

23./I. 1918.

A/A

## Ein neues Ernährungssystem.

Auf Einladung des Charlottenburger Hausfrauenvereins sprach gestern der Direktor der Wiener Kinderklinik, Prof. Dr. v. Pirquet, im Festsaal des Charlottenburger Rathhauses über ein neues Ernährungssystem. Bis zum letzten Platz war der Saal gefüllt, so viele Hausfrauen und auch Männer hatte das so zeitgemäße Thema angezogen. Der Vortragende suchte gleich zu Anfang etwa zu hoch gespannte Erwartungen dadurch herabzumindern, daß er erklärte, Nahrungsmittel zu schaffen, sei er natürlich auch nicht imstande. Wohl aber hoffe er mitzuhelfen, daß die vorhandenen Nahrungsmittel möglichst rationell angewandt würden. Er legte dann die Grundzüge seines Systems dar. Das Besondere liegt darin, daß er ein neues Maß des Nährwertes, sowie eine neue Feststellung des individuellen Bedarfs gab. Als Maß des Nährwertes setzte er an Stelle der wissenschaftlich gebräuchlichen Kalorie die jeder Hausfrau weit verständlichere Milch. Alle Nahrungsmittel werden auf Milchwerte zurückgeführt. Dabei ergibt sich, daß Butter den 12-, Zucker den 6-, Mehl den 5-, Fleisch den 2 1/2fachen Nährwert der Milch hat, während z. B. die in unserm Küchenzettel im vorigen Jahre so stark vorherrschende Kohlrübe nur 4/10, eine Fleischbrühe sogar nur 1/10 soviel Nährstoffe enthält wie die Milch. Den Nährwert von 1 Gr. Milch bezeichnet Pirquet mit „Nem“, wobei dann 100 Gr. Milch 1 Hektonem und 1000 Gr. ein Kilonem bedeuten.

Wie groß ist nun der Bedarf an Nem für die einzelne Person? Der Bedarf ist abhängig von der Größe der Darmfläche, und diese berechnet man, indem man die Sitzhöhe des Menschen mit sich selbst multipliziert. Das Ergebnis ist gleich dem Maximum des Bedarfs, das Minimum beträgt nur  $\frac{2}{10}$  davon, und das Optimum, d. h. diejenige Menge, die den Funktionen des Organismus am besten angepasst ist,  $\frac{4}{10}$ — $\frac{7}{10}$ , je nachdem es sich um einen im Wachstumsgriffenen, in Ruhe befindlichen, schwer arbeitenden oder in Konvaleszenz befindlichen Menschen handelt. Nach diesem Schema läßt sich die für den einzelnen Menschen nötige Nahrungsmenge leicht bestimmen.

Für die Hausfrau, die den Nährwert der einzelnen Nahrungsmittel sowie den Bedarf kennt, kommt es nun vor allem darauf an, den Speisezettel so aufzustellen, daß mit den vorhandenen Nahrungsmitteln ein gegenseitiger Austausch im Verhältnis ihres Nährwertes vorgenommen wird. Daß das möglich ist, und daß die berechnete Nahrungsmenge auch wirklich dem Körper angemessen ist, haben Massenversuche gezeigt, die Pirquet besonders an Kindern, aber auch bei Erwachsenen, auch Soldaten, vorgenommen hat und die sehr gute Erfolge sowohl in bezug auf Gewichtszunahme wie auch in bezug auf die Wirtschaftlichkeit ergeben haben. Der Preis für das tägliche Kostmaß war um etwa die Hälfte niedriger, als angefeht. Ein Einzelversuch bei einem 6-jährigen Kinde, das das Gewicht eines 1-jährigen Kindes und die Länge eines 2-jährigen hatte, und das nach neunmonatiger Ernährung nach dem Pirquet'schen Kostmaß nahezu Normalgewicht und Normallänge erreicht hatte, verdient deshalb besondere Beachtung, weil er uns zeigt, daß etwaige Schäden, die durch Unterechnung entstanden sind, bei zweckmäßiger Ernährung in verhältnismäßig kurzer Zeit zu beheben sind.

Dr. Sz.