

Behen wir einer Fettnot entgegen?

Von Dr. med. Heu (Bonn).

Fast erschien die Fleischnot, die man sich aus übertriebener Wert- schätzung des tierischen Eiweißes einst kampfhaft einbildete, durch die aus der Not des Krieges geborene, allseitige hygienische Auf- klärung unseres Volk & überwunden, als schon die „Fettnot“ als neues Gespenst am Horizont der Volksernährung auftauchte. Und es hat den Anschein, als ob der Zauberspruch, um auch diese zu bannen, sich nicht auf eine so einfache Formel bringen ließe wie bei jener. Während wir nämlich, im Interesse ausreichender Eiweiß- versorgung, die zur Erzeugung des Fleischeiweißes betriebene Vieh- zucht zugunsten des fünf- bis zehnmal wohlfeilern und schneller zu beschaffenden Pflanzeneiweißes ohne Sorgen und nur zum Nutzen unserer Gesundheit einschränken können, erscheint es im Hinblick auf die Fettgewinnung bedenklich, den Viehbestand allzusehr zu verringern, da wir bei dem fühlbaren Ausfall der Unmengen jähr- lich aus dem Auslande eingeführten Pflanzenfette und Ole, seit Kriegsbeginn im wesentlichen auf unsere einheimischen Milch- und Tierkörperfette angewiesen sind. Aus dieser Zwickmühle können wir jedoch entkommen, wenn wir unsere, von allen andern Völkern so bewunderte und beneidete Anpassungsfähigkeit auch auf diesen Punkt anwenden und nicht davor zurückscheuen, auch hierin, wie in so vielen andern Dingen, weiter „unzulernen“.

Wenn im Reichstage das Wort fällt: „Das Volk lechzt nach Fett“, so muß man bedenken, daß dieses „Lechzen“ mehr auf einem angewöhnten als wirklichen Bedürfnis beruht. Denn mit dem Fett ist in den letzten Jahrzehnten die größte Verschwendung ge- trieben worden. Gegen früher ist der Verbrauch auf das Zwei- bis Dreifache gestiegen. Unmengen wandern durch den Spülstein in die Abwässer. Die Berliner Abwässer z. B. enthielten auf den Tag und den Kopf der Bevölkerung 20gr Fett, das zum großen Teil aus den Haushaltungen stammte. Angesichts solcher Ver- schwendung und eines Luxusverbrauches bleibt uns letztes Endes immer noch die Möglichkeit, durch Butter- und Ölkarten den täglichen Bedarf von ungefähr 60gr auf den Kopf der Bevölkerung im ein- zelnen zu regulieren. Doch wäre diese letzte Maßnahme sicherlich zu vermeiden, wenn wir zum Wohle des Ganzen kleinliche Sonder- interessen, die stets das Pferd beim Schwanz aufzäumen möchten, schweigen ließen und genügend Vaterlandsliebe zeigten, für die Dauer des Krieges rundweg zu verbieten, daß aus Getreide, Kar- toffeln und andern Nahrungsmitteln Alkohol zu Genußzwecken be- reitet wird. Wir haben schon wiederholt ausgeführt, daß uns diese Forderung im Interesse der großen, dabei beteiligten Industrien, aber auch wegen der Verwendung unserer reichen Kartoffelernte als zu weitgehend erscheint. D. R.] Mit einem Schlage hätten wir so genügend Futter, um die Milch- und Tierfett- erzeugung annähernd sicherzustellen. Pflanzenfette und Ole, die den ausländischen mindestens gleichwertig sind, lassen sich aus Bucheckern, Leinsamen, Raps, Rübsen, Sonnenblumen- samen, Obst- und Traubenkernen und noch vielen einheimischen Rohmaterialien herstellen. Zur Herstellung technischer Fette, Ole und Seifenbereitung sind andere Rohmaterialien in genügenden Mengen vorhanden. In England werden, durch deutsche Raffinerieverfahren, aus dem Themsefischlamm und den städtischen Abwässern von Liverpool und Manchester technische Gebrauchs- fette und Ole wiedergewonnen (Pferdekadaver werden neuerdings auch dazu verwertet, obwohl nichts im Wege stünde, aus ge- sunden, gefallenen Pferden ebenso wie aus andern Schlächtereib- abfällen einwandfreie Speise-Margarine herzustellen). In Deutsch- land dürften deshalb keine Schwierigkeiten bestehen, durch eine organisierte Fettverwertung eine Fett-„Not“ unmöglich zu machen.

