Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 16 (1961)

Heft: 4

Artikel: Die Fettfrage

Autor: Hasler, O.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-890430

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: 22.08.2025

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

In zunehmender Häufigkeit treten bei Säuglingen Vitamin-D-Vergiftungen auf. Dabei entsteht das Krankheitsbild der idiopathischen Hypercalcämie. Der Calciumspiegel im Blut kann auf 15 bis 18 mg% steigen, oft kommt es zu einer Urämie. Der Säugling ist gegen Vitaminüberdosierung außerordentlich empfindlich, maximal sollen höchstens 400 IE in der täglichen Kost enthalten sein. Dann verbieten sich ganz von selbst die vielen mit Vitamin D angereicherten Lebensmittel für Säuglinge. Die medizinische Literatur ist voll von zahlreichen zum Teil tödlichen Vitamin-D-Vergiftungen von Kleinkindern.

Die kurze Auswahl der Vergiftungen durch verfälschte Lebensmittel könnte ich mit Leichtigkeit vervielfachen. So groß ist die Zahl bekanntgewordener Schädigungen!

? DIE FETT FRAGE

Als 1956 Präsident Eisenhower von einem Herzinfarkt befallen wurde, befaßte sich plötzlich die offizielle ärztliche Wissenschaft mit dem Fett-Problem. Wie eine Lawine häuften sich Warnungen vor einem zu hohen Fettverbrauch. Mit einem Mal wurde der Wert der naturbelassenen Pflanzen-Oele mit ihrem zum Teil sehr hohen Gehalt an hochungesättigten Fettsäuren erkannt. Seither ist z. B. das Sonnenblumenöl zu einem Fettsektor ersten Ranges geworden.

Aber jetzt kommt etwas sehr Entscheidendes. Die offiziellen Sachverständigen, die Chemiker anerkennen nur das, was sie analysieren können. Was kann man da alles feststellen? Nachweisen lassen sich der Vitamin-Gehalt, die Säurezahl, die Peroxidzahl, welch letztere darauf schließen läßt, ob z. B. ein Oel wirklich ein kaltgepreßtes Vorlauföl ist oder nicht. Nun spielt aber bekanntlich der Preis eine große Rolle. Um einen Liter Sonnenblumenöl kaltgepreßt und naturbelassen, zu erhalten, braucht es 5 kg Sonnenblumenkerne. Unter Kaltpressung ver-

steht man eine Temperatur von 35—44 Grad. Unter solchen Temperaturen wächst ja auch die Sonnenblume. Also darf mit Fug und Recht darauf geschlossen werden, daß beim kaltgepreßten Oel nichts verloren geht an wertvollen Substanzen.

Wird aber bei 80 Grad gepreßt, ist die Ausbeute natürlich wesentlich besser. Schon 3 kg Sonnenblumenkerne ergeben dann einen Liter Oel. Das verbilligt natürlich den Preis des Oeles ganz wesentlich. Nun kommen eben die Chemiker und erklären uns, daß der wichtigste Bestandteil des Oeles, die hochungesättigten Fettsäuren, selbst bei 170 Grad Erwärmung nicht verändert werden, sei der wesentlich höhere Preis für ein kaltgepreßtes Oel gar nicht zu rechtfertigen.

Aus reicher Erfahrung wissen wir aber um die hervorragende Wirkung eines kaltgepreßten Oeles in der Diätetik. Entscheidend ist nicht, was ein Geschäft über das von ihm verkaufte Produkt aussagt. Wird diese Aussage nämlich nicht bestätigt vom Verbraucher, ist sie auch wertlos. Das Reformhaus weiß um diese Dinge. Man kann nicht einfach sagen: «Ja die Vitamine holen wir bei den Früchten und beim Gemüse. Es spielt keine Rolle, wenn durch hohe Erhitzung beim Oel allfällige Vitamine und Spurenelemente zerstört werden, da wir darauf gar nicht angewiesen sind. Ich glaube, daß gerade diese Einstellung einer der großen tragischen Irrtümer unserer Zeit darstellt.

Nehmen wir ein Beispiel, um das zu erklären. Seit acht Jahren ist naturtrüber Süßmost hoffähig geworden, nachdem früher alles daran gesetzt wurde, einen ganz klaren Saft zu bekommen. Dazu wurde reichlich mit künstlichen Mitteln nachgeholfen. Auf einmal entdeckte man, wie wertvoll gerade die Trübbestandteile im Saft sind. Unzählige neue Konsumenten wurden gewonnen. Der naturtrübe Saft wurde und wird vertragen von Leuten, die sonst für den Süßmost-Konsum nicht mehr in Betracht kamen. Auch hier gilt die ewige Wahrheit, die auch von der Wissenschaft nie erschüttert werden kann: Die Summe der einzelnen Teile ist nie das Ganze. Soweit läßt es der Schöpfer nicht kommen, daß man seine letzten Geheimnisse lüften kann.

*

Die Fettfrage ist natürlich für den Bauern ganz anders geartet. Aber auch er kann im maschinellen Zeitalter die alte Kost nicht mehr verkraften, wie bis anhin, d. h. wenn er einen

hohen Fettverzehr aufweist. Aber eines soll doch gesagt sein. Die Butter, als die beste Fettquelle vor allem für die Kinder und die älteren Leute, sollte nach wie vor ihren Platz im Bauern-Haushalt und darüber hinaus in allen Kreisen, behaupten. Freilich müssen wir einen Vorbehalt machen. Butter aus pasteurisiertem Rahm ist sicher nicht so wertvoll wie aus frischer «Nidle». -r-

Die Fettfrage im Bauernhaus

Die Zukunft der Menschheit (des Bauernstandes oder der Bauernfamilie) wird sehr weitgehend davon abhängen, wie sie sich zu essen entscheidet.

Prof. Dr. med. G. H. Minot, Harward

Immer mehr steht die Frage des Fettkonsums in Diskussion. Weshalb? Auf der einen Seite wird er verantwortlich gemacht für die steigende Zahl an Todesfällen durch Herzkrankheiten, ebenso spielt er bei der rapiden Zunahme aller Arten von Rheumakrankheiten und Arterienverkalkung eine maßgebliche Rolle. Kann das stimmen? Macht die Bauernfamilie in dieser Entwicklung eine Ausnahme?

In der Schweiz werden z. Z. ca. 103 000 Tonnen an Fettstoffen verzehrt. Davon entfallen auf:

1. Pflanzenfette und Oele	57'200 t oder	55,5 %
2. Butter	33'650 t oder	32,6 %
3. Schweinefett	6'450 t oder	6,4 %
4. Rinderfett	3'900 t oder	3,8 %

Das ergibt einen Verbrauch pro Kopf im Jahr von 20,16 kg sichtbarer Fette oder pro Tag und Person 55,23 gr.

Seit 100 Jahren kletterte der Fettkonsum unaufhörlich — wohl etwas unterbrochen durch die beiden Weltkriege — dazwischen und nachher jedoch bald wieder aufgeholt — auf über 100 ja fast 200 %. Eine solch massive Erhöhung vermag wohl einige nachteilige Folgen zu zeitigen, zumal ihr die genau ent-