Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 26 (1922-1923)
Heft: 6

Artikel: Eisenhaltige Nahrungsmittel
Autor: Grumbach, Max
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-667117

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

sen Kräften angemessen ist, sei es nun ein großer städtischer oder ein nicht weniger vielseitiger, aber vielleicht besser zu überschauender ländlicher Betrieb.

So darf wohl gesagt werden, daß im Berufe der Vorsteherin einer alkoholfreien Wirtschaft große Möglichkeiten liegen für die Berufsarbeit der Frau und daß bereits auch eine Ausbildungsmöglichkeit geschaffen ist, die die nötigen Fähigkeiten und Kenntnisse für diesen speziellen Arbeitszweig vermitteln, aber auch für andere Arbeitsgebiete wertvolle Durchbildung bieten kann. Wenn auch eine gute Gesundheit und ein ordentliches Maß von Energie und Willensfestigkeit vorhanden sein muß, so ist im Beruf der Vorsteherin ein Lebensweg gegeben, der unbedenklich beschritten werden darf und der reiche Entfaltungsmöglichkeiten bietet.

Eisenhaltige Nahrungsmittel.

Von Dr. Max Grumbach.

Während man früher eisenhaltige Substanzen nur als Heilmittel gegen Blutarmut (Bleichsucht) anwandte, hat die neuere Physiologie bewiesen, daß jedermann eine beständige Zufuhr von Eisen für die normale Beschaffenheit seines Blutes nötig hat, daß also das Eisen ebenso gut zu unseren Nahrungsmitteln gehört wie Eiweiß, Kohlehydrate und Fette. Beträgt doch bei einem erwachsenen Menschen die Ausscheidung an Eisen täglich mindestens 20 Milligramm. Außerdem wird es auch noch vielfach im Körper abgelagert, namentlich in Leber, Milz und Knochenmark, von wo dann in Zeiten der Not, z. B. während einer längeren Krankheit, das Blut seinen Eisenbedarf zu decken sucht. Daher muß schon der gesunde, ausgewachsene Mensch täglich eine verhältnismäßig beträchtliche Menge zu sich nehmen. Diese muß aber noch bedeutend gesteigert werden bei Kindern, Jünglingen und Jungfrauen, die im Wachstum begriffen sind, bei denen sonst aus Mangel an Eisen Bleichsucht entsteht. Sehr wichtig ist die Zufuhr von Eisen besonders auch bei Rekonvaleszenten, bei Säuglingen blutarmer Mütter, skrophulösen oder rhachitischen Kindern, Leuten mit häufigen Blutverlusten, und bei Lungenkranken. Nun glaubte man früher, daß der Mensch mit der Nahrung seinem Körper schon genügend Eisen zuführe. Dies ist aber nicht der Fall. Denn es geht von dem in der Nahrung enthaltenen Eisen immer nur ein ganz außerordentlich kleiner Teil in das Blut über, so daß nach den neuesten Berechnungen des Professors Kobert der Mensch täglich mindestens 50 Milligramm zu sich nehmen muß, um seinen Eisenbedarf hinreichend zu decken, d. h. um nicht blutarm zu werden. Diese beträchtliche Menge ist aber keineswegs in jeder beliebig zusammengesetzten Nahrung vorhanden, sondern muß durch besondere Auswahl dem Körper verschafft werden. Unterziehen wir daraufhin die eisenhaltigen Nahrungsmittel einer genaueren Betrachtung:

Von den Pflanzen haben: 100 Gramm (wasserfreie Substanz) weiße Bohnen 8,3 Milligramm Eisen; 100 Gramm (wasserfreie Substanz) Erdbeeren 9 Milligramm Eisen; 100 Gramm (wasserfreie Substanz) Linsen 9,5 Milligramm Eisen; 100 Gramm (wasserfreie Substanz) Äpfel 13,2 Milligramm Eisen; 100 Gramm (wasserfreie Substanz) Spinat 36 Milligramm Eisen.

Von den hierher gehörigen Flüssigkeiten enthalten: 1 Liter Weißwein 1,4 Milligramm Eisen; 1 Liter Rotwein 2,3 Milligramm Eisen; 1 Liter Apfelwein 20,6 Milligramm Eisen.

Wir sehen also, daß manche Pflanzen (Spinat) und Getränke (Apfelwein) einen ganz bedeutenden Eisengehalt aufweisen. Daher unterliegt es keinem Zweifel, daß der gesunde, erwachsene Mensch mit richtig gewählten Vegetabilien seinen Eisenstoffwechsel decken kann. Dies beweisen ja auch täglich von neuem die Vegetarier. Ob aber bei Krankheiten des vegetabilische Eisen leicht genug vom Blute aufgenommen wird, ist nach den bisherigen Erfahrungen sehr unwahrscheinlich. Deshalb kommt es auch bei Blutarmut nicht zur Verwendung. Nur von den Tartaren berichtet Sljunim, daß sie gegen Bleichsucht eine pflanzliche Substanz gebrauchen, nämlich die Wandernuß (Trapa natans) deren Asche 20—30% Eisenoxyd enthält.

