

Die neue Lebensmittelkarte.

Eine ernährungswissenschaftliche Plauderei.

Die eine Hälfte der Menschen, so meinte ein französischer Schriftsteller, stirbt am Mittagessen, und die andere am Nachtessen. Aber der jehige Weltkrieg mit seinen Begleit- und Folgeerscheinungen, namentlich in unserem schwer geprägten Vaterlande, hat diese geistreiche Behauptung grausam widerlegt. Die unzureichende Ernährung hat zu einer unheimlichen Erhöhung unserer Sterblichkeitsziffer, zu einem außerordentlichen Anwachsen der Krankheitsfälle geführt.

Um einen Körper von etwa 70 Kilo Gewicht dauernd 37 Grad warm und in Gang zu erhalten, gehört eine ganz bestimmte Menge Brennstoffe, die uns die Nahrungsmittel liefern müssen. Seit den Tagen, da Voit und Pettenkofer einen ausgewachsenen ruhenden Menschen in ihrer Respirationkammer „interviewten“ und fanden, daß er in vierundzwanzig Stunden etwa 1500 Gramm Wasserdampf, 1500 Gramm Wasser durch die Nieren, 900 Gramm Kohlenäure, 30 Gramm Harnstoff, 30 Gramm Salz von sich gab und 3000 Wärmeeinheiten (Kalorien) entwickelte, hat die Ernährungswissenschaft bedeutende Fortschritte gemacht. Aber im großen und ganzen ist die Gesamtmenge der Nahrungsmittel, die der Mensch gebraucht, um sich bei vollen Kräften zu erhalten, zu den verschiedensten Zeiten die gleiche geblieben. Rubner erwähnt, daß im Jahre 1795 die Soldatenernährung in der Friedensverpflegung täglich folgende Ration beansprucht: 88 Gramm Eiweiß, 31 Gramm Fett, 549 Gramm Kohlehydrate. Das macht 2956 Kalorien für den Tag. Im Jahre 1914 betrug die Ration 78 Gramm Eiweiß, 54 Gramm Fett, 515 Gramm Kohlehydrate, das machte 2935 Kalorien für den Tag. Die Fleischration war früher, 1795, kleiner, nur 94 Gramm den Tag und außerdem ein Fasttag die Woche. Brot wurde reichlich verzehrt, aber noch keine Kartoffel. Eiweiß hat man nicht weniger, sondern mehr als heute gegeben. Die Gesamtmenge der Nahrung aber ist völlig gleich geblieben.

Man hat berechnet, daß in Deutschland vor dem Kriege durchschnittlich auf Kopf und Tag an Verdaulichem verzehrt wurde an Eiweiß 88 Gramm, an Fett 61 Gramm, insgesamt Nahrungsmittel von 2768 Kalorien. In Frankreich: 88 Gramm Eiweiß, 44 Gramm Fett, insgesamt Nahrungsmittel von 2749 Kalorien. In Nordamerika: 100 Gramm Eiweiß, 81 Gramm Fett, insgesamt Nahrungsmittel von 2925 Kalorien. Rubner, der unsere Ernährungsverhältnisse sehr eingehend untersucht hat, sagt von der deutschen Volksernährung vor dem Kriege, daß sie weder zu reichlich, noch zu mangelhaft war, da der gesamte Durchschnitt der Nation weder eine überreichliche Magerkeit, noch zu reichliche Fettablagerung erkennen lasse. Die Nahrung hat außerdem hin-

gereicht, die Kräfte zu ergiebiger Arbeit zu liefern. Während des Krieges ist die Ernährung der Bevölkerung, namentlich in den Großstädten, außerordentlich zurückgegangen. Rubner zeigt, daß die einfachen Rationen, die zeitweise gegeben wurden, bis auf etwa 1360 Kalorien herabgesunken sind. Es ist sicher, daß damit weder ein Beamter, Kaufmann oder ein beschäftigter Arzt, Schneider und was man will, auskommen konnte. Wenn man auch nur das mittlere Körpergewicht von 60 bis 65 Kilogramm, völligen Hunger, ruhigen Stubenaufenthalt annimmt, so verbraucht der Mensch mindestens 1800 bis 1950 Kalorien, wozu aber der Ernährung wegen Verlustes durch Unverdauliches usw. an 15 u. S. mehr und weiter für die Bewegung und die Berufstätigkeit (stehen, gehen, leichte Handarbeit) ein mehr oder minder großer Zusatz hinzuzurechnen wäre. Abderhalden verlangt für einen Arbeiter bei mäßiger Arbeit etwa 3100 Kalorien, bei starker Arbeit sogar 3700 Kalorien. Aber niemals haben die Rationen auf Lebensmittelliste in den Großstädten mehr als etwa 1800 Kalorien gebracht.

Nun wird es ja bald anders werden. Das Reichsernährungsministerium hat uns Zusatzraten von wöchentlich 125 Gramm Speck, 50 Gramm Fett und 250 Gramm feines Weizenmehl angekündigt. Da ein Gramm Fett 9,3 Kalorien liefert, so werden Fett und Speck zusammen täglich rund 200 Kalorien liefern können. Das feinste Weizenmehl, das etwa 13 u. S. Wasser, 10 u. S. Eiweiß, 1 u. S. Fett, 76 u. S. Stärke und 0,4 u. S. Salz enthält, wird im Kilogramm etwa 3500 Kalorien enthalten, demnach haben die 250 Gramm Weizenmehl einen Brennwert von rund 875 Kalorien, dadurch wird unsere tägliche Ration weiter auf rund 125 Kalorien erhöht.

Wir können also, falls die Lebensmittelforderungen in dem versprochenen Maße und in guter Beschaffenheit eintreffen, auf eine Erhöhung unserer bisherigen Rationierung auf rund 325 Kalorien rechnen. Das ist ein ganz leidlicher Zuschuß. Freilich können wir damit, selbst wenn die zugeführte Nahrung voll ausgenutzt wird, noch lange nicht auf das Kostmaß, das die Physiologen für notwendig halten, damit ein erwachsener Mensch dauernd leistungsfähig sei. Aber wer lebt heute allein von den rationierten Nahrungsmitteln?

K. J.