

# Richtige Gestaltung der Ernährung der Soldaten

Autor(en): **Scheurer, E.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **29 (1956)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-517258>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Richtige Gestaltung der Ernährung der Soldaten

*Hptm. E. Scheurer, Montreux*

Als der zweite Weltkrieg in bedrohliche Nähe rückte, waren sich die Regierungsstellen Amerikas klar, dass Kriegsvorbereitungen eine besonders eingehende Pflege des Ernährungsproblems bedürfen und sie gelangten an den «National Research Council», die Beratungsstelle der Regierung der USA, in allen wissenschaftlichen Fragen und wünschten, die Organisation einer Gruppe von Experten in Ernährungsfragen, bei welcher die Regierung Hinweise über die *richtige Gestaltung der Ernährung der Soldaten* und der *Arbeiter kriegswichtiger Industrien* einholen konnte. Der «National Research Council» bildete ein Unterkomitee «Food and Nutrition Board», früher «Committee on Food and Nutrition» benannt. An einer 900 Personen zählenden Konferenz wurde 1941 gefragt: «1. Wie lässt sich der Zustand, dass Millionen von Männern, Frauen und Kindern nicht die von der Wissenschaft als lebensnotwendig betrachtete Nahrung erhalten, beseitigen und 2. wie kann erreicht werden, dass jeder Soldat, jeder Arbeiter in der Industrie, die Familien dieser Arbeiter, kurz, alle Einwohner der USA, im Krieg eine optimale Kost erhalten?»

Die Frage, was optimale Kost ist, wurde dann vom «Food and Nutrition Board» und 50 Ernährungsspezialisten studiert und 1941 wurden Tabellen herausgegeben, die den Titel führen: «Recommended Dietary Allowances (R. D. A. = empfehlenswerte Ernährung), die später von Zeit zu Zeit revidiert wurden (die letzte Veröffentlichung 1953). Die erste Ausgabe enthielt nur Zahlen über Kalorien und die nötigen Mengen von Eiweiss, Calcium, Eisen, Vitaminen, die späteren Ausgaben führten dann die Gründe an, welche die Aufnahme in die R. D. H. veranlassten und zitierten die Originalliteratur. Sie zeigen somit nicht nur, wie man sich ernähren muss, um normale Nervenfunktionen zu erreichen und das Altern hinauszuschieben, sondern sie geben auch eine ausgezeichnete Übersicht über den gegenwärtigen Forschungszustand auf dem Gebiete der Ernährung. Damit finden sie in allen Ländern starkes Interesse.

Der Tagesbedarf an Nährstoffen und Vitaminen ist nicht bei allen Personen gleich, er schwankt zwischen Erwachsenen und Kindern, bei Männern und Frauen je nach dem Alter, bei Frauen noch ob sie schwanger seien oder nicht, kurz, die Tabellen geben über alle diese Situationen Auskunft. Diese Angaben gelten aber nur für Gesunde. Jedes Vitamin wird speziell besprochen. «Der wissenschaftliche Dienst Roche» (der Firma F. Hoffmann-La Roche & Co., AG., Basel) hat in Nr. 6, 1954 (Ende 1955 publiziert!) der Zeitschrift «Die Vitamine» diese «Recommended Dietary Allowances» übersetzt und auch die Tabelle publiziert, die wir hier folgen lassen.

Da von verschiedenen lebenswichtigen Nahrungsbestandteilen die für optimale Ernährung notwendigen Tagesmengen noch nicht bekannt sind, werden sie noch nicht in die Tabelle aufgenommen, wohl aber im Text besprochen. Es sind: Kohlehydrate, Fette, Spurenelemente etc. sowie einzelne Vitamine.

## Recommended Dietary Allowances

Revidierte Ausgabe 1953, herausgegeben vom Food and Nutrition Board des National Research Council, USA. Bestimmt zur Aufrechterhaltung guter Ernährung für gesunde Personen der USA., die normal kräftig sind und in gemässigtem Klima leben.

	Alter in Jahren	Durch- schnitts- gewicht kg	Durch- schnitts- grösse cm	Kalorien	Eiweiss g	Cal- cium g	Eisen mg	Vitamin A i.E.	Vitamin B <sub>1</sub> mg	Vitamin B <sub>2</sub> mg	Nico- tin- säure mg	Vitamin C mg	Vitamin D i.E.
Männer	25	65	170	3200	65	0,8	12	5000	1,6	1,6	16	75	
	45	65	170	2900	65	0,8	12	5000	1,5	1,6	15	75	
	65	65	170	2600	65	0,8	12	5000	1,3	1,6	13	75	
Frauen	25	55	157	2300	55	0,8	12	5000	1,2	1,4	12	70	
	45	55	157	2100	55	0,8	12	5000	1,1	1,4	11	70	
	65	55	157	1800	55	0,8	12	5000	1,0	1,4	10	70	
	Schwangere (3. Trimester)			Zulage je 400	80	1,5	15	6000	1,5	2,0	15	100	400
	Stillende (850 ccm täglich)			Zulage je 1000	100	2,0	15	8000	1,5	2,5	15	150	400
Säuglinge	bis 3 Mt.	6	60	kg×120	kg×3,5	0,6	6	1500	0,3	0,4	3	30	400
	4-9 Mt.	9	70	kg×110	kg×3,5	0,8	6	1500	0,4	0,7	4	30	400
	10-12 Mt.	10	75	kg×100	kg×3,5	1,0	6	1500	0,5	0,9	5	30	400
Kinder	1-3	12	87	1200	40	1,0	7	2000	0,6	1,0	6	35	400
	4-6	18	109	1600	50	1,0	8	2500	0,8	1,2	8	50	400
	7-9	27	129	2000	60	1,0	10	3500	1,0	1,5	10	60	400
Knaben	10-12	35	144	2500	70	1,2	12	4500	1,3	1,8	13	75	400
	13-15	49	163	3200	85	1,4	15	5000	1,6	2,1	16	90	400
	16-20	63	175	3800	100	1,4	15	5000	1,9	2,5	19	100	400
Mädchen	10-12	36	144	2300	70	1,2	12	4500	1,2	1,8	12	75	400
	13-15	49	160	2500	80	1,3	15	5000	1,3	2,0	13	80	400
	16-20	54	162	2400	75	1,3	15	5000	1,2	1,9	12	80	400