Von den tierischen Gebilden kommen als stärker eisenhaltig nur vier in Betracht, nämlich Milch, Eier, Leber und Blut. Die Milch hat nicht so viel Eisen, als man gewöhnlich glaubt; in 1000 Gramm nur 3 bis 6 Milligramm. Zur Deckung des Eisenbedarfes eines bleichsüchtigen Patienten genügt also die Milch nicht. Auch ist festgestellt worden, daß der das Eisen enthal-

tende Eiweißbestandteil der Milch nur äußerst schwer von den Verdauungssäften angegriffen wird, also fast ganz unverdaut und unverwertet den Körper wieder verläßt. Das Volk pflegt daher in Rußland den Eisengehalt der für Bleichsüchtige bestimmten Milch vielfach dadurch zu „verbessern", daß es rostige Nägel hineinwirft und die Milch dann sauer werden läßt. Dabei bildet sich allerdings Milcheisen, welches aber keineswegs die Eiweißstoffe der Milch mit Eisen bereichert.

Als ein in dieser Beziehung sehr wertvolles Nahrungsmittel glaubte man das Eidotter ansehen zu müssen, da ja das sich bildende Hühnchen seinen ganzen Bedarf hieraus allein bezieht. Theoretisch ist das auch ganz richtig, für die praktische Ausnützung aber stellt sich ein großes Hindernis in den Weg. Diese Eisenverbindung des Eidotters, Hämatogen genannt, gelangt nämlich nur selten zur Aufnahme in das Blut, weil sie durch Schwefelwasserstoff, welcher sich im Darmkanal meist in erheblichen Mengen vorfindet, sehr leicht zersetzt wird.

Viel günstiger verhält es sich mit den aus Leber bereiteten Gerichten. Vorhin wurde schon erwähnt, daß sich das Eisen in einigen Organen, namentlich in der Leber, ablagert. Natürlich ist dies nicht nur beim Menschen, sondern auch bei den Tieren der Fall. Dieses Lebereisen nun, von Professor Zaleski als Hepatin bezeichnet, geht bei der Verdauung zum weitaus größten Teile in unsern Körper über. Daher sind alle Arten von Leberspeisen für Blutarme, Bleichsüchtige, Rekonvaleszenten usw. sehr zu empfehlen.

Bei weitem am günstigsten aber, sowohl was die Menge als die Resorbierbarkeit betrifft, steht es mit den Eisenverbindungen des Blutes. Hiermit sind schon von jeher Versuche und zwar meist mit Erfolg, an Bleichsüchtigen gemacht worden. Man hat sie große Quantitäten Blut trinken, oder rohes, blutiges Fleisch essen lassen, auch noch mit Blutklystieren nachgeholfen. Eine solche „Raubtierkur" dürfte aber nicht nach jedermanns Geschmack sein. Deshalb sind mehr zu empfehlen die bluthaltigen Gerichte, wie Blutsuppe, Blutwurst und Blutkuchen, welche man in den Ostseeländern Palten nennt, und welche, falls sie mit Hülfe von Grütze bereitet sind, als große Delikatesse betrachtet werden. Während heutzutage die Rot- oder Blutwurst ein Nahrungsmittel ist, welches seiner Billigkeit wegen namentlich von den ärmeren Klassen massenhaft genossen und von niemand verdammt wird, hat diese Wurst früher zu den aufregendsten Szenen Anlaß gegeben. Der morgenländische Kaiser Leo IV. (886—911) sah sich veranlaßt, gegen dieselbe folgende Verordnung zu erlassen: „Wir haben in Erfahrung gebracht, daß die Menschen so toll geworden sind, teils des Gewinnes, teils der Leckerei willen, Blut in eßbare Speisen zu verwandeln! Es ist uns zu Ohren gekommen, daß man Blut in Eingeweide wie in Röcke eingepackt und so als ein gewöhnliches Gericht dem Magen zuschickt. Wir können dies nicht länger dulden und nicht zugeben, daß die Ehre unseres Staates durch eine so frevelhafte Erfindung bloß aus Schlemmerei freßlustiger Menschen geschändet werde. Wer Blut zu Speisen umschafft, — er mag nun dergleichen kaufen oder verkaufen — der werde hart gegeißelt und zum Zeichen der Ehrlosigkeit bis auf die Haut geschoren. Auch die Obrigkeiten der betreffenden Städte sind wir nicht gesonnen, frei ausgehen zu lassen, denn hätten sie ihr Amt mit mehr Wachsamkeit geführt, so hätte eine solche Untat nicht begangen werden können. Sie sollen ihre Nachlässigkeit mit zehn Pfund Goldes büßen!" Gott sei Dank, daß heutzutage wir alle, Blutarme und Blutreiche, ungestraft Rotwurst essen dürfen! Ein großer Fehler wird bei der Herstellung dieser Wurst häufig dadurch begangen, daß man sie zu stark räuchert, wobei die Eisenverbindung (Hämatin) unter Einwirkung der Rauchsubstanzen zu steinharten Klumpen verklebt, welche völlig unverändert und unverdaut wieder abgehen. In England und Amerika, wo die Blutwurst nicht große Popularität genießt, hat man aus Blut die verschiedensten „Patentmedizinen" nach meist geheim gehaltenen Methoden hergestellt. In Mitteleuropa aber wird stets Blutwurst, ebenso Leber und Apfelwein, zu den besten, erfolgreichsten Nahrungsmitteln für alle Blutarme gehören!

Auf die überaus zahlreichen künstlich hergestellten Eisenpräparate in Verbindung mit Nahrungs- und Genußmitteln, wie Eisenschokolade, Eisenkakao, -Bier, -Bisquit, wollen wir nicht näher eingehen, denn dabei spielt die geschäftliche Reklame eine große Rolle. Ob einzelnen dieser Präparate wirklich ein heilkräftiger Wert innewohnt, darüber befrage man jedesmal vor dem Einkaufe den Arzt.