

1. Allgemeine physiologische Betrachtungen.

Die Frage, ob der Mensch in seiner Nahrung die animalischen oder vegetabilischen Nahrungsmittel bevorzugen soll, beantworten in ihrem Leitfaden über die Physiologie des Menschen Dr. F. Schenk und Dr. Gürber wörtlich wie folgt:

„Der Mensch ernährt sich am zweckmäßigsten von gemischter Kost, welche zu einem Drittel aus tierischen und zu zwei Dritteln aus pflanzlichen Nahrungsmitteln besteht. Die tierischen Nahrungsmittel eignen sich allein nicht zur Ernährung, weil sie gar keine Kohlehydrate und meist zu viel Eiweiß enthalten. Die pflanzlichen enthalten meist zu wenig Eiweiß und kein Fett. Auch der Bau der Verdauungsorgane des Menschen weist darauf hin, daß er in der Mitte zwischen reinen Fleischfressern und Pflanzenfressern steht. Das Gebiß zeigt weder die charakteristischen Eigenschaften des Fleischfresser- noch die des Pflanzenfressergebisses. Bei Fleischfressern ist die Länge des Darmkanals etwa das 5fache der Körperlänge, bei Pflanzenfressern mehr als das 20fache (vom Mund bis zum After). Die große Länge des Darmkanals bei Pflanzenfressern hat den Zweck, die schnellere Bewegung der Speisen durch den Darm zu kompensieren, durch größere Darmlänge, da sonst die Nahrungsmittel zu wenig ausgenutzt würden. Der Mensch steht hinsichtlich seiner Darmlänge zwischen Fleisch- und Pflanzenfresser, sie beträgt etwa das 10fache der Körperlänge.“

Gemäß der Zusammensetzung des menschlichen Organismus aus Eiweiß, Fett, Zucker, Wasser und Salzen bilden, abgesehen von dem anorganischen Wasser und Salz, die Eiweißstoffe, die Fette und Zucker bzw. die stärkeführenden Kohlehydrate, die eigentlichen Nährstoffe.

Die Angaben über die Zusammensetzung des menschlichen Körpers, über seinen Wärmeverbrauch und über die physiologisch verwertbare Wärme bildende Kraft der Hauptnährstoffe, welche in dem physiologischen Lehrbuch von Schenk und Gürber zu finden sind, habe ich in graphischer Darstellung aufgetragen, und gewährt Fig. 1 eine leicht übersichtliche Kontrolle über die Menge der täglichen Nahrung. Dem Wärmeverbrauch des Körpers, angegeben in Kalorien, stehen die Angaben über den Nutzungswert (Heizwert) pro 1 g der einzelnen Nährstoffe, ebenfalls in Kalorien, gegenüber.

Auch nach der Denkschrift, welche im vorigen Herbst anlässlich der damaligen Interpellation im Reichstag über die Fleischnot vom Kaiserlichen Gesundheitsamt herausgegeben worden ist, nimmt das Eiweiß die hervorragende Stellung unter den Nahrungsmitteln ein, und zwar ist