

4. XI. 1916

Unter Kriegsernährungsfragen

Behömmlichkeit maßgebend, nie der Gehalt an dem unschuldigen, höchst nebensächlichen Farbstoff. Wir hatten kein weißes Fleisch. Gutes Kalbfleisch und zarte Kapaunen waren so selten wie sonst Pfauenfleisch. Ist dadurch das Kranksein irgendeines Menschen auch nur um einen Tag verlängert worden? Ich glaube kaum, daß irgendein Arzt das zu behaupten wagt.

Recht wichtig und hoffentlich nachwirkend ist, was man über die Ernährung in Schwangerschaft und beim Stillen feststellte. Es ist freilich nichts Neues, wurde aber bisher ungenügend gewürdigt. Es besteht das alte Vorurteil, daß man schwangeren und namentlich stillenden Frauen sehr große Nahrungsmengen geben müsse, damit die Frucht kräftiger werde, und mehr und bessere Milch abgefordert werde. Die Biologen wissen längst, daß überreichliche Nahrung, das heißt eine solche, die nicht nur das augenblickliche Gesamtbedürfnis von Mutter und Frucht deckt, sondern darüber hinaus Nährwerte einverleibt, der Frucht nicht zugute kommt, sondern nur bei der Mutter Fettansatz bewirkt. Umgekehrt wird durch allzu knappe Nahrung der Ausbau der Frucht gar nicht oder kaum nennenswert geschädigt, während die Mutter freilich unter solchen Umständen abmagern würde. Tatsächlich ergaben auch trotz der schwierigen Kriegsernährungsverhältnisse die Wägungen der Neugeborenen völlig normale Werte; sie sind bei Kindern von Müttern gewonnen, die am stärksten von dem Kampfe ums Dasein betroffen waren und zur Niederkunft die öffentlichen Entbindungsanstalten aufsuchten. In Wirklichkeit hat man den Mehrbedarf der Schwangeren nur um einige wenige Prozent höher einzuschätzen als den der Nichtschwangeren. Eine Zulage von $\frac{1}{10}$ bis $\frac{2}{10}$ Liter Milch würde den durch die Ansprüche der Frucht bedingten Mehrbedarf schon sehr reichlich decken. Während diese Tatsachen schon weiten Kreisen hinlänglich bekannt geworden und berücksichtigt sind, steht es beim Stillen anders. Es ist nicht Ausnahme, sondern geradezu die Regel, daß stillende Frauen sehr erheblich überfüttert werden, wobei Milch, Rahm, Hafersgrütze, Eier, zuckerreiche Speisen und Getränke die Hauptrolle spielen. Es ist die Regel, nicht die Ausnahme, daß die Frauen dadurch 10 bis 20 Pfund während der Laktationsperiode zunehmen. Man darf die willige Nahrungsaufnahme und den willigen Fettansatz während des Stillens sich bei Frauen gern gefallen lassen, die vorher abnorm mager waren; Sie gelangen oft erst durch eine Schwangerschaft mit anschließendem Stillen in den wünschenswerten Ernährungszustand. Aber weit größer ist die Zahl derer, die durch unvernünftiges Überfüttern während des Stillens den Grund zu unerwünschter und bleibender Fettleibigkeit legen. Dem Säugling ist damit nicht im geringsten gedient. Durch Überfüttern kann man die Brustdrüse der Mutter nicht füllen. Auch hier wandert jeder Ueberschuß über den augenblicklichen Bedarf von Mutter und Säugling nicht in den Körper des Säuglings, sondern nur in die Fettpolster der Mutter. In Wirklichkeit ist der Mehrbedarf der stillenden Frau an Nahrungsstoff nicht nennenswert größer als das, was das Kind absaugt, wäre also mit $\frac{1}{2}$ Liter Milch am Anfang, mit etwa $\frac{3}{4}$ Liter später völlig gedeckt. Daneben bedarf es allerdings einer reichlichen Zufuhr von Wasser, wozu sich unter Umständen noch die Zugabe von Nährsalzgemischen oder nährsalzhaltigem Material gesellen kann, da die Kost der Mutter nicht immer ausreichende Zufuhr solcher Stoffe gewährleistet. Bei den erwähnten Zulagen liefert die Mutter so viel Milch, wie sie nach Veranlagung ihrer Brustdrüsen liefern kann. Gute Anmen werden nicht herangefüttert, sie werden schon als solche geboren; und sie werden sich dann in dieser Richtung entwickeln, wenn nicht Krankheit oder langjährige Unterernährung die gute Anlage verkümmern lassen. Leider will man von diesen Tatsachen in der Kleinkinderstube nichts hören und leider sind sie auch an dem Bewußtsein vieler Kinderärzte ungehört abgeglitten, so daß die Mütter von ihnen zu einer unverständigen Ueberernährung und Verfestung des Körpers geradezu angetrieben werden. Es entspricht der weitestgehenden Rücksicht auf das erstrebenswerte Gedeihen des Säuglings, wenn die meisten Gemeinden Deutschlands den stillenden Müttern einen Liter Milch über das jedem einzelnen Mitbürger zustehende Maß von Lebensmitteln hinaus zukommen lassen. Bei normalen Ernährungsverhältnissen wäre das eher

