

1244	„ Roggenbrot	„	„	0,28 M.
823	„ Bohnen	„	„	0,36 „
795	„ Reis	„	„	0,40 „
683	„ Zucker	„	„	0,41 „
1314	„ Weizenbrot	„	„	0,44 „
4118	„ Weintrauben	„	„	2,06 „
396	„ Walnüsse	„	„	2,63 „
5834	„ Wirsingkohl	„	„	2,92 „
4912	„ Kohlrabi	„	„	2,94 „
4828	„ Apfel	„	„	3,86 „
8236	„ Spinat	„	„	4,12 „

#### V. Ausnutzung, Verdaulichkeit, Aufbewahrung und Zubereitung der Nahrungsmittel.

Nicht die ganze Menge an Nährstoffen wird, wie schon angedeutet wurde, nach Genuß und Verarbeitung der Nahrung im Darne aufgesogen, sondern ein Teil geht für den Körper im Kot verloren, dem um so mehr Darmsäfte und Epithelien beigemischt sind, je schwerer die Nahrung resorbiert wird. Um den Resorptionsverlust festzustellen, wird der Gehalt einer bestimmten Nahrung an Eiweiß, Kohlehydraten und Fett genau bestimmt und dann die zugehörige Menge unverdauter Substanz im Kot ermittelt. Ein sehr beträchtliches Volumen der aufgenommenen Nahrung begünstigt die Menge des nicht resorbierten Anteiles. Auch ein größerer Überschuß an Kohlehydraten, insbesondere wenn viel Zellulose (Häute und Hülsen) dabei ist, sowie größere Fettmengen und mangelhafte Zubereitung erschweren die Resorption. Im allgemeinen wird animalische Nahrung besser als vegetabilische aus-