

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	29 (1956)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Richtige Gestaltung der Ernährung der Soldaten
<b>Autor:</b>	Scheurer, E.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-517258">https://doi.org/10.5169/seals-517258</a>

### **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:** 29.12.2025

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

# Richtige Gestaltung der Ernährung der Soldaten

Hptm. E. Scheurer, Montreux

Als der zweite Weltkrieg in bedrohliche Nähe rückte, waren sich die Regierungsstellen Amerikas klar, dass Kriegsvorbereitungen eine besonders eingehende Pflege des Ernährungsproblems bedürfen und sie gelangten an den «National Research Council», die Beratungsstelle der Regierung der USA, in allen wissenschaftlichen Fragen und wünschten, die Organisation einer Gruppe von Experten in Ernährungsfragen, bei welcher die Regierung Hinweise über die *richtige Gestaltung der Ernährung der Soldaten* und der *Arbeiter kriegswichtiger Industrien* einholen konnte. Der «National Research Council» bildete ein Unterkomitee «Food and Nutrition Board», früher «Committee on Food and Nutrition» benannt. An einer 900 Personen zählenden Konferenz wurde 1941 gefragt: «1. Wie lässt sich der Zustand, dass Millionen von Männern, Frauen und Kindern nicht die von der Wissenschaft als lebensnotwendig betrachtete Nahrung erhalten, beseitigen und 2. wie kann erreicht werden, dass jeder Soldat, jeder Arbeiter in der Industrie, die Familien dieser Arbeiter, kurz, alle Einwohner der USA, im Krieg eine optimale Kost erhalten?»

Die Frage, was optimale Kost ist, wurde dann vom «Food and Nutrition Board» und 50 Ernährungsspezialisten studiert und 1941 wurden Tabellen herausgegeben, die den Titel führen: «Recommended Dietary Allowances (R. D. A. = empfehlenswerte Ernährung), die später von Zeit zu Zeit revidiert wurden (die letzte Veröffentlichung 1953). Die erste Ausgabe enthielt nur Zahlen über Kalorien und die nötigen Mengen von Eiweiss, Calcium, Eisen, Vitaminen, die späteren Ausgaben führten dann die Gründe an, welche die Aufnahme in die R. D. A. veranlassten und zitierten die Originalliteratur. Sie zeigen somit nicht nur, wie man sich ernähren muss, um normale Nervenfunktionen zu erreichen und das Altern hinauszuschieben, sondern sie geben auch eine ausgezeichnete Übersicht über den gegenwärtigen Forschungszustand auf dem Gebiete der Ernährung. Damit finden sie in allen Ländern starkes Interesse.

Der Tagesbedarf an Nährstoffen und Vitaminen ist nicht bei allen Personen gleich, er schwankt zwischen Erwachsenen und Kindern, bei Männern und Frauen je nach dem Alter, bei Frauen noch ob sie schwanger seien oder nicht, kurz, die Tabellen geben über alle diese Situationen Auskunft. Diese Angaben gelten aber nur für Gesunde. Jedes Vitamin wird speziell besprochen. «Der wissenschaftliche Dienst Roche» (der Firma F. Hoffmann-La Roche & Co., AG., Basel) hat in Nr. 6, 1954 (Ende 1955 publiziert!) der Zeitschrift «Die Vitamine» diese «Recommended Dietary Allowances» übersetzt und auch die Tabelle publiziert, die wir hier folgen lassen.

Da von verschiedenen lebenswichtigen Nahrungsbestandteilen die für optimale Ernährung notwendigen Tagesmengen noch nicht bekannt sind, werden sie noch nicht in die Tabelle aufgenommen, wohl aber im Text besprochen. Es sind: Kohlehydrate, Fette, Spurenelemente etc. sowie einzelne Vitamine.

## Recommended Dietary Allowances

Revidierte Ausgabe 1953, herausgegeben vom Food and Nutrition Board des National Research Council, USA. Bestimmt zur Aufrechterhaltung guter Ernährung für gesunde Personen der USA., die normal kräftig sind und in gemässigtem Klima leben.

	Alter in Jahren	Durch- schnitts- gewicht kg	Durch- schnitts- grösse cm	Kalorien	Eiweiss g	Cal- cium g	Eisen mg	Vitamin A i.E.	Vitamin B <sub>1</sub> mg	Vitamin B <sub>2</sub> mg	Nico- tin- säure mg	Vitamin C mg	Vitamin D i.E.
Männer	25	65	170	3200	65	0,8	12	5000	1,6	1,6	16	75	
	45	65	170	2900	65	0,8	12	5000	1,5	1,6	15	75	
	65	65	170	2600	65	0,8	12	5000	1,3	1,6	13	75	
Frauen	25	55	157	2300	55	0,8	12	5000	1,2	1,4	12	70	
	45	55	157	2100	55	0,8	12	5000	1,1	1,4	11	70	
	65	55	157	1800	55	0,8	12	5000	1,0	1,4	10	70	
	Schwangere (3. Trimester)			Zulage je 400	80	1,5	15	6000	1,5	2,0	15	100	400
Säuglinge	Stillende (850 ccm täglich)			Zulage je 1000	100	2,0	15	8000	1,5	2,5	15	150	400
	bis 3 Mt.	6	60	kg×120	kg×3,5	0,6	6	1500	0,3	0,4	3	30	400
	4-9 Mt.	9	70	kg×110	kg×3,5	0,8	6	1500	0,4	0,7	4	30	400
	10-12 Mt.	10	75	kg×100	kg×3,5	1,0	6	1500	0,5	0,9	5	30	400
Kinder	1-3	12	87	1200	40	1,0	7	2000	0,6	1,0	6	35	400
	4-6	18	109	1600	50	1,0	8	2500	0,8	1,2	8	50	400
	7-9	27	129	2000	60	1,0	10	3500	1,0	1,5	10	60	400
Knaben	10-12	35	144	2500	70	1,2	12	4500	1,3	1,8	13	75	400
	13-15	49	163	3200	85	1,4	15	5000	1,6	2,1	16	90	400
	16-20	63	175	3800	100	1,4	15	5000	1,9	2,5	19	100	400
Mädchen	10-12	36	144	2300	70	1,2	12	4500	1,2	1,8	12	75	400
	13-15	49	160	2500	80	1,3	15	5000	1,3	2,0	13	80	400
	16-20	54	162	2400	75	1,3	15	5000	1,2	1,9	12	80	400