

Nach der zweiten Aufstellung müßte dieser Mann, wenn er die ihm notwendige Menge (100 g) Eiweiß in einem Nahrungsmittel seinem Körper zuführen wollte (nach Tabelle Seite 12), täglich genießen:

Reis	ungefähr: 1,4 k	Rindfl. (1. Sorte) ungefähr: 0,5 k
Schwarzbrot	" 1,6 k	Schinken " 0,6 k
Weizenbrot	" 1,2 k	Blutwurst " 0,8 k
Hülsenfrüchte	" 0,4 k	Eier " 0,8 k
Möhren	" 12,5 k	Milch " 3,1 k
Blumenkohl	" 3,3 k	Butter " 20 k
Kartoffeln	" 5,5 k	Käse (fett) " 0,4 k
Äpfel	" 25 k	" (mager) " 0,3 k

Wollte derselbe die genügende Menge Kohlenstoff ebenso durch ein Nahrungsmittel für seinen Körper erzeugen, so müßte er außer dem Kohlenstoff, welcher auch im Eiweiß dieser Nahrung enthalten ist, ebenfalls nach jener Tabelle täglich genießen:

Reis	0,5 k	Rindfleisch	2,0 k
Schwarzbrot	1,2 k	Schinken	0,9 k
Weizenbrot	0,9 k	Blutwurst	1,2 k
Hülsenfrüchte	0,5 k	Eier	2,2 k
Möhren	9,0 k	Milch	4,0 k
Blumenkohl	10,0 k	Käse (fett)	1,3 k
Kartoffeln	3,5 k	" (mager)	1,7 k
Äpfel	4,4 k	Butter	0,4 k

natürlich ungefähr; denn daß dabei Schwankungen vorkommen können, liegt in der Natur der Sache; haben doch dergleichen Aufstellungen nur einen bedingten Wert.

Aus diesen Darlegungen geht hervor, daß zunächst kein Nahrungsmittel, für sich allein genossen, auf die Dauer unsern Körper genügend ernähren kann; denn keins enthält alle nötigen Körperbestandteile in der dazu erforderlichen Menge und Mischung. Am ehesten wäre es möglich bei den Hülsenfrüchten, dem Reis und Käse. Alle anderen müßten, wenn sie den Körper ausschließlich ernähren sollten, in so großen Mengen genossen werden (siehe Gemüse, Äpfel, Kartoffeln in beiden, Butter in der ersten Tabelle), daß unser Körper dieselben nicht nur nicht aufnehmen könnte, sondern auch die Auswurfswerkzeuge desselben nicht genügen würden, die ihnen unnötig aufgebürdeten anderen Stoffe wieder auszuschcheiden. Wir sehen daraus, daß wir, abgesehen von allem anderen (Verdaulichkeit u.), um den Anforderungen unseres Körpers zu genügen, unsere Nahrung mischen müssen.