

Ausgewählte Nährstoffelemente in kommerziellen Salatproben

Marija Dimitrijević^{1*}, Luka Petrić¹, Dragoljub Miladinović¹

1 - Universität Niš, Medizinische Fakultät, Abteilung Pharmazie, Niš, Serbien

Marija Dimitrijević: marija.dimitrijevic@pmf.edu.rs, <https://orcid.org/0000-0003-1816-0400>

Luka Petrić: lukapetrickl@gmail.com

Dragoljub Miladinović: dragoljubm@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4849-1067>

ABSTRAKT

In dieser Studie wird die Zusammensetzung der Elemente Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium und Selen, in sechs verschiedenen Blattgemüsesorten untersucht, die üblicherweise in Salaten verzehrt werden. Die analysierten Gemüsesorten waren *L. sativa*, *S. oleracea*, *C. intybus*, *V. locusta*, *C. endivia* und *E. sativa*. Der Beitrag der genannten Elemente in der Ernährung durch den Verzehr einer Portion von 100 g frischem Salat wurde anhand der empfohlenen Tagesdosis bewertet. Die Ergebnisse zeigten signifikante Unterschiede im Elementgehalt zwischen den einzelnen Arten. Angesichts der empfohlenen Tagesdosis an Selen können diese Gemüsearten erheblich zur Deckung des täglichen Selenbedarfs beitragen (35,9 % – 60,5 %). Insbesondere die höheren Selenkonzentrationen in *L. sativa* (3,327 mg/kg) und *V. locusta* (2,467 mg/kg) legen nahe, dass ihr regelmäßiger Verzehr eine effektive Möglichkeit sein könnte, die Aufnahme von Selen in der Ernährung zu erhöhen und damit dessen wichtige Rolle für die menschliche Gesundheit zu unterstützen. Weitere Ergebnisse zeigen die unterschiedliche Elementgehalte der verschiedenen Blattgemüsesorten, die je nach Mineralstoffbedarf unterschiedliche gesundheitliche Vorteile bieten können. Basierend auf dem Elementgehalt der Proben weist *L. sativa* den höchsten Kalziumgehalt (12302 mg/kg) auf, während *S. oleracea* den höchsten Magnesium- und Kaliumgehalt (6131 mg/kg bzw. 22854 mg/kg) hat. *C. endivia* zeichnet sich durch einen hohen Natriumgehalt (20840 mg/kg) aus.

Schlüsselwörter: Nährstoffelemente, kommerzielle Salate, ICP OES

* Korrespondierender Autor: marija.dimitrijevic@pmf.edu.rs