

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Haushaltungskurs**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Die Nährstoffe

**urn:nbn:de:bsz:31-106241**

## Die Ernährung.

### Die Nährstoffe.

Im neunten Heft unseres Kurses über die Gesundheitspflege wird die Bedeutung der Ernährung und der Wert der verschiedenen Nahrungsmittel für den Körper eingehend besprochen. Hier sei deshalb nur kurz das Wichtigste darüber gesagt.

Zum Aufbau und zur Wärme- und Kraftbildung in unserem Körper müssen ihm immer wieder Stoffe zugeführt werden, die wir als Nährstoffe bezeichnen: Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Wasser und Salze.

Die täglich nötigen Mengen sind verschieden, sie richten sich ganz nach der Körperbeschaffenheit und der Arbeitsleistung des Einzelnen, sowie nach dem Klima. Heute wissen wir, daß zu diesen Nährstoffen unbedingt noch die sog. Ergänzungstoffe, auch Lebensstoffe oder Vitamine genannt, hinzukommen müssen. Alle diese Stoffe werden durch die Behandlung der Nahrungsmittel in der Küche erschlossen und für die Verdauung leichter zugänglich gemacht; sie können aber durch falsche Behandlung auch verdorben, oder zumindest in ihrer Wirkung stark herabgesetzt werden; darüber muß sich jede Hausfrau im Klaren sein, wenn sie ihre Familie richtig ernähren will.

### Der Verdauungsvorgang.

Ein bekannter Ernährungsphysiologe hat einmal den Ausspruch getan: „Unser Leben beginnt erst jenseits der Darmwand“. Er wollte damit sagen, daß die Nährstoffe, erst wenn sie ins Blut gelangt sind, für den Körper nützlich werden, weil das Blut sie den einzelnen Körperteilen zuführt. Um aber ins Blut gelangen zu können, müssen die Nährstoffe entsprechend umgewandelt und flüssig gemacht werden. Diese Umwandlung wird durch die Verdauung besorgt.