## Der wachsende Zuckerkonsum und seine Gefahren

Objekttyp: Group

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Band (Jahr): 21 (1911)

Heft 5

PDF erstellt am: 31.05.2024

## Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

finden auf den Bergen Ruhe und Erquickung. Das Auge erholt und erfreut sich an den grünen Wäldern und Wiesen. Das Ohr ersquickt sich an der Böglein lieblichen Gesängen; auch das Schweigen der Einsamkeit tut ihm wohl. Nichts wird hier dem Ohre lästig, kein städtisches Lärmen und Getöse, kein Verkehrstrubel und Maschinengetriebe. Der Nase bieten sich die lieblichen Gerüche der Kräuter und Blumen dar, denn diese Pflanzen sind auf den Bergen viel duftreicher als in der Ebene. Da wird die Nase nicht beleidigt und belästigt von den eckligen Ausdünstungen der Städte, von den dicken Kauchwolken der Fabriken.

Hier oben mischet der himmlische Schenk Aus Norden und Süden der Lüfte Getränk. D Atem der Berge, beglückender Hauch!

So vereinigen sich auf den Bergen die mannigfachsten Heilpotenzen und Gesundheitsfräfte zu einem unerschöpflichen Jungborn, welcher frisches Blut und neuen Mut, Versüngungssaft und Lebensfraft spendet Allen, die ihn aussuchen. "Auf den Bergen wandernd verjüngt man sich!"



## Der wachsende Buckerkonsum und seine Gefahren.

(Internationale Monatsschrift.)

Mit dem Aufgeben des Alkohols mächst das Berlangen nach Kohlenhydraten, insbesondere nach Zucker. Wenn dieses Verlangen befriedigt wird durch den Genuß natürlicher Nahrungs-mittel, zuderreicher Früchte, so führt, wie immer, der gesunde Instinkt zur Erhaltung der Gesundheit. Wenn man dagegen zu un-

natürlichen Nahrungsmitteln greift, zu einem mit fünstlichen Mitteln dargestellten chemischen Individuum, zum reinen Zucker, so müssen wir schon à priori erwarten, daß diese Absweichung von der Norm nicht ohne nachteilige Folgen für die Gesundheit bleiben wird.

Dazu stimmen auch die Bedenken, welche aus ber physiologisch-chemischen Untersuchung fich ergeben. Alle unsere natürlichen Nahrungs= mittel find nicht chemische Individuen, sondern Gemenge einer gangen Reihe chemischer Individuen. Unter diesen find befanntlich die wichtigsten — welche in keinem Nahrungsmittel gang fehlen - : bie Gimeifftoffe, die Rette, bie Rohlehydrate — zu welch letzteren auch ber Bucker gehört - und gemiffe Salze. Wenn man nun aus allen biefen unentbehrlichen Stoffen einen einzigen, ein Rohlehydrat, den Bucker herausgreift, ihn chemisch isoliert und allein ober mit geringen Butaten genießt, fo merben bem Organismus zu fleine Mengen ber anderen unentbehrlichen Nahrungsftoffe zugeführt. Die Menge von Giweiß und Fett in ben guderreichen Früchten ift nicht bedeutend und fann leicht ersett werden burch eine kleine Menge animalischer Nahrung, welche reich an diesen Stoffen ift. Dagegen ift ber Ausfall an organischen Salzen, welcher baraus fich ergibt, bag ftatt ber zucherreichen Früchte reiner Buder genoffen wird, in Quantitäten bis zu mehreren hunderten Grammen im Tage, ein febr bebenklicher, insbesondere der Ausfall an Ralt, an dem unsere Nahrung oft ohnehin schon viel zu arm ift. Es ift ferner zu bedenfen, bag die Früchte organische Gifenverbindungen enthalten, bei beren Mangel leicht Blutarmut eintritt.

Ein Blick auf die folgende Tabelle wird dieses klar machen. Auf derselben sind die Nahrungsstoffe nach aufsteigendem Kalkgehalte geordnet.