Im übrigen kann der einzelne ohne Sorge weniger als 60gr Fett, die er als Öl oder Butter zu sich nimmt, genießen, wenn er die einheimischen Nußarten, wie Hasel- und Walnüsse nicht nur auf dem Weihnachtstisch erscheinen läßt, sondern sie, etwas reich- licher, im Rahmen seiner täglichen Ernährung verwendet (100gr Nußkerne enthalten z. B. 60gr Fett. Dazu noch 20gr Eiweiß und wertvolle Nährsalze). Pflanzenfette enthaltende Nahrungsmittel sind ferner Hirse mit 4 Prozent, Mais mit 5 Prozent, Hafer mit 6 bis 6 Prozent und kondensierte Grieß-, Bohnen- und Erbsen- mehlsuppen mit 15 bis 18 Prozent Fett. Ferner sollte man mit dem durch die neuern Untersuchungen*) als unhaltbar erkannten Märgen von der schlechten Ausnützbarkeit der Getreidekleie endlich einmal aufräumen und ausschließlich nur Brot aus dem ganzen Getreidekorn herstellen (die Kleie selbst enthält außer 5 bis 8 Prozent wertvollster Nährsalze [Vitamine] nämlich 3 bis 4 Prozent Fett und 16 bis 18 Prozent Eiweiß). Weiterhin kann der gesunde Mensch selbst dann in seiner Ernährung nicht zu Schaden kommen, wenn er vorübergehend auch kaum Fett genießt. Es erscheint dies wenigstens viel weniger schädlich als eine zu reichliche Fettkost, die, abgesehen davon, daß sie höchst unökonomisch ist, durch eine zu schnelle Sättigung die Gefahr in sich schließt, daß wir zu wenig größere Nahrung zu uns nehmen, wodurch eine Nährsalzverarmung unseres Körpers eintreten kann.

Dieselbe Gefahr entsteht, und zwar in noch weit höherem Grade, wenn wir, wie es von verschiedenen Seiten vorgeschlagen wurde, Fett durch Zucker ersetzen wollten. Obwohl Zucker als einfaches Kohlehydrat genau wie die Stärke, die wir im Brot, Kartoffeln und ähnlichem zu uns nehmen, nur den halben Brennwert des Fettes hat, genießt er als besonderer Kraftspender ein gewisses Ansehen, das aber zu bedenklichen Fehlschlüssen führen kann. Seine Eigen- schaft, ohne große Verdauungsarbeit fast unmittelbar ins Blut überzugehen und dadurch, bei Ermüdungszuständen, die gesunkenen Kräfte schnell zu heben, darf uns nicht dazu verleiten, ihn als wertvolles tägliches Nahrungsmittel anzusehen. Denn ein chemisch reiner Stoff, wie der raffinierte Zucker, ist eben kein natür- liches Nahrungsmittel mehr, sondern ein Kunstprodukt, dem Kalk, Magnesia, Kali, Natron, Eisen, Phosphor und andere Salze (Vitamine) fehlen, die für Leben und Gesundheit ebenso unumgäng- lich notwendig sind wie Eiweiß, Fett und Kohlehydrate. Noch viel zu wenig bekannt ist die Tatsache, daß dauernder reichlicher Zuckergenuß unsern Organismus in vielfacher Weise schadet. Erstens bewirkt das schnell eintretende Gefühl der Sättigung eine zu geringe Aufnahme von größerer, nährsalzreicher Kost, wodurch der Körper mit der Zeit gezwungen wird, die für seine Organ- funktion notwendigen Kalk- und andern Salze aus Zähnen, Knochen und andern Organen abzubauen. Die so verbreitete Knochenweiche (englische Krankheit oder Rachitis) und die immer mehr zunehmende Zahnfäule der Kinder reden eine deutliche Sprache! Zweitens werden alle verfügbaren Kalkbestände unserer Gewebe noch weiter angegriffen zur chemischen Bindung der bei reichlichem Zuckergenuß in unserm Stoffwechsel entstehenden Säuren. Drittens werden unsere Zähne schon im Munde ange- fressen durch die, zumal bei mangelnder Zahnpflege, anhaftenden, in Säuerung übergehenden Zuckerreste.

