

Der menschliche Darm ist neun mal so lang als die Strecke vom Scheitel bis zum After. Aus der Speiseröhre kommen die Speisen in den Magen, sodann durch den Pfortner in den Zwölffingerdarm, um nach der Reihe weiter zu durchlaufen: Leerdarm, Krummdarm, Blinddarm, Grimmdarm, Mastdarm. Grimmdarm und Mastdarm werden auch als Dickdarm bezeichnet.

Die Nahrungsmittel teilt man gewöhnlich in zwei große Hauptgruppen ein: solche aus tierischen Stoffen (animalische) und solche aus pflanzlicher Substanz (vegetabilische). Neben ihnen spielen eine wichtige Rolle die Genußmittel.

Die animalischen Nahrungsmittel bestehen in erster Linie aus dem Fleische der Schlachttiere, des Wildes, der Vögel und der Fische, ferner aus den Produkten der genannten Tiergattungen, wie z. B. Milch, Butter, Käse, Eier.

In der Gruppe der vegetabilischen Nahrungsmittel stehen voran die Körnerfrüchte mit den aus ihnen gewonnenen Mehlen; sodann folgen die Hülsenfrüchte und ferner die mancherlei Gemüse, Salate, Obstfrüchte, Wurzeln, Pilze und Schwämme. Bier, Wein und Alkohol sind weniger Nahrungsmittel als vielmehr Genußmittel. In gewissem Sinne gilt dies — trotz aller Lobpreisungen hinsichtlich seines Nährwertes — sogar vom Zucker, dessen schädliche Wirkungen vielfach übersehen werden.

Je nach seinem Körpergewichte und seiner Arbeit, bezw. Muskel-tätigkeit verbraucht der Mensch mehr oder weniger Nahrungstoffe. Nach Professor Rubner können wir dies Verhältnis in folgenden Zahlen ausdrücken:

Körpergewicht	Bedarf an Eiweiß bei		Bedarf an Fett bei		Bedarf an Kohlehydraten bei	
	leichter Arbeit	mittlerer Arbeit	leichter Arbeit	mittlerer Arbeit	leichter Arbeit	mittlerer Arbeit
80 kg	134 g	128 g	49 g	61 g	356 g	556 g
70 "	123 "	118 "	46 "	56 "	327 "	500 "
60 "	111 "	106 "	41 "	50 "	294 "	461 "
50 "	90 "	90 "	37 "	44 "	262 "	409 "

Daraus erhellt vor allem, daß die Menge der aufzunehmenden Fette und Kohlehydrate mit der zunehmenden Muskelbeanspruchung wächst, die der Eiweißkörper aber nicht. Die Muskel-tätigkeit ist von größerem Einflusse auf die Verbrennungsprozesse im Körper. Bei Muskelarbeit wird stets mehr Sauerstoff verbraucht und dementsprechend mehr Nährstoffe verbrannt. Im Hunger bestreiten vorwiegend die Fette den gesteigerten Nahrungsmittelbedarf; nur in geringem Umfange nehmen auch die Eiweißkörper, welche die Hauptmasse der tätigen Muskeln darstellen, Anteil am Mehrverbrauch.

Folgende Tabelle gibt über die Zusammenfassung, bezw. das Nährwertverhältnis der verschiedensten Nahrungs- und Genußmittel Aufschluß: