Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 15 (1942)

Heft: 8

Titelseiten

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: 28.12.2025

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

August 1942 XV. Jahrgang Nr. 8

DER FOURIER

OFFIZIELLES ORGAN DES SCHWEIZ. FOURIERVERBANDES

Die Ernährungswissenschaft
Ihre Forderung an uns / Unsere Forderung an sie

von Fourier W. Minder, Zürich

Zuerst war es wohl die Kalorientheorie, später noch in vermehrtem Masse der Vitaminrummel, welche in der Öffentlichkeit eine gewisse Abneigung gegen die wissenschaftliche Ernährungslehre entstehen liessen. Sie hat aber heute eine Reife erlangt, die jenseits der Unterschätzung und Überschätzung einzelner Faktoren liegt.

Wir täten gut, unsere Vorurteile beiseite zu legen, um die Forderungen voll und ganz zu unseren eigenen machen zu können, welche sich aus der jahrzehntelangen Forschungstätigkeit ergeben.

In dieser Zeit der zunehmenden Knappheit an Lebensmitteln ist es für die Gesundheit von Volk und Armee entscheidend, dass mit dem Wenigen voll Verständnis gehaushaltet wird.

Dieses Verständnis müssen wir uns erwerben und alle unsere Fähigkeiten daran setzen, die wissenschaftlichen Richtlinien richtig anzuwenden lernen.

Wenn dieser Wille uns leitet, sehen wir auch ein, dass es nicht genügt, den Soldaten zu sättigen und hin und wieder durch ein beliebtes Gericht den Leistungen von Rechnungsführer und Küchenchef gewogen zu machen.

Der menschliche Organismus verliert bei jeder Leistung eine errechenbare Menge von Substanzen, aus denen er besteht. Diese gilt es, ihm zu ersetzen. Ob das vor, während oder nach der Anstrengung geschehen soll, bestimmen meist äussere Faktoren, die sich nicht beeinflussen lassen.

Die Grundstoffe Eiweiss, Fett und Kohlehydrate (Stärke, Zucker) lassen sich in Wärmeeinheiten ausdrücken. Das darf aber nicht zu der verhängnisvollen und falschen Überlegung verführen, dass x-beliebige Speisen den Ausfall von Grundstoffen decken können, wenn sie über den entsprechenden Kaloriengehalt verfügen.

Das Essen muss also die Stoffe ersetzen, welche tatsächlich verbraucht wurden. Es sind beim Soldaten ungefähr 80—100 g Eiweiss, 70—100 g Fett und 600 g Kohlehydrate. Die Qualität der in der Nahrung enthaltenen Grundstoffe und die Art der vom Körper geleisteten Arbeit beeinflussen diese Zahlen wesentlich.

Zu den Grundstoffen kommt die bedeutende Gruppe der Spurenelemente. Schon der Name deutet an, dass sie nur in kleinsten Mengen im Essen enthalten sein müssen. Der tägliche Vitaminbedarf des Körpers schwankt denn auch je nach Vitamin zwischen 2—40 Milligramm. Bei den Mineralien ist der Unterschied noch grösser. Dort haben wir Zahlen von 12 mg—1,3 g täglich.