Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 58 (1965)
Heft: [2]: Schüler

Artikel: Über eine gesunde Ernährung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-989624

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: 05.12.2025

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

ÜBER EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit wird heute allgemein erkannt. Viele Menschen wissen, dass in der Nahrung bestimmte Stoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe usw., in ausreichender Menge enthalten sein müssen, um die Gesundheit des Menschen zu sichern. Wie aber eine gute Nahrung zusammengesetzt und zubereitet sein soll, welche Mengen man von den einzelnen Nahrungsstoffen zu sich nehmen muss, welche Bestandteile nebst den Vitaminen für die Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft des Organismus wichtig sind, darüber weiss man weniger Bescheid. Versuchen wir daher, nachfolgend *das Wichtigste über eine gute Ernährung* auf Grund der neuesten Kenntnisse der Ernährungswissenschaft zusammenzufassen.

Der gesundheitliche Wert

der Ernährung wird verschiedenerweise bezeichnet. Eine Nahrung, die alles enthält, was der Mensch an Nähr- und Wirkstoffen benötigt, wird allgemein *vollwertig* oder *ausgeglichen* genannt. Man könnte aber eine Kost, die den wichtigsten Anforderungen der Ernährungswissenschaft entspricht, schlicht als eine *gute Ernährung* bezeichnen. *Gut* in der *Zusammensetzung*, gut in der *Zubereitung*, das heisst mit keinen oder mit möglichst wenig Verlusten an Nähr- und Wirkstoffen hergestellt, und gut im *Geschmack*. Auch der letztgenannte ist wichtig. Die beste Nahrung nützt nämlich nichts, wenn sie geschmacklich dem Menschen nicht zusagt und nicht gegessen wird.

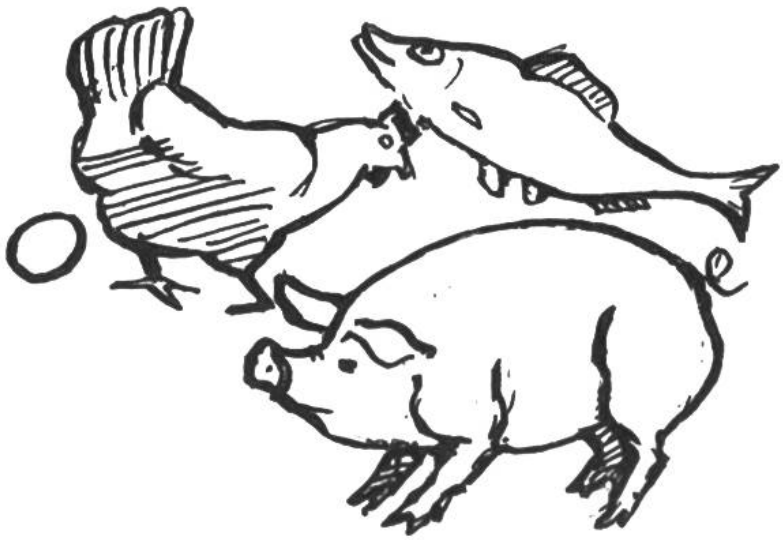
Was soll eine gute oder vollwertige Nahrung enthalten? Genügend *Energieträger* und in ausreichender Menge *Schutzstoffe*. Vergleicht man den Organismus mit einer Dampfmaschine, so sind die Energieträger diejenigen *Nährstoffe*, die als Brennstoffe dienen, während die *Schutzstoffe* die Verbrennungsvorgänge regulieren bzw. die Maschine ölen. Zu den Energieträgern werden die *Kohlenhydrate* (Stärke, Zucker), die *Fette* und die *Eiweisse* gerechnet. Als Schutzstoffe werden die *Vitamine*, *Mineralstoffe* und *Spurenelemente* betrachtet. Ausserdem ist der Organismus auf die Zufuhr von *Wasser* angewiesen. Wie alle menschlichen Einteilungen ist auch diese unvollkommen. Die Natur lässt sich – zum Glück

