



Nóvember 1924

■ ■ ■ Védís Skarphéðinsdóttir

Allur 10. árgangur Læknablaðsins á því herrans ári 1924 var grænn að lit. Blaðið kom út við hver mánaðamót, 20 blaðsíður alls, og hin þrekmikla ritstjórn Læknablaðsins samanstóð af Guðmundi Thoroddsen, Gunnlaugi Claessen og Sæmundi Bjarnhéðinssyni.

Ritstjórn á stærstan hluta efnis í blaðinu og þeir hafa selt auglýsingar á kápuna alla. Á forsiðunni auglýsir Vöruhúsið í Reykjavík að hjá þeim fáiast karlmannaföt og þar sé fyrsta flokks karlmannasaustofa, enda sérhver læknir karlmaður árið 1924. Stefán Thorarensen og Scheving Thorsteinsson auglýsa þorskalýsi og járn, og Sigríður Fjeldsted í Lækjargötu 6A auglýsir gleraugu og heygrímur.

Meginefni blaðsins er grein Gunnlaugs Claessen um vítamín, þar sem hann rekur sögu þess og telur upp helstu uppsprettulindir vítamíns og gagnsemi þess fyrir heilbrigði landsins barna. Hann segir meðal annars: *Skarfakál er gamalt og gott skyrbjúgslýf hér á landi, og vel reyndist Jóni próf. Steingrímssyni grautur úr fiflalaufum við bjúg og aðra hungursjúkdóma, í eldsneyðinni*

miklu í Skaftafellssýslum. – Líklegt er hér á landi sé hættast kaupstaðabörnum, sem lifa við lélegt og illa valið fæði: brauð – oft að miklu leyti hveitibrauð – með smjörliki og kaffi, soðning oftast án smjörs, og grauta með lélegu útlátí; saftin sem brugguð er hér á landi, er stundum ekki annað en anilín-litað vatnsbland. Slíkt fæði getur verið mjög fátækt að vit., þótt nóg sé að vöxtunum; fjöldi barna í sjöþorpum fær aldrei smjör og sjaldan nýmjólk. Hveitibrauðsát Íslendinga hefir farið stórum vaxandi; er það illa farið, því að hveiti er rándýrt, samanborið við rúgmjöl, og lítið eða ekkert í því af bætiefnum. Sveitafólkið er farið að selja bætiefnaríkar afurðir sínar, en eta verksmíðjumat í staðinn; nýmjólkinn er spöruð, en börnunum gefin undanrenning. Sama á sér stað í sumum heimavistarskólum. – Í nýmjólk eru öll bætiefni, þótt mest sé af A-vit.; aftur á móti er niðursoðin mjólk vit.-laus. Allskonar vit. eru og í grænmeti eins og taflan ber með sér. Grænmetisát er ekki útlend fordíld og þyrfti almenningur að neyta þess frekar en á sér stað hér á landi.

Síðan telur Gunnlaugur upp hvaða vítamín séu innan seilingar fyrir landsmenn:

C-vit. gjafi landsmanna eru jarðþeplín – þyrftu að vera á hvers manns matborði árið um kring.

B-vit. fá Íslendingar sérstaklega úr rúgmjólinu.

A-vit. geta Íslendingar ef til vill veitt sér hægast allra þjóða; gott og ódýrt lýsi stendur öllum til boða, og er það auðgast allra fæðutegunda að A-vit. Menn geta fengið gott og ódýrt lýsi frá bræðslustöðvunum; líka geta húsmæðurnar keypt lifur og brætt úr henni lýsið. – Ekki er óþekkt að menn hafi lýsi út á soðningu og er það fyrirtak, ef menn alast upp við slíkt. – Einn lýsirrét eiga Íslendingar, sem er ekki laust við að sé í nokkurri fyrirlitningu, og ekki talað hátt um; það er bræðingurinn. Hann er talsvert víða notaður enn hér á landi, og ættu læknar að gera það, sem í þeirra valdi stendur, til þess að þetta viðbit kæmist til vegs og virðingar. – Föst regla ætti það að vera hér á landi, að þeir taki inn lýsi, sem hvorki neyta nýmjólkur eða smjörs. Eggjatakan hlýtur og að veita landsmönnum mikil vit.