

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 54 (1950-1951)
Heft: 19

Artikel: Mensch und Natur : die Aufgaben der Fettbestandteile unserer Nahrung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-669078>

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: 23.02.2026

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

Die Aufgaben der Fettbestandteile unserer Nahrung

Wir wissen heute, dass die richtige Ernährung des Menschen nicht allein auf Heizmittel, auch nicht allein auf Aufbaustoffe und erst recht nicht allein auf wachstumsfördernde Stoffe bedacht sein darf. Jeder einzelne Teil ist unbedingt notwendig, keiner kann den anderen ersetzen. Alle Stoffe müssen im richtigen, aufeinander abgestimmten Verhältnis vertreten sein, wenn unsere Nahrung richtig ihrem Zweck entsprechen soll. Es ist deshalb falsch, hinter der Ueberschrift eine einseitige Betonung der fetten Nahrung zu vermuten.

Die chemische zerlegende Analyse zeigt uns, dass Fette immer aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff bestehen; sie finden sich sowohl im Pflanzen- wie im Tierreiche. Im freien Zustande enthält der menschliche Körper Fett unter der Haut, zwischen den Muskeln sowie als Bett für die Blutgefässe und Nerven. Das Fett gibt unserem Körper die Elastizität, mit der er einem von aussen kommenden Einfluss oder Druck nachzugeben vermag. Die Hautausdünstungen enthalten Fett, das die Aufgabe hat, die Haut weich und geschmeidig zu erhalten. In der Hauptsache werden die Fette, die wir unserem Körper in der Nahrung zuführen, nicht unmittelbar in ihrer ehemaligen, ursprünglichen Form abgelagert, sondern sie erleiden im Verdauungsprozess eine Formveränderung. Aus den Fetten werden zunächst Säuren abgespalten, die sich schliesslich in Wasser und Kohlensäure auflösen.

Durch diesen Vorgang, bei dem Wärme erzeugt wird, wird die Hauptaufgabe der Fettbestandteile unserer Nahrung am anschaulichsten gezeigt. Den menschlichen Organismus können wir dabei mit einer Maschine vergleichen, der die Fette als Brennstoffe dienen.

Die Fettbestandteile unserer Nahrung sind die Energiequellen aller Muskelarbeit. Ein Gramm

Fett entwickelt 9—10 Wärmeeinheiten; das bedeutet, dass es so viel Heizkraft liefert, dass ein Liter Wasser um 9—10 Grad erwärmt werden könnte.

Das freie Fett, das unser Körper überall als Schutzpanzer benötigt, stammt nur zu einem verschwindend geringen Teil aus abgelagerten Fettbestandteilen der Nahrung; der Körper setzt sich die Fette, die er braucht, vielmehr selbst aus den Grundstoffen Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff zusammen. Zum Fettansatz tragen alle alkoholhaltigen, zuckerreichen sowie stärkemehlhaltigen Stoffe in erhöhtem Masse bei.

Fett leitet die Wärme sehr schlecht, ja, es stellt geradezu einen Wärmeisolator dar. Aus diesem Grunde werden in nordischen Ländern verhältnismässig grosse Mengen Fett, vorwiegend in Form von Fischtran, verzehrt. Zucker und Stärkemehl können wohl Heizwerte liefern, sie können aber das Fett nicht ersetzen, da ihnen die günstige Einwirkung des Fettes auf die Verdauung abgeht. Im Magen vermischt sich das Fett nämlich mit der übrigen Nahrung zu einem Brei, im Zwölffingerdarm verbindet es sich weiterhin mit den Eiweiss- teilen der Nahrung, mit dem Bauchspeichel und der Gallenabsonderung zu einer milchähnlichen Emulsion. Erst in diesem Zustande ist die Aufnahme der Nahrung an ihrem endgültigen Bestimmungsort, ins Blut, möglich.