– nicht in ein Schema zwängen. Die Eiweisse und Fette, genauer, ihre Bausteine: die *Aminosäuren* bzw. *gewisse Fettsäuren* üben nämlich *eine doppelte Funktion* aus. Sie sind nicht nur Energieträger, sondern auch Schutzstoffe. Die meisten unserer Nahrungsmittel enthalten ebenfalls Energieträger wie auch Schutzstoffe. Betrachten wir vorerst die Bedeutung der verschiedenen Nahrungsstoffe etwas näher, um ihre Rolle in den verschiedenen Lebensvorgängen besser zu verstehen.

Die Eiweisse,

auch Proteine genannt, nehmen eine Sonderstellung ein. Der Körper verbraucht nämlich zur Aufrechterhaltung der Lebensvorgänge von seinem eigenen Eiweiss ca. 30 g pro Tag. Dieses Eiweiss kann weder durch reichliche Zufuhr an Kohlenhydraten noch durch erhöhten Fettkonsum ersetzt werden. Darum muss täglich eine bestimmte Menge Eiweiss dem Organismus zugeführt werden. Welche Menge, das hängt von der Zusammensetzung des Eiweisses ab. Je mehr ein Nahrungseiweiss die gleichen Bausteine, nämlich Aminosäuren, wie das körpereigene Eiweiss enthält, mit desto weniger Protein kann der tägliche Bedarf gedeckt werden. Von diesen Aminosäuren sind insbesondere elf wichtig, da der Körper sie nicht selber aufbauen kann. Diese nennt man *unentbehrliche Aminosäuren.*

Die Ausnützbarkeit oder *biologische Wertigkeit* eines Eiweisses, welches sämtliche Aminosäuren des körpereigenen Eiweisses enthält, ist hoch und wird gleich 100 gesetzt. So ist zum Beispiel die biologische Wertigkeit von Fleisch- und Milcheiweiss 100. Von den pflanzlichen Eiweissen, die allgemein einen niedrigeren Wert, ca. 40–50, aufweisen, ist der hohe biologische Wert von Kartoffeln, nämlich 79, bemerkenswert.

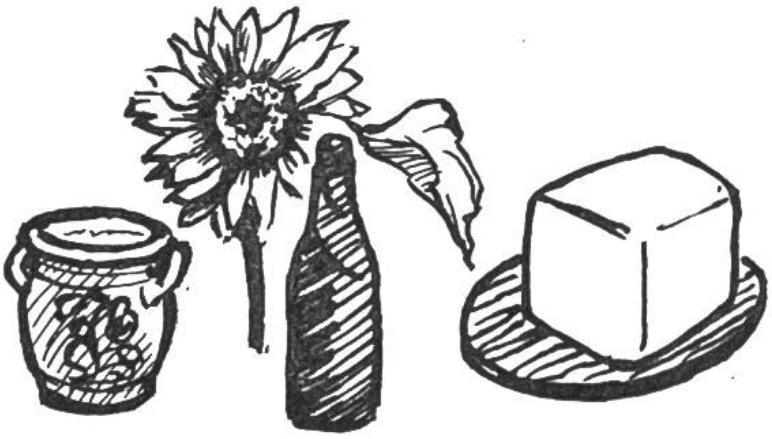


Nun isst der Mensch nicht Eiweisse, sondern Nahrungsmittel,

welche Eiweisse mit verschiedener Aminosäurezusammensetzung enthalten. Fehlt in einem Nahrungsmittel die eine oder andere lebenswichtige Aminosäure, so ist sie oft in einem anderen reichlich vorhanden. Man weiss aus Erfahrung und durch Versuche, dass sich die Proteine bestimmter Nahrungsmittel sehr gut *ergänzen*, so zum Beispiel die Eiweisse des Brotes mit denjenigen der Milch oder des Fleisches. Dieser sogenannte *Ergänzungswert* der Eiweisse ist in der Praxis sehr wichtig.

