß die Gesichtspunkte, von denen auszugehen ist, sich zwar im großen und ganzen unverändert erhalten, im einzelnen sich aber doch während der Dauer des Krieges etwas verschieben, so daß man immer wieder eine neue Orientierung suchen muß. Denn die verschlungenen Fäden unserer volkswirtschaftlichen Versorgung sind so schwer zu übersehen, daß erst im Laufe der Begebenheit festzustellen ist, inwieweit der eine oder andere Rat ganz zweckmäßig war. Um nur ein Beispiel herauszugreifen: Man hat geraten, statt Bier Wein zu trinken, um Gerste und Malz statt auf dem kostspieligen und verlustreichen Umwege über die Brauerei der menschlichen Ernährung direkt nutzbar zu machen. Da erhoben sich Gegenstimmen, die ausführten, daß ohne den als Nebenprodukt entstehenden Treber die Fütterung des Viehes sehr erschwert werden würde, so daß man Vorzüge und Nachteile einer Beschränkung des Brauereibetriebes sehr gegeneinander abwägen müsse. Oder man hat die Butter bisher für das kostspieligste Fett gehalten. In den letzten Wochen hat sich herausgestellt, daß der Preis des Schmalzes in nicht vorauszusehender Weise schneller angestiegen ist als der der Butter, so daß man schon geraten hat, mit Butter zu kochen, statt mit Schweinefett.

Ein weiterer Grund ist die Aktualität des Themas. Aus diesen Gründen also ist es gestattet, um mit Bismarck zu reden, noch einmal mit dem bereits etwas müde gerittenen Gaul der Volksernährung auf den Leser einzusprengen.

Der Körper ist eine Maschine, die eines Brennstoffes, nämlich der Nahrung, zur Heizung bedarf. Die in den Körper gelangenden Nährstoffe werden in diesem verbrannt. Ebenso viel Wärme, als der Körper produziert, ebenso viel Wärme muß, wenn der Organismus im Gleichgewicht des Stoffwechsels bleiben soll, aus den ihm zugeführten Nährstoffen gebildet werden können. Wenn äußere Arbeit geleistet wird, muß um so mehr Brennstoff zugeführt werden. Die Wärmeproduktion und daher auch der Brennbedarf des ruhenden Körpers berechnet sich mit 2300 Kalorien. Eine Kalorie ist bekanntlich jene Wärmemenge, die nötig ist, um 1 Kilogramm Wasser um 1 Grad Celsius zu erwärmen. 2300 Kalorien, etwa 3000 bei körperlicher Bewegung, muß also auch die zugeführte Nahrung bilden können. Unsere Nahrung setzt sich zusammen aus Wasser und Salzen, die im Körper nicht verbrennen und also keine Wärmebildner sind, aus Eiweißkörpern (Hauptvertreter zum Beispiel Fleisch), aus dem Fett (Hauptvertreter zum Beispiel Butter), Kohlehydraten (Hauptvertreter zum Beispiel Reis, Brot). 1 Gramm Eiweiß bildet 4·7 Kalorien, 1 Gramm Kohlehydrate ebensoviel, 1 Gramm des besonders nahrhaften Fettes 9·3 Kalorien. Die Nährstoffe können sich zur Deckung der notwendigen Kalorien ihren Brennwerten entsprechend vertreten. Aber diese Vertretungsmöglichkeit unterliegt einer Beschränkung. Eine gewisse Menge Eiweiß muß auf jeden Fall in der Kost vorhanden sein, eine Menge, die nach neueren Forschungen etwa minimal mit 40 bis 50 Gramm Eiweiß pro Tag zu bewerten ist, übrigens in ihrer Höhe etwas von der anderen Kost abhängt. Wenn diese Eiweißmenge oder das sogenannte Eiweißminimum unterboten wird, entsteht die Gefahr, daß der Organismus sein eigenes Eiweiß angreift und von seinem Fleisch und Blut zehrt. Die besprochenen, eventuell minimal nötigen 50 Gramm Eiweiß, die rund 200 Kalorien entsprechen, finden in unserer Kost ihre Vertretung durch die besonders eiweißreichen Nahrungsmittel, nämlich das Fleisch, die Eier, die Milch, den Käse und die Hülsenfrüchte. Welche von diesen Eiweißträgern nun der Körper nimmt, ist in hohem Maße gleichgültig. Die berühmte Fleischnot existiert insofern gar nicht, wenn man nur die nötige Menge Eier, Milch, Käse oder Hülsenfrüchte nimmt. Damit soll nicht gesagt sein, daß nicht auch die schwächer bemittelte Klasse den Anspruch hat, sich jene angenehme Abwechslung der Kost zu billigen Preisen zu sichern, die in dem Genuß der so vielfach zubereitbaren Fleischgerichte verkörpert wird.

Die Höhe des Eiweißminimums, die oben etwa mit 40 bis 50 Gramm Eiweiß pro Tag angegeben wurde, ist noch eine umstrittene Ziffer. Manche Forscher haben sie viel niedriger angegeben, und es ist kein Zweifel, daß in Einzelversuchen manche schon sich mit weniger Eiweiß haben erhalten können, ohne wesentlich geschwächt zu werden und von ihrem Körper Eiweiß zuzusetzen. Dennoch ist es wohl ein gefährliches Beginnen, wenn man auf Grund solcher Einzelerfahrungen einen Tiefstand des Eiweißkonsums in der Nähe des genannten Minimums für die Volksernährung empfehlen wollte. Eine Reihe von Individuen würde sicher Körpereiweiß dabei zusetzen. Als eine gesicherte Erfahrung aber darf man es betrachten, daß die seinerzeit von dem berühmten Stoffwechselphysiologen Voit angegebene Zahl, die etwa 120 Gramm Eiweiß pro Tag für nötig hielt, zu hoch ist, und daß im Gegenteil eine gewisse Reizwirkung eines hohen Eiweißumsatzes auf manche Körperorgane und selbst auf den Kalorienverbrauch zutage tritt. Wir können daher, wenn