

Vápník

Zjištěné hodnoty obvyklého přívodu:

Odhad distribuce obvyklého přívodu vápníku pro jednotlivé věkové kategorie je zobrazen v tabulce níže. Střední hodnota přívodu (p50) byla u dětí 4-6 let na úrovni 719 mg/den, u dětí 7-10 let 710 mg/den, u chlapců 11-14 let 800 mg/den, u dívek 11-14 let 796 mg/den, u mužů 15-17 let 919 mg/den, u žen 15-17 let 743 mg/den, u mužů 18-59 let 704 mg/den, u žen 18-59 let 586 mg/den, u mužů starších šedesáti let 598 mg/den a u žen starších šedesáti let 546 mg/den. Výsledné hodnoty nezahrnují příjem z doplňků stravy.

Tabulka 1: Obvyklý příjem vápníku podle věku a pohlaví, srovnání s doporučeními

VÁPNIK mg/d	4-6 let	7-10 let	11-14 let		15-17 let		18-59 let		≥ 60 let	
	n = 182	n = 311	muži n = 54	ženy n = 55	muži n = 55	ženy n = 55	muži n = 711	ženy n = 746	muži n = 166	ženy n = 255
P5	485	426	476	422	488	424	409	313	360	271
P25	622	582	608	598	707	656	577	465	482	433
P50	719	710	800	796	919	743	704	586	598	546
P75	813	862	1036	926	1230	935	895	742	735	679
P95	1027	1098	1287	1088	1867	1151	1216	984	1010	984
EAR (mg/d) USA 2010	800 ¹	800 ¹ 1100 ²	1100 ²	1100 ²	1100 ²	1100 ²	800 ³	800 ³	1000 ⁴	1000 ⁴
% < EAR	72	69 95	83	97	68	92	64	83	95	96
AR (mg/d) EU 2015	680	680	960	960	960	960	860 ⁵ 750 ⁶	860 ⁵ 750 ⁶	750 ⁶	750 ⁶
% < AR	40	45	72	81	56	78	71 57	88 76	76	86

¹ EAR 4-8 let

² EAR 9-18 let

³ EAR muži 19-70 let, ženy 19-50 let

⁴ EAR muži ≥ 71 let, ženy ≥ 51 let

⁵ AR 18-24 let

⁶ AR ≥ 25 let

Doporučení pro příjem vápníku:

USDA (2010) uveřejnila referenční hodnotu EAR (Estimated Average Requirements), která je stanovena i pro věkové kategorie dětí.

EFSA (2015) stanovila obdobné doporučení AR (Average Requirement) také pro všechny věkové kategorie.

Jiná doporučení pro příjem vápníku:

Pro děti ve věku 4-6 let uvádí EFSA (2015) doporučení PRI (Population Reference Intake) ve výši 800 mg/den, DACH (2015) uvádí doporučený příjem (DP) 750 mg/den.

Pro děti ve věku 7-10 let EU udává PRI ve výši 800 mg/den, DACH doporučuje pro toto věkové rozmezí DP 900–1100 mg/den.

Pro chlapce ve věku 11-14 let EU uvádí PRI ve výši 1150 mg/den, DACH uvádí DP v rozmezí 1100–1200 mg/den.

Pro dívky ve věku 11-14 let EU uvádí PRI ve výši 1150 mg/den, DACH uvádí DP v rozmezí 1100–1200 mg/den.

Pro muže ve věku 15-17 let EU uvádí PRI ve výši 1150 mg/den, DACH uvádí DP ve výši 1200 mg/den.

Pro ženy ve věku 15-17 let EU uvádí PRI ve výši 1150 mg/den, DACH uvádí DP ve výši 1200 mg/den.

