

## Mineralien & Vitamine 1985 und 1996

Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werten in Obst und Gemüse. *Neuere vergleichende Daten konnten wir nicht finden*

### Mineralien & Vitamine - Gehalt in mg je 100 g Lebensmittel -

	1985	1996	Differenz
<b>Brokkoli</b>			
Calcium	103	33	Minus 68 %
Folsäure	47	23	Minus 52 %
Magnesium	24	18	Minus 25 %
<b>Bohnen</b>			
Calcium	56	34	Minus 38 %
Folsäure	39	34	Minus 12 %
Magnesium	25	22	Minus 15 %
Vitamin B6	140	55	Minus 61 %
<b>Kartoffeln</b>			
Calcium	14	4	Minus 70 %
Folsäure	27	18	Minus 33 %
Vitamin C	20	25	Plus 25 %

	1985	1996	Differenz
<b>Karotten</b>			
Calcium	37	31	Minus 17 %
Folsäure	21	9	Minus 57 %
<b>Erdbeeren</b>			
Magnesium	62	19	Minus 68 %
Vitamin B6	200	82	Minus 59 %
Vitamin C	51	21	Minus 58 %
<b>Bananen</b>			
Calcium	8	7	Minus 12 %
Folsäure	23	3	Minus 84 %
Magnesium	31	27	Minus 13 %
Vitamin B6	330	22	Minus 92 %
<b>Spinat</b>			
Calcium	21	18	Minus 14 %
Magnesium	12	13	Minus 8 %
Vitamin C	60	13	Minus 67 %

Quelle: 1985 Geigy (Schweiz). 1996 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal.

**Ursache:** Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, Pestizide, zu schnelles Wachstum, lange Lagerung.

**Kochen:** 2003 wurde in einer Studie festgestellt, dass 97 % der im rohen Broccoli ursprünglich vorhandenen Flavonoide und 74 bis 87 % der anderen untersuchten antioxidativ wirksamen Substanzen nach Zubereitung in der **Mikrowelle** „verschwunden“ waren. Beim **normalen Kochen** verschwanden 66 %, bei der Zubereitung im **Dampfkochtopf** 47 % und nach **schonendem Dünsten** waren nur minimale Verluste messbar.

## Mangel an Nährstoffen

**Folgen:** volle Teller aber oft **erhebliche Unterversorgung an Mikronährstoffen**, die auch in der **Nationalen Verzehrstudie II** durch das **Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel** bestätigt wurde ([Quelle](#) zum Nachlesen für Patienten, Ärzte, Politiker)

Eine Überprüfung ob Mikronährstoffmängel bestehen ist leicht möglich - und immer preiswerter als eine schwere oder chronische Krankheit.

In der durch Leitlinien limitierten Standardmedizin ist eine Überprüfung von möglichen Nährstoffmängeln aber nicht vorgesehen - und Krankenkassen zahlen diese Untersuchung nicht.

Stattdessen wird in der Standardmedizin seit Jahren „gepredigt“, dass es „bei einer „*ausgewogenen*“ Ernährung keine Mängel gibt“ – ohne dies durch qualifizierte Laborwerte zu überprüfen.

**Video [Mikronährstoffe - Mangel oder Überfluss?](#)**

Gespräch mit Prof. Dr. Jörg Spitz (Facharzt für Nuklearmedizin, Ernährungsmedizin, Präventionsmedizin) & Dr. Uwe Gröber (Apotheker)

**Video [Deutschlands kranke Kinder](#)**

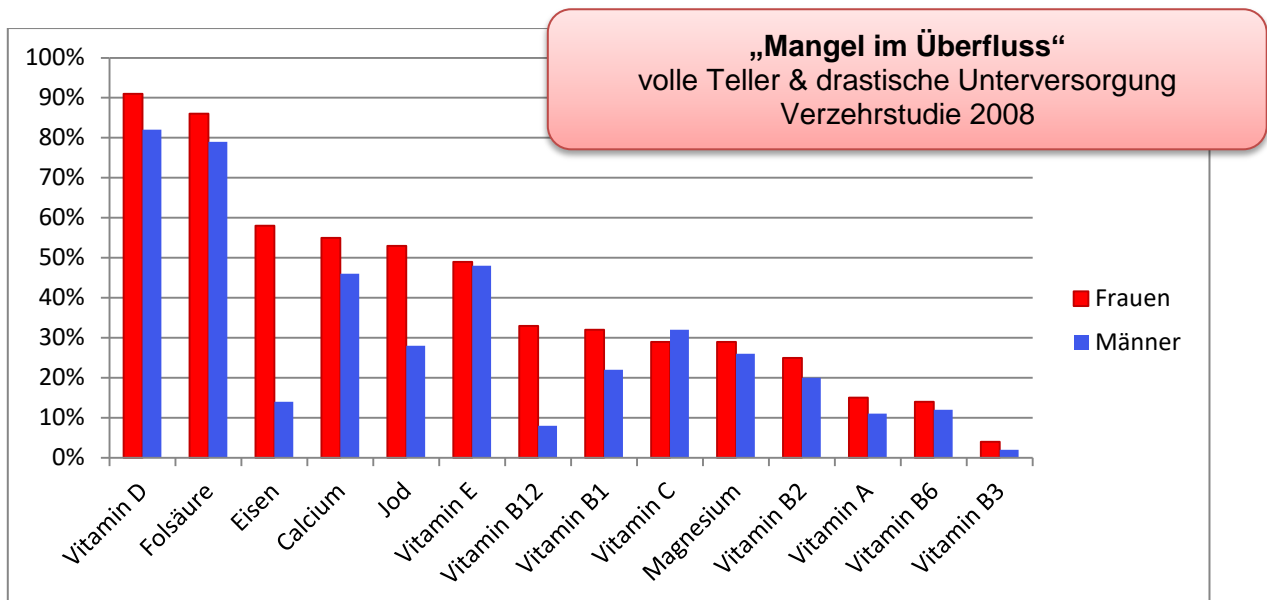
Nährstoffmangel bei Kindern

Mit Prof. Dr. med. Spitz (Facharzt für Nuklearmedizin, Ernährungsmedizin, Präventionsmedizin) & Ulrike von Aufschnaiter

Beispiel: [einige Laborparameter](#) für Nährstoffe bei denen ein Mangel i.d.R. häufig besteht

[Einige preiswerte Nahrungsmittel](#) die dazu beitragen können die Nährstoffversorgung zu verbessern

Viel wichtiger als über den Nährstoffgehalt von Nahrungsmitteln zu *philosophieren* ist es jedoch mögliche Nährstoffmängel bei Menschen **zu überprüfen**.



**Wie viele Erwachsene haben eine Unterversorgung**

- Daten aus der Nationalen Verzehrstudie -

**Krankheiten** und **Medikamente** ([Übersicht](#)) können Nährstoffmängel oft begünstigen oder vergrößern – und ebenso **Giftstoffe**, **Stress** sowie viele weitere Faktoren in unserem Alltag ([Übersicht: mögliche Verbrauchsfaktoren](#))

Beim Auto wissen wir, wie wichtig „Betriebsstoffe“ sind – und überwachen ständig einen möglichen Mangel (Kontrollleuchten).

Im Auto gibt es sieben essentielle Betriebsstoffe

In Ihrem Körper sind es 47, die, in der durch Leitlinien stark limitierten Standardmedizin, i.d.R. kaum eine Beachtung finden [\(Übersicht 47 Mikronährstoffe\)](#)

**Es gibt viele Krankheiten – aber nur eine Gesundheit**