

6. X. 1916

**Die Ueberschätzung des Eiweißes.**

Vortrag von Prof. Dr. J. Boas.

Auf Veranlassung der Centrale der Hausfrauenvereine sprach gestern vor einer überaus großen Zuhörerschaft der bekannte Magenarzt Prof. Dr. J. Boas im SitzungsSaale des Abgeordneten-Hauses über die Einwirkung des Krieges auf unsere Ernährung.

Mit aller Entschiedenheit bestritt er, daß bei uns eine Unterernährung infolge des Krieges eingetreten sei. Gewiß zeigten sich hier und da bei verschiedenen Personen Gewichtsverminderungen; das bedeute aber durchaus nicht eine Unterernährung, müßten doch sogar in Friedenszeiten zahlreiche Personen planmäßig auf Anordnung des Arztes auf eine Gewichtsverminderung hinarbeiten. Infolge Ueberschätzung der eiweißreichen Nahrung ist man bei uns in Friedenszeiten oft zu einer Ueberernährung gekommen. Die Anschauungen über die Bedeutung des Eiweißes haben sich in den letzten Jahren, nicht zum wenigsten dank den Arbeiten des dänischen Landarztes Hindhede, gewandelt. Professor Boas erläuterte in anschaulicher Weise die Grundzüge des Systems Hindhede, das er unseren Lesern bereits in Nr. 438 der „Voss. Ztg.“ vom 27. August fesselnd auseinandergesetzt hat. Er betont, daß das Hindhede'sche Ernährungsprinzip, bei dem vor allem Kartoffeln und Brot die Hauptsache spielen, gewissermaßen die eiserne Ration darstellt, die an sich zwar den Körper ohne Defizit erhält, aber Ergänzungen und Erweiterungen durch andere Nahrungs- und Genußmittel keineswegs ausschließen will. Das Eiweiß läßt sich nicht vollständig ersetzen; 20 Gramm auf den Tag ist das Mindestmaß, was Hindhede fordert, während die Münchener Schule den Bedarf an Eiweiß auf täglich 118 Gramm feststellt. Hindhede tritt keineswegs für rein pflanzliche Kost ein.

Boas zeigt dann weiter, wie wir uns im Kriege den veränderten Nahrungsbedingungen angepaßt haben. Unsere Ernährungslage ist zwar mit Schwierigkeiten verbunden, gibt aber zu ernstern Besorgnissen keinen Anlaß. Wir können mit den allereinfachsten Mitteln durchhalten. Brot, Kartoffeln, Fette (Milch und Butter) kommen in erster Linie in Betracht; hier muß für eine richtige Produktion und Organisation gesorgt werden. An zahlreichen anderen Nahrungsmitteln wird viel zu viel herumgedoktert. Ob wir ein Ei mehr oder weniger bekommen, ob wir ein paar Gramm Fleisch mehr oder weniger erhalten, ist ziemlich gleichgültig. Auch nach dem Kriege werden wir, und das ist keine geringe Errungenschaft, mächtiger und einfacher in unserer Ernährung sein, und dadurch auch gesünder.