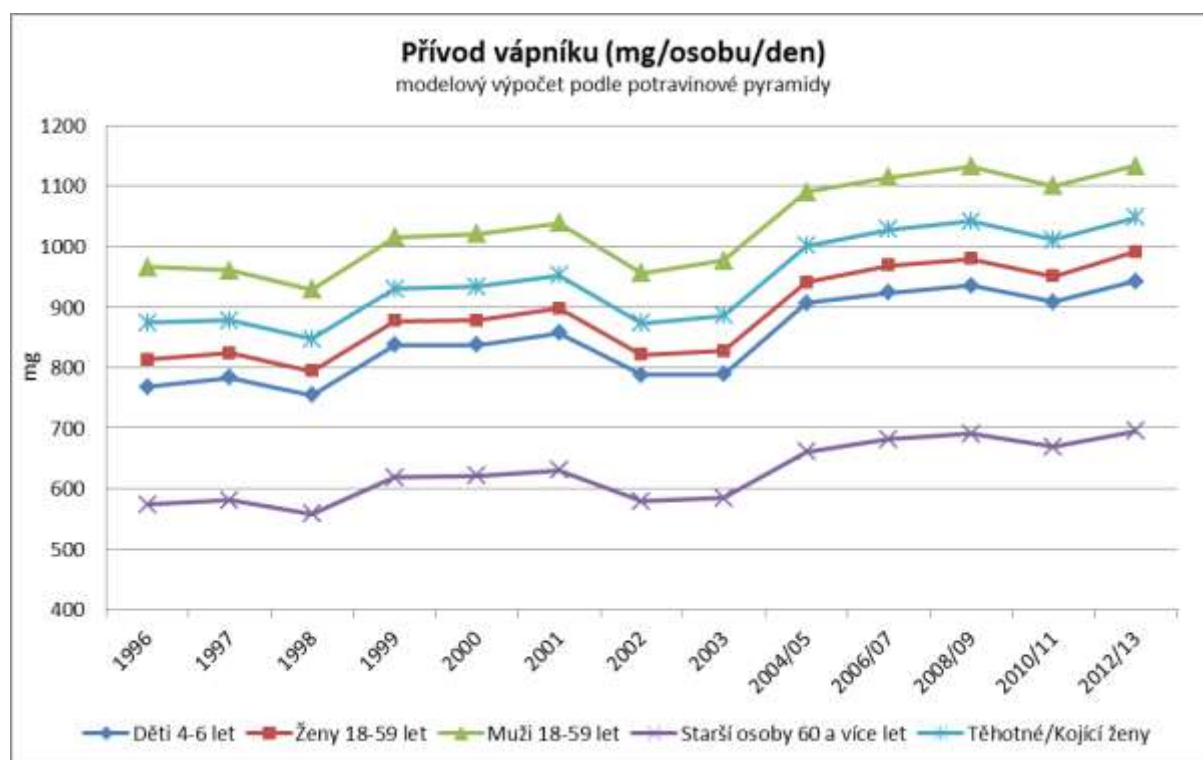
Pro muže a ženy starší 18 let EU uvádí PRI v rozmezí 950 – 1000 mg/den, DACH uvádí DP ve výši 1000 mg/den. Takto definované referenční hodnoty však nejsou příliš vhodné pro posouzení adekvátnosti příjmu vápníku u populačních skupin.

Hodnocení obvyklého přívodu:

Při srovnání s doporučením EAR (USA) je možné příjem vápníku hodnotit jako nedostatečný napříč celou populací. U minimálně 70 % populace lze považovat příjem vápníku za nižší než by odpovídalo danému doporučení s výjimkou mužů ve věku 18-59 let, u nichž je odhad prevalence nedostatku nejnižší a činí cca 64 %. Při srovnání s evropským doporučením AR, prevalence nedostatečného příjmu vápníku dosahuje nižších hodnot, a to cca 20 % u mužů a 44 % u žen mladších 60 let a 41 % u mužů a 50 % u žen ve věku 60 let a více. Tyto hodnoty však stále představují vysoký podíl osob s nedostatečným příjmem vápníku.

Jak vyplývá z modelu znázorněného v grafu 1, pokud by spotřeba potravin v populaci odpovídala doporučení podle výživové pyramidy, byl by příjem vápníku u velké části osob vyšší (modelový příjem je většinou na úrovni alespoň 75. percentilu ze skutečně zjištěného příjmu).

