

Tabelle 1

Mikronährstoffrückgang in Lebensmitteln von 1985 bis 2002						
Lebensmittel	Nährstoff	1985	1995	2002	Differenz 1985 - 1995 (%)	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
	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
	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