

27/XII 1914.

*** Die Ausnützbarkeit des Brotes. Aus Berlin**
 wird geschrieben: In der Physiologischen Gesellschaft zu Berlin beschäftigte man sich Anfang Dezember mit der wichtigen Frage der Ausnützung des Brotes durch den menschlichen Körper, eine Frage, die ja auch in Friedenszeiten von großem Interesse ist, aber gegenwärtig bei der Notwendigkeit, mit unseren Getreidevorräten hauszuhalten, noch eine erhöhte Bedeutung gewonnen hat. Es ist ja bekannt, daß wir an Weizen einen gewissen Mangel haben werden, an Roggen dagegen Ueberfluß und daß sich der Bundesrat veranlaßt gesehen hat, einen Zusatz von Roggenmehl zum Weizenmehl zu verordnen, außerdem aber auch bei Roggenbrot einen Zusatz von Kartoffelflocken, Kartoffelwalmehl und Kartoffelstärkemehl. Weiter aber hat der Bundesrat auch eine unvollkommenere Ausmahlung des Getreides verordnet; während es bisher meist bis 80 vom Hundert ausgemahlen wurde, so daß 40 vom Hundert als Kleie in Wegfall kamen und ein schönes weißes Mehl erzielt wurde, heißt es in den Verordnungen vom 28. Oktober: „Roggen muß bis zu 72 vom Hundert, Weizen bis zu 75 vom Hundert durchgemahlen werden“, so daß also mehr Kleie als früher in dem Mehl enthalten bleibt. Daß mit solchem Mehl zubereitetes Brot in keiner Weise schädigend auf den menschlichen Organismus einwirkt, sondern umgekehrt sogar gesünder und dem beliebtesten Weißbrot vorzuziehen ist, geht aus Versuchen, die Geheimrat **Zunz** an sich und zwei anderen Herren angestellt hat und über die er in der erwähnten Sitzung berichtete, ganz einwandfrei und klar hervor. Bei der Ernährung spielt ja die Frage der Ausnützung der Nahrungsmittel eine besonders wichtige Rolle, über die leider noch lange nicht genügende Klarheit herrscht, so daß Versuche hierüber stets mit Dank zu begrüßen sind. Zunz hat seine Versuche mit einem Vollbrot angestellt, bei dem durch ein besonderes Verfahren nur drei bis fünf vom Hundert der äußeren Schicht des Getreideforns entfernt waren, das also noch recht viel Kleie enthielt. Es handelt sich um eingehende Stoffwechseluntersuchungen, die zehn Tage lang an Zunz und den beiden anderen Herren durchgeführt wurden und die das Ueberaschende ergaben, daß die Ausnützung des Brotes bei Gewöhnung eine ganz hervorragend große ist. In den letzten drei Versuchstagen war die Ausnützung ganz gewaltig gestiegen, und zwar bei allen drei Versuchspersonen, deren Ernährung täglich aus 550 bis 850 Gramm Brot bestand, wozu 150 Gramm Fleisch und 150 Gramm Butter genossen wurden. Die eine der Versuchspersonen hatte früher einmal eine Blinddarmkrankung durchgemacht und ist seitdem an eine fleisch- und fettreiche Nahrung gewöhnt und ein schlechter Ausnützer von Brot; aber auch bei dieser Person war die Ausnützung in den letzten Versuchstagen erheblich gestiegen. Die Ausnützung zeigte sich von der Länge der Verdauung abhängig, bei dem schlechten Ausnützer war sie in 18 Stunden beendet, bei den anderen in 56 Stunden. Diese Tatsache erklärt auch, warum unsere Haustiere, besonders die Wiederkäuer, die Kleie so viel besser ausnützen als wir. Diese Tiere haben ja durchwegs einen viel längeren Dickdarm als der Mensch. Wahrscheinlich sind die Stoffe, die in den äußeren Schichten des Getreideforns vorhanden sind, für die Ernährung sehr bedeutungsvoll. Bei Reis ist es ja ebenso; man braucht nur an die Tatsache zu denken, daß bei der bloßen Ernährung mit geschältem Reis die Beriberikrankheit auftritt, die vermieden wird, wenn der Reis mit den Schalen genossen wird. Ebenso hängt die Ausnützung des Brotes damit zusammen, daß diese Stoffe dem Brote in erhöhtem Maße zugesetzt werden. Interessant ist die Angabe von Zunz, daß er früher nach dem Genuß von reinem Weizenbrot an Verdauungsbeschwerden litt, die bei diesen Versuchen gar nicht auftraten. Er war vielmehr trotz der einförmigen Nahrung von ganz hervorragender Frische und Arbeitsfähigkeit. Auch der bekannte schwedische Forscher **Hint Hede** hat dieselbe Erfahrung gemacht, auch er fühlte sich bei der Vollbrotkost sehr arbeitsfähig, während er beim Uebergang zur Weißbrotkost, die allerdings dem Geschmack mehr zusagt, an Schwindelanfällen litt. Auch bei dem „professionellen Broteßer“ **Madsen**, der Hint Hede bei seinen Versuchen diente, traten dieselben Erscheinungen auf. Aus all diesen Versuchen geht hervor, daß es kein Wagnis ist, wenn man dem Brote erheblich höhere Mengen von Kleie zusetzt, daß seine Verdaulichkeit und Ausnützbarkeit dadurch vielmehr sehr wesentlich erhöht wird.