

Wie ernähren wir jetzt unsere Kinder?

Aus dem Erfahrungsschatz eines Kinderarztes

Die Frage war für die Proletarier immer schwer zu beantworten. Dem wachsenden Körper, der ganz besonderer Pflege und Obhut bedarf, eine ausreichende Menge von Nahrungsmitteln für wenig Geld zu verschaffen, das war auch bisher kein kleines Kunststück. Heute könnte man es aber beinahe schon Hexerei nennen. Während man bisher wenigstens die Möglichkeit hatte, sich unter vielen Nahrungsmitteln das am wenigsten teure und am meisten wirksame auszusuchen zu können, ist heute der Kreis der verfügbaren Stoffe bedeutend eingeengt, ist das Verfügbare selbst nur in knappen Ausmaß vorhanden und überdies im Preise so beträchtlich gestiegen, daß seine Anschaffung dem Proletarier immer schwieriger wird und die Frage nicht mehr wie früher lautet: „Was ist nahrhaft und billig?“, sondern: „Was ist überhaupt noch erschwinglich?“

Schon die Säuglingsernährung stößt heute auf große Schwierigkeiten. In den vier Beratungsstellen, die ich leite, kann ich von den Müttern oft hören, daß sie ihr Kind nicht weiter stillen können, weil sie nicht imstande sind, sich genügend kräftig zu nähren. Sagen sie aber das Kind ab, dann stehen sie wieder vor der schwierigen Frage, nicht nur wie sie das Geld für die Milch aufbringen, sondern wie sie sich überhaupt auch für Geld die Milch verschaffen sollen. Da ist es für die Mutter und das Kind besser und billiger, wenn sie stillt. Dort aber, wo das Stillen aus irgend welchen Gründen nicht möglich ist, sollte die kommunale Säuglingsfürsorge mit billiger Milchabgabe eingreifen, wie sie in Berlin so vortrefflich eingerichtet ist. Bei den heutigen Milchpreisen und der großen Milchknappheit legt jetzt die Beschaffung der Säuglingsnahrung den Proletariern ungeheure Opfer auf.

Dem älteren oder dem mit der Brutt nicht auskommenden Säugling kann man, um diesen Schwierigkeiten zu entgehen, die Trockenmilch reichen. Fünf Kaffeelöffel geben einen Viertelliter Milch. Im allgemeinen gilt für die Ernährung des Säuglings der Grundsatz, daß er im ersten Jahre für jedes Kilogramm seines Körpergewichts 110 Wärmeinheiten braucht. Jede Nahrung wird nämlich im Körper verbrennt und erzeugt Wärme, und die Wärmemenge, die ein Kilogramm Wasser um einen Grad Celsius zu erwärmen vermag, nennt man eine Wärmeinheit. Ein Kind, das fünf Kilogramm schwer ist, braucht also im Tage 550 Einheiten, das heißt so viel Nahrung, daß es aus ihr 550 Einheiten erzeugen kann. Ein einjähriges Kind braucht mit seinen neun bis zehn Kilogramm gegen 1000 Einheiten, also einen Liter Vollmilch (700 Einheiten) und dazu etwas Mehl, Suppe und Gemüse. Ist man nicht imstande, ihm einen ganzen Liter zu geben, dann kann man einen Viertelliter durch Kartoffelbrei, Mehl, Gemüse ersetzen. Keinesfalls darf man aber auch in früherem Alter einen Teil der Milch aus Sparsamkeit durch diese Nahrungsmittel ersetzen wollen und bis zum achten Monat soll die Nahrung ausschließlich aus Milch, zwei Drittelliter auf einen Liter mit Wasser verdünnt und mit Zucker gesüßt, bestehen.

Auch für ältere Kinder bis zu sechs Jahren soll Milch das Hauptnahrungsmittel sein. Die Idee, schon dem Kinde, das das zweite Jahr überschritten hat, nur einen Viertelliter Milch täglich zuzugestehen, muß daher vom Standpunkt der Gesundheitspflege des Kindes als eine Gefährdung der Gesundheit und der Entwicklung unserer Kinder bezeichnet werden. Den Kindern darf die Milch nicht entzogen werden und die Regierung muß Mittel und Wege finden, um ihnen nicht bloß Milch in genügender Menge, sondern auch zu einem erschwinglichen Preise zu sichern. Gerade jetzt, wo alle anderen bekömm-