zu viel. Ich bin oft befragt worden, mit welchen Stoffen man am besten ausbessern könne, um die Milch der Stillenden möglichst mit Nährstoffen anzureichern und die Mutter möglichst kräftig zu erhalten, ohne sie auf Fett zu mästen. Zweifellos stehen hier Eiweißkörper an erster Stelle. Die Landwirtschaft ist an diesen Fragen natürlich lebhaft interessiert; unter allen den vielen Versuchen, die man gemacht hat, ist von Anreicherung des Futters mit Fett und mit Kohlenhydraten entweder gar kein oder nur ein schnell vorübergehender Erfolg gesehen worden. Anreicherung des Futters mit Eiweiß ergab zwar nicht immer, aber doch häufig eine dauernde Qualitätsverbesserung der Milch, so daß die Tagesmenge der abgeforderten Nährstoffe sich etwas höher einstellte. Dies ist ohne weiteres auf den Menschen übertragbar. Es ist durchaus zu billigen, wenn man stillenden Müttern jetzt die eiweißreichen Nährpräparate empfiehlt, deren die Technik eine große Zahl herstellte, teils animalischen, teils pflanzlichen Ursprunges, zum Beispiel Eukasin, Plasmon, Sanatogen, Tropon, Alexonol, Lezithineiweiß, Roborat, Tutulin, Energin und anderes. Von einigen derselben scheinen noch größere Mengen greifbar zu sein. Dazu kommt ein neues, das erst kurz vor dem Kriege bekannt wurde, die sogenannte „Materna“. Jetzt, wo man Wert darauf legt, daß die ausbessenden Nährpräparate möglichst wenig durch chemische Eingriffe denaturiert werden, verdient es wegen seiner Eigenart besonders hervorgehoben zu werden. Das Präparat wurde durch eine experimentelle Arbeit Boruttans in die Diätetik eingeführt („Zeitschrift für diätetische Therapie“, Band XVI, 1912) und findet jetzt während der Kriegszeit in Deutschland steigende Beachtung. Ich lernte es kennen und schätzen, als mir die Frage vorlag, wie die beim Vermahlen des Getreides abfallenden Nebenprodukte am besten für die menschliche Ernährung verwertbar seien. Dem Urteil N. Schmidts („Zeitschrift für diätetische Therapie“, Band XVII, 1913), daß B. Klopfers Materna einen wesentlichen Fortschritt bedeute, kann ich mich durchaus anschließen. Es ist ein Pulver, das ohne chemische Hilfsmittel, auf rein mechanischem Wege aus den Weizenkeimlingen hergestellt wird; das eigenartige Herstellungsverfahren interessiert hier nicht. Die im Getreidekorn lagernden winzigen Keimlinge enthalten gewissermaßen die Quintessenz alles Guten, was die Mutterpflanze der neuen Generation mitgeben kann, vor allem reichliche Mengen leicht assimilierbarer Stickstoffsubstanzen und Nährsalze aller Art, unter anderem auch der hochgeschätzten Lezithine. Ein Kilogramm des billigen Pulvers (1 Kilogramm = 8 Mark) hat den vollen Nährwert von etwa vier Kilogramm Magerfleisch. Man verteilt etwa 40 bis 50 Gramm täglich auf dicke, bedeckende Suppen, auf Kartoffel- oder Gemüsebrei, auf Apfelmus, auf Kakao; man darf das Pulver aber nicht mitkochen, weil es sonst bitteren Geschmack annimmt. Nach Versuchen von S. Boruttan wird das Materna-Pulver vom menschlichen Darm vortrefflich resorbiert. Ich glaube vielen Schwächlichen und insbesondere stillenden Frauen durch Verordnen dieses eigenartigen und wertvollen Präparats wesentlich genützt zu haben und möchte es gerade jetzt, in der Kriegszeit, zur Kostergänzung dringend empfehlen.

Wie die Kriegsverhältnisse auf Anschauungs- und Handlungsweise der Ärzte in Ernährungsfragen eingewirkt haben, ließe sich noch nach vielen anderen Richtungen hinarbeiten. Aber das meiste ist noch zu wenig übersichtlich, um heute schon als Gegenstand fruchtbarer Aussprache dienen zu können. Die Hauptsache ist, daß uns die verflorenen 27 Monate Kriegszeit nicht nur die Möglichkeit, sondern die Sicherheit einer zwar karglichen und abwechslungsarmen, aber doch zureichenden und die Volkskraft nicht schädigenden Ernährung bewiesen haben. Man achte doch alle die kleinen Entbehrungen, Scherereien, Mühseligkeiten, Unlustgefühle, Ausschaltung individueller Geschmacksrichtung usw., die uns die Zwangslage und die spartanische Gleichmäßigkeit der Lebensmittelverteilung und der Kost auferlegen, gering verglichen mit der ungeheuren Verantwortung, in erster Stelle für die Vorkernährung der Helden draußen im Felde sorgen zu müssen. Dies und nicht unser Behagen ist das wichtigste Ziel.