

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

als Arbeit meßbar in Erscheinung tritt, und zwar wiederum als eine Leistung, die in einem bestimmten zahlenmäßigen Abhängigkeitsverhältnis zu den Kalorienmengen des Brennmaterials steht.

Um also den Bedarf des Körpers an 2500 Kalorien zu decken, könnten dem Körper geboten werden

z. B. 610 g Eiweiß, die (1 g = 4·1 Kal.) 2501 Kalorien,
oder 270 g Fett, die (1 g = 9·3 Kal.) 2511 " "
oder 610 g Zucker, die (1 g = 4·1 Kal.) 2501 " "
liefern würden!

Um aber 610 g Eiweiß in ausnützbarer Form in den Körper zu bringen, müßte man etwa 3 Kilogramm mageres Rindfleisch verzehren — was wohl noch unmöglicher erscheint, als 270 g tierisches oder Pflanzenfett oder 610 g Zucker zu essen —, aber durch jede dieser Mengen wäre der Kalorienbedarf gedeckt.

Schon aus dieser praktischen Unmöglichkeit heraus, aus diesem Widerstreben schon unseres Gaumens allein, mittels eines bestimmten Nahrungsmittels den ganzen Bedarf an Wärmeeinheiten zu decken, ergibt sich die Notwendigkeit, aus den verschiedenen Energiequellen eine Nahrung zusammenzusetzen, die neben ihrem rechnermäßigen Wert an Kalorien auch noch schmeckt und abwechslungsreich sein kann. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn man die Nahrung so wählt, daß sie besteht aus

80 g Eiweiß,	die 4·1 Kal. =	328 Kalorien, ferner
100 g Fett,	" 9·3 Kal. =	930 " , und
300 g Zuckerstoffen,	" 4·1 Kal. =	1230 " ,

die also zusammen 2488 Kalorien

liefern, wobei ja gleichzeitig auch jenes fundamentale Erfordernis jeder Kost nach etwa 80 g Eiweiß in der 24stündigen Menge befriedigt ist.

Der Bedarf.

Steht nun der Bedarf des menschlichen Organismus an 80 g Eiweißstoffen und an 2500 Kalorien pro Kopf und Tag fest, so läßt sich ohneweiters auch der Bedarf der Gesamtbevölkerung angeben.

Was den Gesamtbedarf an Eiweiß für die Bevölkerung Deutschlands betrifft, so erinnern wir uns, daß die Eiweißmenge für den erwachsenen Mann etwa 80 g pro Tag beträgt — was, 70 kg Körpergewicht vorausgesetzt,