lichen und hochwertigen Nahrungsmittel den Kindern des Proletariats so gut wie unzugänglich sind, ist die Versorgung mit billiger Milch die allerwichtigste Pflicht der Regierung. Wenn, wie es heißt, die Gegenden, die für die Versorgung Wiens in Betracht kommen, wirklich nicht mehr Milch liefern können, dann sollte die Regierung der Kondens- und Trockenmilch ihr Augenmerk zuwenden und schleunigst dafür sorgen, daß nicht auch diese Dauermilcharten noch weiterhin im Preise steigen. Sie kann für die Dauer des Krieges ihren Verkauf selbst in die Hand nehmen. Es ist nicht notwendig, daß, wie es schon geschehen ist, auch an diesen meist aus dem Ausland kommenden und durchaus nicht den bekannten höheren „Gestehungskosten“ unterliegenden Nahrungsmitteln „stark“ verdient wird, wenn dieses „Verdienen“ die Gesundheit unserer Kinder und damit die Zukunft des Staates gefährdet. Nun gibt es auch in Wien einige Fabriken, die sich mit der Erzeugung dieser Dauermilch beschäftigen. Sind diese Waren schon vor langer Zeit hergestellt worden, dann ist die Preissteigerung, die sie jetzt erfahren, eine ungerechtfertigte Ausnützung der günstigen Geschäftslage; werden sie aber jetzt angefertigt, dann ist wieder keine Milchknappheit vorhanden und die Erhöhung der Frischmilchpreise nicht begründet.

Tatsächlich kann aber das Proletariat seinen Kindern heute wegen des hohen Preises kaum mehr als einen Viertelliter täglich bieten. Vielleicht nicht einmal das, und es muß, so gut oder so schlecht es eben geht, die Kinder über diese Zeit, wie eine kluge Mutter sagte, „hinüberwindeln“.

Das Kind braucht im Alter von zwei bis sechs Jahren ungefähr achtzig Wärmeinheiten für das Kilogramm Körpergewicht. Nehmen wir der Einfachheit halber für die ganze Zeit ein einziges Durchschnittsgewicht von 16 Kilogramm an, so ergibt sich ein Durchschnittsbedarf von ungefähr 1300 Wärmeinheiten für den Tag. Ein Viertelliter Vollmilch liefert 175 Einheiten, „Schankmilch“ sicherlich weniger. Es fehlen also noch 1125 Einheiten, bis zu vier Jahren etwas weniger, von da an etwas mehr. In erster Linie steht das Brot zur Verfügung (210 Gramm täglich), wenn der Vater, der schwer arbeiten muß, nicht einen Teil davon für sich in Anspruch nimmt. Nehmen wir aber an, das Kind erhält die ganze Brotmenge, entweder trocken oder in Suppen und in der Milch. Unser Brot besteht heute aus drei Viertel Mais und ein Viertel irgend einer Roggenmischung. Die Portion enthält 450 Einheiten. Den Unterschied zwischen Mais und Roggen braucht man insofern nicht zu berücksichtigen, als das Maismehl wohl etwas weniger Eiweiß, hingegen viel mehr Fett enthält. Jetzt fehlen noch 675 Einheiten. Die nächste Zuflucht bildet für den Proletarier natürlich die Kartoffel. Ein Viertelliter Kartoffeln liefert 240 Einheiten. Allerdings dürfte die Kartoffel sehr bald nicht mehr in Betracht kommen, da der Preis der Frühkartoffeln für den Proletarier wohl unerträglich sein wird, überdies der Nährwert der Frühknollen wegen des größeren Wasserreichthums geringer ist. Es wird sich also die Notwendigkeit ergeben, diese 240 Einheiten auf andere Weise zu beschaffen. Das beste Ersatzmittel, das sogar viel nahrhafter ist, bieten die Hülsenfrüchte. Sie enthalten gegen 25 Hunderteile Eiweiß, die Kartoffel nur 2 vom Hundert, auch ihr Fettgehalt ist größer, 2 vom Hundert gegen ein Zehntel Hunderteile der Kartoffel, und sogar der Gehalt an Kohlenhydraten, der um 55 vom Hundert herum schwankt, ist bedeutend höher als bei der Kartoffel mit 21 vom Hundert. Demzufolge liefern sie auch viel mehr Wärmeinheiten. Um 240 Wärmeinheiten zu erzeugen, genügt es, 7 Deka bunte Bohnen zu essen. Preis 5 Heller gegen 5 $\frac{1}{2}$ bis 6 Heller eines Viertelliter Kartoffeln. Linsen und Erbsen kommen wegen des hohen Preises nicht in Betracht.

Jetzt heißt es, die fehlenden 435 Einheiten zu beschaffen. Ein sehr gutes Nahrungsmittel ist der Reis; er enthält allerdings weniger Eiweiß als die Bohnen, 7 vom Hundert gegen 25 vom Hundert der Bohnen, auch weniger Fett, einen halben Hunderteil, dafür aber mehr Kohlenhydrate, 78 vom Hundert. Um ebenfalls 240 Wärmeinheiten zu erhalten, braucht man 6 $\frac{1}{2}$ Deka Reis, die heute ungefähr 9 Heller kosten. Bruchreis, dessen Nährwert natürlich der gleiche ist, steht im Preise bedeutend niedriger. 6 $\frac{1}{2}$ Deka davon kosten ungefähr 4 Heller. Auf weitere Kostangaben kann nicht eingegangen werden, weil die Preise überall von Tag zu Tag steigen.