



## Nährstoffverlust in Lebensmitteln

Moderne Landwirtschaft, lange Transportwege und ausgelaugte Böden haben zu einem deutlichen Rückgang des Nährstoffgehalts geführt. Beispielsweise enthalten heutige Gemüsesorten teils 20–50 % weniger Magnesium, Eisen oder Vitamin C als vor 50–70 Jahren.

Lebensmittel / Nährstoff	Frühere Daten	Heutige Daten	Veränderung	Quelle
Broccoli – Calcium	103 mg/100 g (1985)	33 mg/100 g (1996)	-68 %	Mayer 1997; Davis et al. 2004
Broccoli – Folsäure	47 µg/100 g (1985)	23 µg/100 g (1996)	-52 %	Mayer 1997
Broccoli – Magnesium	24 mg/100 g (1985)	18 mg/100 g (1996)	-25 %	Davis et al. 2004
Spinat – Magnesium	62 mg/100 g (1936)	19 mg/100 g (1999)	-69 %	Davis et al. 2004
Spinat – Vitamin C	51 mg/100 g (1936)	21 mg/100 g (1999)	-59 %	Davis et al. 2004
Karotten – Magnesium	21 mg/100 g (1960)	9 mg/100 g (1999)	-57 %	Mayer 1997



**Quellen:**

- - Davis DR et al., Journal of the American College of Nutrition 2004
  - - Mayer A-M, British Food Journal 1997
- Die bereitgestellten Informationen basieren auf einer Synthese verschiedener wissenschaftlicher Datenquellen und Fachpublikationen, die sich mit der langfristigen Veränderung der Nährstoffdichte in Lebensmitteln befassen:
- Mayer A-M. Historical changes in the mineral content of fruits and vegetables. British Food Journal, 1997.
  - Davis DR et al. Changes in USDA food composition data for 43 garden crops, 1950–1999. Journal of the American College of Nutrition, 2004.
  - White PJ, Broadley MR. Biofortification of crops with essential mineral elements. New Phytologist, 2005.