



Vitamine

* und *
tägliche
* Kost *

Von Prof. Dr. A. SCHEUNERT (Leipzig)

Die Entdeckung der Vorstufe des antirachitischen Vitamins durch Windaus hat das Interesse der Allgemeinheit von neuem auf die Vitamine gelenkt. Man kannte diese für die Ernährung wichtige Körperklasse nur aus ihren Wirkungen, und wenn auch sehr vieles dafür sprach, daß es sich um chemisch charakterisierbare und isolierbare Substanzen handeln müsse, so fehlte dafür der Beweis. Sicher wußte man, daß man, ohne die altbekannten lebensnotwendigen Nährstoffe zu entfernen, die Nahrung, z. B. durch Extraktion, so verändern kann, daß sie nicht mehr genügt, um auf die Dauer gesundes Leben zu erhalten. Weiter hatte man festgestellt, daß aus ganz reinen Nährstoffen keine ausreichende Kost zusammengestellt werden kann. Es gelang z. B. nicht, mit einer solchen junge wachsende Tiere zu normaler Entwicklung zu bringen und am Leben zu erhalten. Dies gelang aber, wenn man die durch Extraktion vorher entfernten Stoffe wieder zusetzte. Es mußten in diesem Extrakt also lebensnotwendige Stoffe enthalten sein. Das sind die Vitamine.

Sehr umfangreiche Forschungen, die sich mit ihren Eigenschaften und Wirkungen beschäftigen, haben dazu geführt, mehrere solcher Vitamine zu unterscheiden. Jedes

ist durch ganz bestimmte Mangelkrankheiten charakterisiert, die sein Fehlen in der Nahrung zum Ausbruch kommen läßt und die sogleich verschwinden, wenn Nahrungsmittel zugeführt werden, die das betreffende Vitamin enthalten.

Es war von größter Bedeutung, daß man einige gefürchtete Krankheiten rätselhaften Ursprungs auf Mangel an diesem oder jenem Vitamin zurückführen konnte. Die bekannteste dieser Krankheiten ist der Skorbut, der auf das Fehlen eines wasserlöslichen und hitzeempfindlichen Stoffes, des Vitamins C, zurückgeführt wird. Skorbut der Erwachsenen ist bei uns ziemlich unbekannt, wohl aber kommt er häufiger in Form der Möller-Barlowschen Krankheit bei Säuglingen vor.

Das Fehlen eines anderen Vitamins, das ebenfalls wasserlöslich ist und mit dem Buchstaben B bezeichnet wird, spielt bei einer von Völkern, die vorwiegend von Reis leben, gefürchteten Krankheit, der Beriberi, eine entscheidende Rolle. Mangel an Vitamin B hat bei jugendlichen Individuen, wie zahlreiche Tierversuche gezeigt haben, Wachstumsstillstand und schlechte Entwicklung zur Folge.

Vitamin A ist ein fettlöslicher Körper, der ebenfalls zum Wachstum unbedingt nötig ist und dessen Mangel die