

## Vergleich einer in 1985 erstellten Studie und den in 1996 und 2002 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werten in Obst und Gemüse

Untersucht wurden Mineralien und Vitamine in mg je 100 g Lebensmittel

untersuchte Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Ergebnis 2002	Differenz 1985 - 1996	Differenz 1985 - 2002
Brokkoli	Calcium	103	33	28	- 68%	- 73%
	Folsäure	47	23	18	- 52%	- 62%
	Magnesium	24	18	11	- 25%	- 55%
Bohnen	Calcium	56	34	22	- 38%	- 51%
	Fohlsäure	39	34	30	- 12%	- 23%
	Magnesium	26	22	18	- 15%	- 31%
	Vitamin B6	140	55	32	- 61%	- 77%
Kartoffeln	Calcium	14	4	3	- 70%	- 78%
	Magnesium	27	18	14	- 33%	- 48%
Möhren	Calcium	37	31	28	- 17%	- 24%
	Magnesium	21	9	6	- 57%	- 75%
Spinat	Magnesium	62	19	15	- 68%	- 76%
	Vitamin C	51	21	18	- 58%	- 65%
Apfel	Vitamin C	5	1	2	- 80%	- 60%
Banane	Calcium	8	7	7	- 12%	- 12%
	Folsäure	23	3	5	- 84%	- 79%
	Magnesium	31	27	24	- 13%	- 23%
	Vitamin B6	330	22	18	- 92%	- 95%
Erdbeeren	Calcium	21	18	12	- 14%	- 43%
	Vitamin C	60	13	8	- 67%	- 87%

Grund: ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, zu schnelles Wachstum und lange Lagerung

Quelle:

1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz).

1996 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal 2002