Ein mässiger Fettzusatz zu den an und für sich fettärmeren Speisen ist daher nur zu empfehlen, da sie hierdurch bekömmlicher werden. Mit der Steigerung der Bekömmlichkeit ist ausserdem ein höherer Nährwert verbunden, da die Speisen besser ausgenutzt werden. Mit allem Nachdruck muss aber gleichzeitig vor einem Uebermass an Fett gewarnt werden. Zuviel Fett im Magen wandelt sich

(Fortsetzung 3. Umschlagseite)

in Fettsäure um und erregt das bekannte Sodbrennen, das man meistens durch das neutralisierend wirkende Natron zu mildern sucht. Weiterhin wird der Verdauungsprozess dadurch gestört, dass das überschüssige Fett eine vermehrte Gallenabsonderung hervorruft. Weitere Folgen eines Uebermasses an Fett sind Durchfall, Kolik, Magenkrampf, Stockungen und Stauungen in den Blutadern infolge des erhöhten Kohlensäuregehaltes des Blutes, und endlich die bekannte Fettsucht.

Neben der Aufgabe der Erhaltung der Geschmeidigkeit der Haut fällt dem Fett, das von den Talgdrüsen ausgeschieden wird, die Tätigkeit der Desinfektion, der Tötung von Bakterien zu, die sich auf der Haut niedergelassen haben und Krankheiten erzeugen können.

Erwähnt sei noch, dass sehr fettreiche Nahrung selbst verhältnismässig viel Verdauungsarbeit erfordert, lange im Magen verweilt und folglich auch um so nachhaltiger sättigt, gleichzeitig er-

schwert die zu fettreiche Nahrung aber auch die Verdauung der übrigen Speisen unnötig.

Da bei der Verarbeitung der Fette die Galle sehr wesentlich beteiligt ist, wird zum Beispiel durch einen Gallenstein der Abfluss der Gallenabsonderung in den Darm verhindert. Die Folge davon ist, dass Gallensteinleidende fette Speisen nicht vertragen können. Je höher der Schmelzpunkt der Fettbestandteile unserer Nahrung liegt, desto geringer ist ihr Ausnutzungsgrad, weil sich diese Fetteilchen nicht so innig mit dem Bauchspeichel verbinden können.

Wir sehen also, dass den Fetten in unserem Körper eine sehr vielseitige Bedeutung zukommt, dass die Fette zu den unbedingt notwendigen Bestandteilen unserer Nahrung gehören und dass aber auch jedes Uebermass an Fettahrung ganz bedenkliche Gefahren heraufbeschwören kann. Man muss deshalb bei der Aufnahme von Fett masshalten.

Marty

Wir empfehlen als gute Lektüre
für den Familientisch

Im Bergtalschatten

Graubündner und Tessiner Geschichten von JACOB HESS
300 Seiten, in Ganzleinen gebunden Fr. 5.—

Ein Erzählwerk von wuchtiger Eigenart ist es, das uns ein echter Schweizerdichter, bekannt als Verfasser des Gedichtbandes „Wildheu“, hundert Berggedichte, als neueste, größere Gabe darbietet. Gewaltig schon der Hochgebirgsrahmen, darinnen die Schicksale sich entwickeln; spannend, erschütternd, zuweilen auch seltsam, immer aber einfach und wahr sind Lebenswege schwerringender Menschen mit innerster Anteilnahme geschildert. Haben schon die „Hundert Berggedichte“ den wärmsten Beifall von seiten unserer bedeutendsten Schweizermeister gefunden, so sind diese kraftatmenden Berggeschichten in noch höherem Maße dazu bestimmt, sich die Liebe des Lesers im Flug zu erobern; denn heiße Volks- und Heimatliebe durchglüht das Buch in jeder Zeile und stempelt es zum Weihegenuß für stille Feier- und Mußestunden.

MÜLLER, WERDER & CO. AG., BUCHDRUCKEREI UND VERLAG, ZÜRICH