

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 44 (1936)

Heft: 4

Artikel: Theorie und Praxis in der richtigen Ernährung

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973296>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

3^o avoir en outre fait subir au donneur un examen physique minutieux de façon à éviter tout risque de transmission au malade d'une maladie (tuberculose, syphilis, malaria, etc.) dont serait atteint le donneur.

La seule façon de résoudre ce problème était de créer des services de transfusion se chargeant d'inscrire sur leurs fiches les personnes de bonne volonté disposées à donner de leur sang, de les surveiller médicalement, et de les alerter par téléphone en cas de transfusion urgente.

Si le congrès s'est occupé de problèmes scientifiques et techniques relatifs à la transfusion, il a aussi examiné la question de l'organisation des services créés dans de nombreux pays.

Différents hôpitaux ou associations indépendantes ont organisé des corps de donneurs. La Croix-Rouge, de son côté, a saisi cette nouvelle occasion de prêter son concours au corps médical. Son organisation générale et ses comités locaux sont particulièrement aptes à collaborer à la création de centres de transfusion. C'est ce qu'il faut conclure des communications présentées au congrès. Rappelons que depuis 1921 à ce jour,

huit sociétés nationales de Croix-Rouge ont organisé 31 centres, auxquels il faut ajouter 13 centres en voie de création.

La Ligue des Sociétés de la Croix-Rouge a déjà communiqué aux sociétés nationales de la documentation et un schéma d'organisation de services de transfusion qui font de la formule adoptée par la Croix-Rouge une réalisation comparable à un véritable service public d'urgence. Nous pensons devoir insister sur les avantages incontestables qui résulteraient d'une standardisation des services de transfusion de la Croix-Rouge. Cette standardisation, tout en laissant certains détails d'organisation aux initiatives locales, doit pouvoir signifier que *tous* les services de la Croix-Rouge présentent des garanties de bon fonctionnement, d'examen médicaux rigoureux et d'analyses de laboratoire irréprochables, de telle sorte que d'ici quelques années l'on puisse constater que la Croix-Rouge, une fois de plus, possède de tels services dignes de la confiance du corps médical et des populations.

Dr Anet,

Chef du Service central de transfusion sanguine de la Croix-Rouge de Belgique.

Theorie und Praxis in der richtigen Ernährung.

Es ist ein Glück, dass fast alle Menschen in den verschiedensten Klimata und Ländern instinktiv wissen, was sie essen müssen, um sich gesund und kräftig zu erhalten. Erst nachträglich hat die Wissenschaft gelehrt, dass der arbeitende Erwachsene täglich 118 Gramm Eiweiss, 56 Gramm Fett und 500 Gramm Kohlehydrate essen muss, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Spätere Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Nährstoff den anderen vertreten kann, und andererseits, dass es ja gar nicht nötig ist, dass man so viel Eiweiss verzehrt, dass viel weniger, beispielsweise 40 Gramm, genügen.

Das «idealste» Nahrungsmittel wäre nun ein solches, in welchem die verschiedenen Nährstoffe in dem von der Wissenschaft angenommenen Verhältnis

enthalten sind. Solche ideale Nahrungsmittel gibt es aber nicht. Und wir brauchen sie auch in Wirklichkeit gar nicht. Nicht einmal das allernatürlichste Nahrungsmittel des Menschen, das für das neugeborene Kind ja die ausschliessliche Nahrung bildet, hat die einzelnen Nährstoffe in dem obigen Verhältnis (118 — 56 — 500). Die Frauenmilch hat ungefähr 2 % Eiweiss, 3½ % Fett und 6½ % Kohlehydrate. Und der Säugling kann davon prächtig leben und gedeihen!

Da die chemische Analyse der einzelnen Nahrungsmittel schwankende Zahlen ergibt und es ungemein schwierig ist, mit den prozentuellen Zahlen der Nährstoffe aus den einzelnen Nahrungsmitteln zu rechnen, so ist man in der Praxis allmählich dahin gekommen, den Nährwert der Nahrungsmittel in denselben Zahlen auszudrücken, die eigentlich den Brennwert des Nahrungsmittels darstellen.

Man spricht von *Kalorien* und versteht unter (grosser) Kalorie jene Wärmemenge, die nötig ist, ein Kilogramm Wasser von null Grad auf ein Grad Celsius zu erwärmen (die kleine Kalorie ist die Wärmemenge für ein Gramm Wasser). Wir wissen, dass ein Gramm Eiweiss mit 4,8, ein Gramm Fett mit 9,3 und ein Gramm Kohlehydrat mit 4 Kalorien einzusetzen ist. Dementsprechend sagt man dann, ein Nahrungsmittel liefert in 100 Gramm 50 oder 100, oder ein anderes 200 Kalorien und dergleichen mehr. Entsprechend dem *Kaloriengehalt* beurteilen wir auch den *Nährwert*, ohne viel fehl zu gehen.

Hauptbedingung für einen guten Nährwert ist aber, dass ein Nahrungsmittel nicht einseitig zusammengesetzt

ist, sondern es von allen drei Nährstoffen (Eiweiss, Fett, Kohlehydrat) etwas enthält.

Ein einseitiges Nahrungsmittel von hohem Brennwert wäre beispielsweise der Speck, weil er nur Fett enthält, aber kein Eiweiss und keine Kohlehydrate. Dasselbe gilt von Lebertran und fast dasselbe von der Butter. Hinwiederum hat Zucker nur Kohlehydrate, mageres Fleisch nur Eiweiss. Alle diese Nahrungsmittel haben einen hohen Kalorienwert und gelten im allgemeinen als hochnährwertig. Sie sind es auch! Aber nicht, wenn man von einem von ihnen allein und ausschliesslich leben wollte; dafür sind sie zu einseitig. Man muss sie mischen! Und tatsächlich hat ja auch der Mensch das Bedürfnis, diese hochwertigen Nahrungsmittel zu mischen: Er isst Speck mit Brot oder Speck mit Ei, er isst Butter und Fleisch mit Brot oder mit Erdäpfeln usw. Mit dem Brot gibt er instinktiv zum Nahrungsmittel Kohlehydrate und Eiweiss dazu. Das tut er instinktiv.

Alle Lehren über die Ernährung sind eigentlich mehr für die theoretische Wissenschaft bestimmt. Im praktischen Leben hilft dem einzelnen glatt der Instinkt. Nur bei Massenspeisungen (Krieg, Gefangenenhäuser, Spitäler, Erziehungshäuser) ist es manchmal von grösster Bedeutung, dass man sich die Einheiten der Ernährungsphysiologie (und der Ernährungsökonomie) in Zahlen vor Augen hält.

Der einzelne Mensch braucht aber diese Zahlen kaum jemals, und er lebt meistens bei Befolgung seiner Instinkte naturgemäss und vernünftig.