Fette und die lebenswichtigen Fettsäuren

Lange Zeit meinte man, dass die verschiedenen *Fette* nur Energielieferanten seien. Die interessanten Versuche von zwei amerikanischen Forschern, G. Burr und M. Burr, haben uns aber eines Besseren belehrt. Sie wiesen im Jahre 1929 nach, dass Versuchstiere, die eine fettfreie Nahrung erhielten, von einer Hauterkrankung befallen wurden. Diese konnte rasch geheilt werden, wenn man den Tieren Fette, insbesondere Weizenkeimlingsöl verabreichte. Es wurde ferner abgeklärt, dass diese Hauterkrankung infolge eines Mangels an *unentbehrlichen Fettsäuren* entsteht. Weizenkeimöl und gewisse andere pflanzliche Öle, wie zum Beispiel Sonnenblumenöl, Maisöl, Sojabohnenöl usw., sind sehr reich (50–70 Prozent) an lebenswichtigen Fettsäuren. Ihre Bedeutung wuchs, als vor einigen Jahren erkannt wurde, dass sie auch das Wachstum günstig beeinflussen und in der Vorbeugung von Herz- und Gefässerkrankungen eine bestimmte Rolle



spielen. Der *Bedarf an lebenswichtigen Fettsäuren* ist gross. Er wird auf 4–7 g pro Tag geschätzt. Dieser kann zum Beispiel durch 10 bis 15 g Sonnenblumenöl gedeckt werden.
Im weiteren ist zu erwähnen, dass heute im allgemeinen zu viel Fett konsumiert wird (täglich ca. 100 g). Der Fettkonsum sollte nicht mehr als ca. 60–70 g pro Tag betragen, wobei darauf zu achten ist, dass ein Teil dieser Fettmenge dem Menschen in Form von pflanzlichem Öl zugeführt wird. Darum sollte man Öle, insbesondere diejenigen mit einem hohen Gehalt an unentbehrlichen Fettsäuren, nicht nur zur Zubereitung von Salat, sondern zum Braten verwenden, wie dies in den südlichen Ländern Europas, in Italien, Spanien, Griechenland usw. mit gutem Erfolg für Gaumen und Gesundheit praktiziert wird.

Die Kohlenhydrate

sind unsere *Hauptenergielieferanten.* Ungefähr zwei Drittel unseres täglichen Kalorienbedarfes wird durch sie gedeckt. Die wichtigsten Kohlenhydratträger sind: Brot, Mehl, Teigwaren, Zucker, Kartoffeln, Gemüse und Früchte. Leider sind infolge starker Ausmahlung dem Weissmehl und Halbweissmehl sowie dem daraus hergestellten Brot wichtige Nähr- und Wirkstoffe verloren gegangen. Brot und Mehlprodukte decken aber ca. 25–30 Prozent unseres Bedarfes an Kalorien, und es ist darum nicht gleichgültig, ob ein eiweiss-, vitamin- und mineralstoffreiches Vollkorn-, bzw. Braunbrot, oder ein wirkstoffarmes Weissbrot konsumiert wird. Der Verbraucher zieht des Geschmackes wegen und aus anderen Gründen das Weiss- bzw. Halbweissbrot vor. Deshalb wird eine Vitaminisierung dieser Brotsorten durchgeführt, durch welche die verloren gegangenen Wirkstoffe aber nur teilweise ersetzt werden. Wichtige Kohlenhydratlieferanten sind auch die Kartoffeln, bestimmte Gemüse und Früchte. Da sie gleichzeitig einen guten Gehalt an verschiedenen Vitaminen aufweisen, ist darauf zu achten, dass sie

in reichlicher Menge genossen werden. Gemüse, Früchte und Kartoffeln sind für unsere Gesundheit von grosser Bedeutung. Die letzteren sind nicht nur gute Energieträger, sondern enthalten hochwertige Eiweisse und weisen einen bedeutenden Gehalt an dem wichtigen Vitamin C auf.