*) Menschen verdauen die im Vollkornbrot enthaltene, fein gemahlene und gut verbackene Kleie fast ebensogut wie Weizenmehl. Und da zur Erzeugung von 1 Pfund Schweinefleisch 8 Pfund Pflanzeneiweiß nötig sind, kann man sich ausrechnen, welche gewaltige Ersparnis in einem guten Vollkornbrot liegt!

Da diese sichtbaren Folgen reichlichen Zuckergenußes aber nur ein einziges äußeres Symptom für eine dadurch entstehende schwere Konstitutionserschädigung darstellen, mögen diejenigen, die bei einem Fettmangel für reichlichere Verwendung von Zucker in der Volks- ernährung eintreten, sich der großen Verantwortung bewußt sein, die sie damit für die Gesundheit und Rassewertigkeit unseres Volkes auf sich laden. Der, durch ein natürliches Bedürfnis regu- lierte, zumal beim wachsenden Organismus oft ausgesprochene Hunger nach Süßstoffen soll in angepaßter Weise selbstverständlich befriedigt werden, und zwar am besten durch Honig, süße frische und getrocknete Früchte und ähnliche natürliche Süßigkeiten, in denen uns herrlicher Zucker, mit reichlichen Nährsalzen verbunden, in einer, für den menschlichen Organismus passenden Form zur Verfügung steht. Zucker haben wir selbstverständlich nötig, ebenso wie Fett. Doch ist unser Organismus so wunderbar eingerichtet, daß er bei Fettmangel in der Nahrung, nach seinem Bedarf, aus stärkemehlhaltigen Stoffen Zucker und Fett herstellen kann. Und da wir in unsern innern Organen seit jeher solch wohlgeordnete Fett- und Zuckersfabriken besitzen, brauchen wir diese, zumal in der Jetztzeit, nicht untätig sein zu lassen, jetzt, wo alle sonstigen Betriebe zum Wohle des Vaterlandes, unter Hochdruck arbeiten. Durch gründliches Kauen und Einspeicheln stärkemehlhaltiger Nahrungs- stoffe entsteht schon im Munde Zucker, wovon sich ein jeder über- zeugen kann, wenn er nur sich einmal die Mühe nimmt, ein Stück Brotkruste oder eine Kartoffel genügend lange zu kauen. „Alle Kultur geht durch den Magen“, hat einst der alte Frisch behauptet. Und es wäre wirklich ganz zeitgemäß, unsere politischen Reife auch dadurch zu bekunden, nicht nur als brave Untertanen dem Staat die Sorge zu überlassen, durch organisierte Verwertung ent- sprechender Rohstoffe eine Fettnot fernzuhalten. Es gilt als frei mitwirkende Staatsbürger, durch bewußten Verzicht auf unnötige Bedürfnisse auch unser Teil zum Erfolg beizutragen**).

** Wir machen bei dieser Gelegenheit auf die von Frau H. Hehl und Geh. Rat R. Junk verfaßte Flugchrift Nr. 9 „Die fettarme Küche“ aufmerksam, in der ausführlich behandelt wird, wie bei der Bereitung der verschiedenen Gerichte große Ersparnisse an Fett ohne Beeinträchtigung des Geschmacks möglich sind. Die Schrift ist von der Verlagsabteilung der Zentral-Einkaufsgesellschaft, Berlin W 8, kosten- los zu beziehen. D. R.