Auf 100	) <b>(3</b> :	ram	m	Tro	fen	jubstanz	fommen:
					N	dilligr. Kalf	Milligr. Gifen
Bucker .						0	0
Honig .		•				6.7	1.2
Rindfleisch				100		29	17
Weißbrot						46	1.5
Trauben (	Mal	aga	)			60	5.6
Grahambr						77	5.6
Birnen .						95	2.0
Rartoffeln !	1)	•		# P		100	6.4
Datteln				46.64		108	2.1
Hühnereim	eiß					130	0
Erbsen .					•	137	6.4
Pflaumen						166	2.8
Frauenmil	(d)					243	2 3-3.1
Gidotter				• 1		380	10-24
Feigen .						400	4.0
Erdbeeren						483	8.6-9.4
Ruhmilch			A,			1510	2.3
, , , ,							

Die Gefahr einer ungenügenden Zufuhr von Kalksalzen und Eisen ist besonders groß beim wachsenden Organismus, beim Kinde, welches dieser Stoffe zum Aufban seiner Gewebe und Organe bedarf. Gerade die Kinder haben das lebhafte Verlangen nach Zucker. Es liegt dieses nur daran, daß Kinder sich in der Regel mehr Bewegung machen als Erwachsene. Ein Mann, der auf den Alkohol verzichtet und sich ebenssoviel bewegt wie ein Kind, hat auch den Appetit des Kindes.

Wenn also die Kinder nach Zucker verlangen, so gebe man ihnen zucker, reiche Früchte: vor allem wirklich reise Trauben, ferner Feigen, Datteln, Birnen, Aprikosen, Pflaumen, welche frisch oder getrocknet das ganze Jahr über zu haben sind. Man entziehe den Kindern aber möglichst vollständig alle Zuckerwaren, die aus reinem Zucker mit geringen Zutaten bereitet werden: Bonbons, Konfest aller Art. Der Gebrauch des reinen

Buckers soll möglichst eingeschränkt werden als Zusatz zu Speisen und zu den Genußmitteln Kaffee und Tee, falls man diese letzteren nicht glaubt entbehren zu können.

Am wenigsten wird der Zucker zu entbehren sein bei der Schokoladenbereitung, weil die herrlich aromatische und sehr nahrhafte Kakaos bohne — die "Götterspeise", Theobroma, wie Linné sie taufte — ohne Zucker nicht genießs bar ist.

Zum Einkochen der Früchte und Beeren verswende man möglichst wenig oder gar keinen Zucker. Zum Konservieren der Früchte hat man ja den vielen Zucker nicht mehr nötig, seit man gelernt hat, durch luftdichten Berschluß die Gärung zu verhindern.

Die erwähnte Gefahr einer ungenügenden Zufuhr von Salzen ist nicht bloß für den wachsenden Organismus der Kinder vorhanden. Auch der Erwachsene wächst weiter, aber über die Schranke des Individuums hinaus. Daß die Frauen in der Zeit der Gravididät und der Laktation der Salze und des Eisens in ebenso reichem Maße bedürfen wie die Kinder, ist einleuchtend. Es verhält sich wahrscheinlich auch mit dem Nahrungsbedarf des erwachsenen Mannes nicht anders.

Deshalb sollen Mann und Weib, jung und alt, den Gebrauch des chemischen isolierten Zuckers möglichst einschränken.

Es ist ein verbreiteter Volksglaube, daß der Zucker die Zähne schlecht mache. Wenn dieses richtig ist, so liegt das jedenfalls nicht daran, daß das mechanische Zerbeißen des Zuckers die Zähne schädigt, ebenso wenig darin, daß die Säuren, die durch Gärung aus dem Zucker im Munde entstehen, die Zähne angreisen — der Zucker ist ja gerade dasjenige Rohlehydrat, welches die kürzeste Zeit zwischen den Zähnen verweilt — sondern es liegt daran, daß infolge der Sättigung mit Zucker weniger Veges

<sup>1)</sup> Die Kartoffel ist also ein vorzügliches Nahrungsmittel, bas jeben Tag auf ben Tisch gebracht werben fann, gebracht werben soll, weil gerabe burch ben alkalireichen Kartoffelgenuß ber Berfäuerung bes Blutes vorgebengt wirb.

tabilien genoffen werden, welche uns die Ralffalze zur Ernährung ber Zähne zuführen.

