

Abnahme von Nährstoffen innerhalb 31 Jahren

Thiamin- B1		Niacingehalt - B3	
Rote Beete	minus 67%	Karotten	minus 50%
Riboflavin - B2		Rosenkohl	minus 72%
Bananen	minus 43%	Carotinoide	
Karotten	minus 50%	Rosenkohl	minus 50%
Kohl	minus 60%	Broccolie	minus 77%
Rote Beete	minus 80%	Himbeeren	minus 92,5%
Broccolie	minus 99,8%	Bananen	minus 93%

Vergleich zwischen einer **1985** erstellten Studie und den **1996** und **2002** in einem Lebensmittellabor ermittelten Werte in Obst und Gemüse

Mineralien u. Vitamine in mg je 100g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Ergebnis 2002	Differenz in %	
					1985 - 1996	1985 - 2002
Brokkolie	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
	Folsäure	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
		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

Ursachen: Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, zu schnelles Wachstum und lange Lagerung

Quelle: 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz). 1996 Lebensmittelabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal 2002