

Preis hinderlich sein würde. In Bezug auf die Art, in der sich das Fett in der Milch findet, wäre noch zu erwähnen, dass die Fettkügelchen am kleinsten, dass die Vertheilung derselben am feinsten in der Frauenmilch ist, während die Milch aller übrigen Thierarten grössere Fetttröpfchen enthält.

Die Zusammensetzung der Milch lässt es ohne Weiteres als verständlich erscheinen, dass die Ausnutzung, die die Milch im menschlichen Verdauungskanal erfährt, eine ganz vorzügliche ist. Das letzte Wort über diese Frage ist zwar noch nicht gesprochen, doch lässt sich so viel mit Sicherheit sagen, dass in vielen Fällen, vor Allem dann, wenn keine allzu reiche Zufuhr statthat, der Säugling die Muttermilch nahezu ideal ausnutzt, das heisst, dass alle in der Nahrung enthaltene Energie auch seinem Organismus zu Gute kommt und nicht unverbraucht wieder ausgeschieden wird. In ganz besonderem Maassstabe gilt dies für die Kohlehydrate, nicht viel weniger für das Eiweiss, während von Salzen und Fett sich mitunter etwas grössere Mengen in den Stühlen wiederfinden, doch dürfte nur ausnahmsweise der Verlust mehr als 10 % betragen, wenn die Ernährung eine genau beobachtete war. Etwas schlechter, immerhin aber noch ausgezeichnet wird die Kuhmilch vom Kinde wie vom Erwachsenen ausgenutzt. Während aber für das Kind die Milch als einzige Nahrung genügt, ja, während der ersten Monate seines Lebens sogar seine einzige Nahrung bilden muss, wenn anders man seine Lebensaussichten nicht gefährden will, kann man einen Erwachsenen nicht dauernd rationell mit Milch ernähren, wie eine kurze Betrachtung der einschlägigen Verhältnisse uns ohne Weiteres erkennen lässt. Ein erwachsener arbeitender Mann bedarf täglich, um die Ausgaben seines Stoffwechsels zu decken, 105 Gramm Eiweiss, 50 Gramm Fett und 400—500 Gramm Kohlehydrate. Diese benötigten 105 Gramm Eiweiss würden sich in $3\frac{1}{2}$ Liter Milch finden (pro Liter 3 % Eiweiss gerechnet), mit diesen $3\frac{1}{2}$ Liter Milch würde der Betreffende auch 105 Gramm Fett consumiren, an Kohlehydraten jedoch kaum 140 Gramm aufnehmen. Nun enthalten ja die $3\frac{1}{2}$ Liter Milch statt der benötigten 50 Gramm Fett deren 105, also 55 Gramm mehr, und diese 55 Gramm Fett entsprechen etwa 125 Gramm Kohlehydrat, da 1 Gramm Fett 9,3 Calorien, 1 Gramm Kohlehydrat 4,1 Calorien ausmacht, und bei der Ernährung des Erwachsenen eine Vertretung der einzelnen Nahrungsmittel in gewissem Grade nach ihrem Calorienwerthe möglich ist. Immerhin würden dem mit 3 Liter Milch genährten Individuum noch 140 bis 240 Gramm Kohlehydrat fehlen. Es müsste somit hierfür eine entsprechende Menge Brot mitgenossen werden. Eine ausschliessliche Milchernährung hat übrigens den Nachtheil für Erwachsene, dass sich gegen den ausschliesslichen Genuss von Milch in Bälde ein Widerwille einstellt. Ist eine ausschliessliche Milchernährung, abgesehen vom frühen Kindesalter, also unrationell und verwerflich, so ist doch die Milch ein ganz vorzügliches und überaus wohlfeiles Hilfsmittel bei der Ernährung und verdiente als solches sogar noch viel mehr Beachtung, als ihr hier bei uns zu Theil wird. Ganz besonders in der Form der milchhaltigen Mehlspeisen, wie man solche in Oesterreich und auch in Süddeutschland genießt, kann dieselbe für die Tafel von Arm und Reich empfohlen werden. Wie billig man in der Milch Nährstoffe zu kaufen bekommt, zeigt folgende Rechnung: Für eine Mark erhält man circa 6 Liter Milch mit 180 Gramm Eiweiss, 180 Gramm Fett und mit 240 Gramm Kohlehydraten. Für dasselbe Geld erhält man