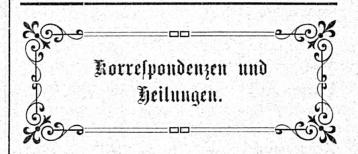
Aus demselben Grunde erklärt es sich vielleicht, wenn Kinder, die mit Konditorwaren gefüttert werden, blutarm sind. Nicht weil der Zuckerschädlich ist, sondern weil der reine Zucker fättigt und die Kinder abhält, eisenhaltige Nahrung zu genießen, werden sie blutarm.

Was vom Zucker gilt, gilt natürlich noch weit mehr vom Alfohol. Der Alfohol enthält nur einen Teil von ben Spannfraften des Buders. Selbst wenn wir zugeben fonnten, bag biefer Teil als Nahrung Berwendung finde, so wäre es doch verkehrt, dieselbe in einer folchen Form aufzunehmen, daß die Aufnahme aller anderen Nahrungsstoffe barunter leibet. Die wert= vollsten Nahrungsstoffe ber Traube und bes Getreides geben bei der Bereitung der alfoholischen Getränke verloren. Augerdem aber ist es nicht bewiesen, daß der Alkohol überhaupt als Rahrung irgend eine Berwertung findet. Die forgfältigften und zuverläffigften Berfuche sprechen dagegen.

Bas vom Bucker gilt, gilt ferner von allen fogenannten Nahrungspräparaten, welche heutzutage in den Apotheten feilgeboten werden : Eiweißpräparate, Beptonpräparate, Tropon. Plasmon, Soson, Hämatogen, Nährsalze usw. Man laffe fich durch die dreifte Reklamemacherei nicht irre leiten. Go lange unfere Renntniffe über die Vorgänge der Ernährung noch fo bürftig und lückenhaft find, können wir gang ficher fein, daß wir Miggriffe begehen werden, wenn wir die Ratur meiftern wollen und ftatt ber uns von ber Natur gebotenen Nahrunge= gemenge chemische Präparate und isolierte chemische Individuen aufnehmen. — Man beziehe seine Nahrung vom Landwirt, vom Gärtner und nicht aus der Apothete und ben chemischen Fabrifen.

Für die staatliche Gesundheitspflege ergibt

sich aus diesen Betrachtungen folgendes. Man besteuere den Zucker möglichst hoch. Man beseitige alle Zölle auf die Einfuhr von Südsfrüchten. Man befördere mit allen Mitteln den Gartenban und die Obstfultur.



Sannober, 17. Januar 1911.

Herrn Doktor Imfeld, Arzt des Sauter'schen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Berr.

Anfangs November fonsultierte ich Sie wegen Gelenkrheumatismus und Gicht, an welcher Rrantheit ich schon seit mehreren Monaten litt. Die Ellenbogen-, Sand- und Aniegelenke waren besonders rheumatisch affiziert, schmerzten mich fehr und waren immer etwas geschwollen; an ber großen Bebe ber beiben Füße aber litt ich entschieden an Gicht; die Schmerzen famen periodisch, anfallsweise, und dann wurden auch bie Reben febr rot und angeschwollen. Trot allen bisher angewandten, gewöhnlichen Mitteln wollte feine Befferung in meinem Buftand ein= treten, bis ich, auf Unraten eines Freundes, bas Blück hatte mich an Sie zu wenden und wurden mir wirklich ein Belfer in ber Mot. Sie rieten mir täglich 1 Glas zu trinten ber Lösung von 1 Korn Angioitique 2, 1 Korn Arthritique, 1 Korn Goutteux und 1 Korn Lymphatique 2 in der dritten Berdunnung, nach 14 tägiger Anwendung nahmen Gie bas Febrifuge 1 von der Lösung zum Trinken weg und rieten mir dieselbe in der zweiten Ber-