Wenn wir schon über Kohlenhydrate sprechen, sind auch die *Zuckerwaren* («Zeltli», «Täfeli») zu erwähnen. Sie sind wahre *Feinde unserer Zähne*, besonders die klebrigen Zeltli. Schokolade, vor allem die dunkle Sorte, greift die Zähne etwas weniger an. Sehr schädlich sind Schleckereien zwischen den Hauptmahlzeiten. Unabhängig davon, ob man Zeltli, Schokolade oder andere Süssigkeiten gegessen hat, ist es wichtig, die Zähne nachher sofort zu putzen. Auch die Zahnpflege morgens und abends sollte nie vergessen werden. Durch richtige Reinigung der Zähne kann man viel Unheil verhüten.

Die Bedeutung der Vitamine

für die Erhaltung der Gesundheit und zur Erhöhung der Widerstandskraft ist heute allgemein bekannt. Es handelt sich um lebenswichtige Wirkstoffe, die vom menschlichen Organismus nicht selber aufgebaut werden und darum mit der täglichen Nahrung zugeführt werden müssen, um einen ungestörten Ablauf verschiedener Funktionen im Körper sicherzustellen. Die meisten Vitamine sind in Früchten und Gemüsen enthalten. Da viele von ihnen – insbesondere das wichtige Vitamin C – bei höheren Temperaturen teilweise zerstört werden, ist es empfehlenswert, viel frische Früchte und Salat sowie genügend Gemüse zu sich zu nehmen.

Mineralstoffe

Von den *Mineralstoffen* kommt dem Kalzium und Phosphor besondere Bedeutung zu. Diese zwei Mineralstoffe sind die wichtigsten Bausteine der Knochen und Zähne. Von einer ausreichenden Kalzium- und Phosphorzufuhr hängt das richtige Wachstum von Mensch und Tier ab. Erwähnenswert ist, dass die Aufnahme und Ablagerung dieser zwei Elemente vom Vitamin D reguliert werden. Kalzium und Phosphor kommen in Milch und Milchprodukten reichlich vor. Ein Liter Milch deckt zum Beispiel den Tagesbedarf eines Erwachsenen.

Spurenelemente

Unter *Spurenelementen* versteht man Wirkstoffe, die in kleinsten Mengen in der Nahrung von Pflanzen und Tieren vorhanden sein müssen, um ein ungestörtes Wachstum und einen normalen Lebensablauf sicherzustellen. In ihrer Wirkungsweise haben sie viel Gemeinsames mit den Vitaminen.

Die Bedeutung der Spurenelemente hat man zuerst im Pflanzenreich erkannt. Man stellte fest, dass bei einer vollwertigen Düngung von Stickstoff, Kali und Phosphorsäure die Pflanzen oft nicht richtig gediehen und Krankheiten auftraten, die dann aber durch geringste Zugaben von bestimmten Spurenelementen, wie zum Beispiel Bor, Kupfer usw., behoben werden konnten. Auf die Wichtigkeit der Spurenelemente für die *tierische und menschliche Ernährung* wurde man erst vor ca. 25–30 Jahren aufmerksam, und die neuesten Forschungen auf ernährungsphysiologischem Gebiet haben ihre grosse Bedeutung bestätigt. Von der grossen Anzahl Spurenelemente ist die Unentbehrlichkeit der folgenden erwiesen: Eisen, Kobalt, Mangan, Molybdän, Zink, Jod und Fluor.

Aus diesen Ausführungen geht hervor, dass die Zusammensetzung einer vollwertigen Nahrung keine Geheimwissenschaft ist. Mit etwas gesundem Menschenverstand und hausfraulichem Geschick kann jeder eine solche mit den üblichen Lebensmitteln zubereiten. Eine gute und *ausgeglichene Ernährung* erhöht aber nicht nur unsere *Leistungsfähigkeit*, sondern auch die *Widerstandskraft* des Organismus gegen Krankheiten. Und vorbeugen ist besser als heilen!

Dr. J.C.S.