

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Das Fleisch unserer Schlachttiere

Hengst, Wilhelm

Leipzig, [1894]

Einleitung

[urn:nbn:de:bsz:31-334168](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-334168)

Einleitung.

Es erscheint gerechtfertigt, daß wir in einem Werke über eines der wichtigsten Nahrungsmittel der Ernährungsfrage im allgemeinen einige Worte widmen.

Wir wissen, daß sich der menschliche Körper aus Eiweiß, Fett, Wasser und Mineralstoffen (Salzen) aufbaut. Da der Organismus im beständigen Werden und Vergehen begriffen ist, so sind jene Bestandteile unaufhörlichen Veränderungen unterworfen, teils ihrem Wesen, teils ihrer Menge nach. Die Lebensvorgänge in unserem Körper sind mit einer immer erneuten Stoffumsetzung verbunden. Wir mögen atmen oder essen, gehen oder stehen, wir mögen in irgend einer Weise körperlich oder geistig thätig sein, immer läuft diese Thätigkeit auf eine Veränderung, Zerstörung und Ausscheidung von Körperbestandteilen hinaus.

Wo aber eine Zersetzung und Ausscheidung stattfindet, da muß ein Ersatz geschafft werden. Wir müssen dem Körper Nahrung zuführen und zwar eine solche, die die Stoffverluste des Körpers zu ersetzen imstande ist. Je mehr Ersatzstoffe (Nährstoffe) sie in sich birgt, desto nahrhafter ist sie, und je leichter sie sich jenes Baumaterial durch die Verdauungssäfte entziehen läßt, desto mehr schätzen wir ihre Verdaulichkeit. Wir entnehmen unsere Nahrung aus dem Pflanzen- und Tierreiche. Alle unsere Nahrungsmittel enthalten die oben angeführten Baustoffe des Körpers. Wir treten der Betrachtung dieser Thatsache näher, indem wir einen vergleichenden Blick auf die genannten beiden Klassen von Nahrungsmitteln werfen.

Pflanzliche (vegetabilische) und tierische (animalische) Nahrungsmittel.

Zur besseren Vergleichung haben wir auf Tafel A eine bildliche Darstellung des Nährstoffgehaltes einiger wichtigen Nahrungsmittel gegeben. Die Nährstoffe, den oben genannten Baustoffen unseres Körpers entsprechend, sind in dieser Darstellung durch Farben unterschieden. Die Länge der Farbestufen läßt erkennen, wie groß die Menge der einzelnen Nährstoffe in 100 Teilen eines Nahrungsmittels (d. i. die natürliche Mischung der Nährstoffe) ist. Die beigefügte Farbenerklärung will zugleich auf die wichtigen Säfte aufmerksam machen, die bei der Verdauung der bezüglichen Nahrungstoffe beteiligt sind. Endlich vermag der mit O bezeichnete Farbestreifen über das Mischungsverhältnis zu belehren, welches unsere tägliche Nahrung haben soll. Der Streifen bedeutet, wie die anderen auch, 100 Teile. Sagen wir 100 Gramm; dann bezeichnet er ungefähr den 30. bis 32. Teil der gesamten Nahrungsmenge, die ein gesunder Erwachsener täglich zu sich nehmen muß, wenn er seinem Körper die nötigen Baustoffe und Kraftquellen in zweckentsprechender Mischung zuführen will. Es sind dies rund 3200 g, wovon etwa $\frac{3}{4}$ auf Wasser entfallen.

Wenn nach der bildlichen Darstellung in 100 g des täglichen Bedarfs enthalten sind 4 g Eiweiß, 2 g Fett, 16 g stärkeähnliche Stoffe (Kohlenhydrate), nahezu 1 g Salze und 77 g Wasser, so soll die tägliche Nahrung für einen arbeitenden Erwachsenen (3000—3200 g) ungefähr gemischt sein aus: