

Im allgemeinen sei nun bemerkt, daß es durchaus verkehrt ist, den Nährwert eines Nahrungsmittels einseitig nach seinem Eiweißgehalt zu schätzen. Eiweiß ist zwar unentbehrlich für den Organismus; aber mit ihm allein kann der Mensch auf die Dauer nicht bestehen; er würde dann vielmehr unfehlbar zugrunde gehen. Es ist daher stets auch der Gehalt an Fett und Kohlehydraten mit in Rechnung zu ziehen. Diese beiden können sich mehr oder weniger gegenseitig ersetzen, und man darf es als sehr vorteilhaft bezeichnen, wenn die Nahrung fettreich, „gut geschmälzt“ ist, wie man im Volke sagt.

Die Verdaulichkeit der Lebensmittel wird nicht zum wenigsten durch die Zubereitung bedingt. Außerdem aber weiß man, daß die animalischen Nahrungsmittel entschieden besser ausgenutzt werden als die vegetabilischen. Bei diesen letzteren verläßt ein verhältnismäßig großer Teil des Eiweißes unbenuzt den Verdauungsanal, während die Kohlehydrate gut verwertet werden. Die Fette werden vortrefflich verdaut, und zwar sowohl die tierischen wie die pflanzlichen, vorausgesetzt, daß sie von tadelloser Beschaffenheit sind. Am teuersten bezahlt man die vorwiegend aus Eiweiß bestehenden Nahrungsmittel aus dem Tierreiche, wie Fleisch, am billigsten ist die Pflanzenkost.

Schlesinger und Becker, Ernährung des gesunden und kranken Menschen.

33. Die Schädlichkeit geistiger Getränke.

1. Es ist eine nicht zu bestreitende Tatsache, daß der Alkohol (Weingeist, Spiritus), der in den sogenannten geistigen (alkoholischen) Getränken (Bier, Wein, Branntwein, Kognak, Rum, Arrak, Liköre) genossen wird, den wunderbar eingerichteten menschlichen Körper, seine Organe und deren Verrichtungen in der schädlichsten Weise beeinflusst. Wer seine Gesundheit erhalten und sein Leben nicht verkürzen will, hat sich darum vor dem Mißbrauch des Alkohols zu hüten.

Der Alkohol reizt zunächst die Schleimhäute der Verdauungsorgane, mit denen er unmittelbar in Berührung kommt. Die Drüsen werden zwar zu verstärkter Absonderung des Magensaftes angeregt; aber die natürliche Zusammensetzung der Magensflüssigkeit wird gestört und dadurch die Verdauung mehr oder weniger in ihrem geordneten Verlauf gehemmt. Große Mengen alkoholischer Getränke verursachen bekanntlich Übelkeit, Erbrechen und andere Erscheinungen, welche als Anzeichen eines akuten (plötzlich auftretenden) Magentarrhs anzusehen sind. Daß ein Gläschen Branntwein gegen Magenschmerzen geholfen habe, beruht auf Selbsttäuschung. Der Alkohol lähmt die Empfindungsnerven des Magens und stumpft sie vorübergehend ab; dadurch tritt zwar augenblickliche Erleichterung ein. Aber bald kehren die Beschwerden in verstärktem Maße wieder. So kann der Alkohol auch nur auf Kosten der Gesundheit das Hungergefühl unterdrücken.

Aus dem Magen gelangt der genossene Alkohol auch in den Blutstrom und mit dem Blute zugleich in alle Gewebe des