

Fakten zum Thema Ernährung I

Hoher Mangel an Vitaminen, Mineralien und Spurenelemente sind die Regel

- Jede 2. Frau, jeder 2. Mann und jedes 3. Kind sind übergewichtig
- 80 % aller Frauen leben in ständiger Diät
- 40 Mio. Bundesbürger leiden an Vitaminmangel
- ca. 65 % aller Todesfälle in Deutschland sind ernährungsbedingt
- ca. 100 % der Bevölkerung leidet an Karies, einer Folge zu hohen Zuckerkonsums

Zur Deckung des täglichen Vitaminbedarfs mit herkömmlichen Nahrungsmitteln wären die folgenden Mengen notwendig:

Nahrungsmittel	Menge	Fettlösliche Vitamine	Wasserlösliche Vitamine
Leber	325g	A und D	B1, B2, B12 und Pantothersäure
Fisch	930g	A und D	B2, B6, B12 und Pantothersäure
Fleisch	635g	D und K	B2, C und Pantothersäure
Obst	2090g	A	B1, C, Folsäure, Pantothersäure
Orangensaft	1 Liter		Folsäure
Gemüse	4750g	A und K	B1, B6, C, Folsäure, Pantothersäure
Kartoffeln	710g		B1 und B6
Vollkornbrot	840g	E und K	B1, B2 und Folsäure
Nüsse / Müsli	500g	E	B2 und Niacin
Öle / Margarine	50g	E	
Pilze	775g	D	B2 und Pantothersäure
Milch	3.5 L	D	B2, B12 und Pantothersäure
Milchprodukte	1000g	D	B2, B12 und Pantothersäure
Eier	2 stk.		
Total	12.6 kg		

Quelle: Studie Vitaminbedarf 2000, Zeitschrift "Mini" Nr. 8 vom 17.2.1999

Die zu verzehrende Gesamtmenge an Nahrungsmitteln in oben genannter Zusammensetzung würde, laut dieser Studie von 1999, pro Tag etwa 12,6 Kilogramm betragen.

Die Kosten für diese wohl kaum konsumierbare Lebensmittelmenge zur Deckung eines Tagesbedarfs an Vitaminen liegen laut DGE bei ca. € 36.00 und auf schweizerischen Verhältnisse umgerechnet bei mindestens Fr. 70.00.
Fr. 70.00 pro Tag = Fr. 2'100.00 pro Monat und Person.

Probleme unserer Nahrungsmittel

Das grosse qualitative Problem unserer pflanzlichen Nahrungsmittel liegt zur Zeit im starken Rückgang der enthaltenen lebenswichtigen Vitamine, Mineralien und Spurenelementen, dessen Ursache vor allem in den ausgelaugten Böden, der Luftverschmutzung, dem zu schnellen Wachstum (Überdüngung) und der häufig zu langen Lagerung zu suchen sind.

Diese Situation führt dazu, dass unsere Nahrungsmittel einen sehr grossen Teil ihrer Vitamine, Mineralien und Spurenelementen entweder nicht mehr enthalten oder nach der Ernte bereits verlieren bevor wir diese zu uns nehmen können. Das war in Grossmutterzeiten noch nicht so; wie aus der angeführten Studie des Pharmakonzerns Geigy (Schweiz) und des Lebensmittel-Labors Karlsruhe/Sanatorium Oberthal hervorgeht. Durch den hohen Mangel an Vitaminen und Mineralien werden wir immer anfälliger auf Krankheiten, weil unser Immunsystem dadurch geschwächt wird. Dem können wir nur entgegen wirken indem wir Nahrungsergänzungsmittel mit hoher **Bio-Verfügbarkeit** zu uns nehmen um so die Defizite zu eliminieren.

Mineralien und Vitamine in mg je 100 g Lebensmittel	Untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985 ¹	Ergebnis 1996 ¹	Ergebnis 2002	Differenz	
					1985-1996	1985-2002
Brokkoli	Calcium	103	33	28	-68%	-72%
	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%

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

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

Die Ergebnisse der Lebensmitteluntersuchungen von 1985, 1996 und 2002 zeigen eine Abnahme von lebenswichtigen Mineralien und Vitaminen in unseren pflanzlichen Lebensmittel um durchschnittlich mehr als die Hälfte.