Graf 1: Modelový příjem vápníku (mg/osobu/den) u vybraných populačních skupin (výpočet na základě doporučených dávek potravin)

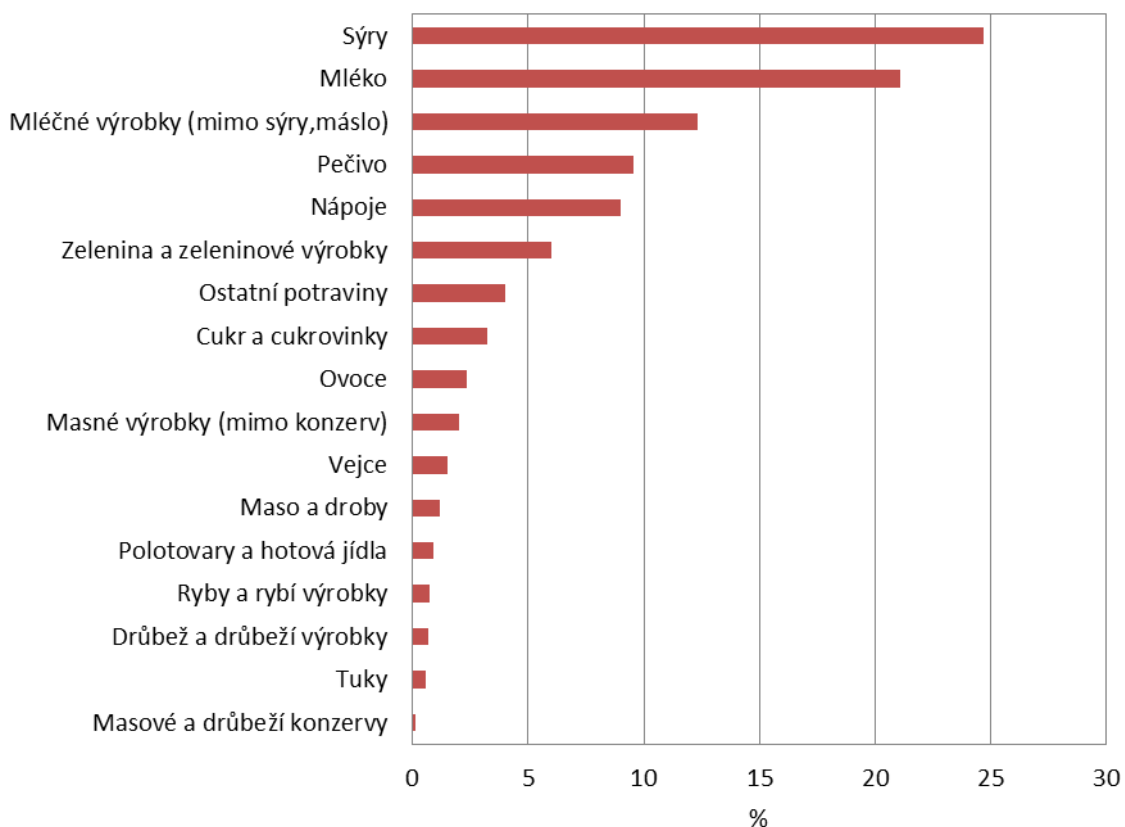


Nejvýznamnější zdroje ve stravě:

K nejvýznamnějším zdrojům vápníku ve stravě patřily sýry, mléko, mléčné výrobky, pečivo a nápoje. Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém příjmu je uveden v grafu 2.

Nejvyšší obsah vápníku byl zaznamenán v různých druzích sýrů. Potraviny s nejvyšším obsahem vápníku, jak byly zjištěny v projektu IV Monitoringu, jsou uvedeny v grafu 3.

Graf 2: Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu vápníku



Graf 3: Potraviny s nejvyšším obsahem vápníku (na kg potravin „jak nakupováno“)

