

## **Feit of fabel? ‘ Vroeger zaten er meer vitamines in groente en fruit’**

Veel mensen denken dat we met de groente en fruit van tegenwoordig minder vitamines binnenkrijgen dan vroeger. Een paar jaar geleden stond er een grote kop op een landelijk dagblad ‘vitamine weg uit groenten’. Maar is dat nou waar?

### ***“Groente en fruit van Nederlandse bodem zijn en blijven gezond.”***

In hoeverre ons voedsel tegenwoordig even veel vitamines en mineralen bevat als heel lang geleden is lastig te zeggen omdat we nog maar kort in staat zijn om de gehalten aan vitamines en mineralen op een nauwkeurige en betrouwbare manier te meten. Wel weten we dat gewassen hun voedingsstoffen met hun wortelstelsel selecteren uit de bodem en prima in staat zijn om een evenwichtige mineralensamenstelling in hun producten te realiseren. Zeker als er in de bodem geen absolute tekorten zijn, zoals in Nederland het geval is.

Vergelijking van een paar analysecijfers, zoals van vitamine C in groenten, levert geen betrouwbare conclusies op die relevant zijn voor de volksgezondheid.

Analysecijfers zijn nooit hetzelfde. Analysemethoden kunnen veranderen, rassen verschillen, groeiomstandigheden zijn variabel, de bewaaromstandigheden van de producten hebben invloed en er is biologische variatie. Gehaltes zijn nooit hetzelfde en dat is niet erg want bij een normaal , gevarieerd voedingspatroon zit er van alles voldoende in. Maar wanneer mensen ongebalanceerd eten, kunnen er problemen ontstaan. Maar dat ligt niet aan het gehalte van vitamines en mineralen in de groenten, maar aan het keuzegedrag van de mensen zelf.

Lees meer op:

[http://www.ppo.wur.nl/NL/nieuwsagenda/archief/Nieuws/2008/Nederlandse\\_groenten.htm](http://www.ppo.wur.nl/NL/nieuwsagenda/archief/Nieuws/2008/Nederlandse_groenten.htm)