

Auszug aus einem Bericht in der "Welt am Sonntag" vom 24.08.1997:

Was sind Früchte und Gemüse heute noch wert?

Oder in anderen Worten: wieviel mehr müßte man davon essen, um noch gleichen Vitamin- und Mineralanteile zu erhalten wie vor 10 Jahren?

Gehalt in mg je 100g Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Mineral / Vitamin	1985	1996	Differenz in %
Brokkoli	Kalzium	103	33	- 68
	Folsäure	47	23	- 52
	Magnesium	24	18	- 25
Bohnen	Kalzium	56	34	- 38
	Folsäure	39	34	- 12
	Magnesium	26	22	- 15
	Vitamin B ₆	140	55	- 61
Kartoffeln	Kalzium	14	4	- 70
	Magnesium	27	18	- 33
Karotten (Möhren)	Kalzium	37	31	- 17
	Magnesium	21	9	- 57
Spinat	Magnesium	62	19	- 68
	Vitamin B ₆	200	82	- 59
	Vitamin C	51	21	- 58
Bananen	Kalzium	8	7	- 12
	Folsäure	23	3	- 84
	Magnesium	31	27	- 13
	Vitamin B ₆	330	22	- 92
Äpfel	Kalzium			+ 12
	Magnesium			+ 12
	Vitamin C			- 80

Die Differenz ist erschreckend, und jetzt – nach weitem 10 Jahren – ist es wohl nicht besser geworden. Daher sollten wir versuchen, die Fehlmengen wenigstens teilweise durch Nahrungsergänzungen auszugleichen.