

Wir haben bis jetzt das Verhalten der zur Ernährung erforderlichen Stoffe in unserem Körper nach allen Richtungen hin kennen gelernt und gesehen, daß ihr Wert insbesondere der Energie zuzuschreiben ist, die die Eiweißstoffe, fette und Kohlehydrate enthalten und die in Kalorien zum Ausdruck kommt.

In der Tabelle 2 sind für unsere wichtigsten Nahrungsmittel die Kalorien, die durch die genannte Menge Substanz erzeugt werden, hinzugefügt.

Kleine, bei der Addition für die prozentische Zusammensetzung sich hier und da ergebende Abweichungen liegen innerhalb der Fehlergrenzen der Bestimmungsmethoden.

IV. Ernährungsbedarf und Ernährungskosten.

Fragen wir nun wie die Nahrung des Menschen hinsichtlich der wichtigsten Bestandteile: Eiweiß, Fett und Kohlehydrate und den daraus sich ergebenden Kalorien, zusammengesetzt sein muß, damit sie bei mäßiger körperlicher Arbeit für sein Ernährungsbedürfnis ausreicht.

Zur Beantwortung dieser Frage erinnern wir uns, daß ein Erwachsener pro Tag und Kilogramm seines Körpergewichts 35 bis 45, also im Mittel $\frac{35 + 45}{2} = 40$ große Kalorien nötig hat. Nehmen wir das Gewicht des Erwachsenen rund zu 70 kg an, so wird jede Nahrung ausreichend sein, die $70 \times 40 = 2800$ große Kalorien liefert. Erinnern wir uns ferner, daß 1 g Eiweiß 4,1, daß 1 g Kohlehydrat ebenfalls 4,1 und daß 1 g Fett 9,3 große Kalorien erzeugen, und diese Werte isodynamisch