

Zinek

Zjištěné hodnoty obvyklého přívodu:

Odhad distribuce obvyklého přívodu zinku pro jednotlivé věkové kategorie je zobrazen v tabulce níže. Střední hodnota přívodu (p50) byla u dětí 4-6 let na úrovni 6,5 mg/den, u dětí 7-10 let 7,1 mg/den, u chlapců 11-14 let 9,8 mg/den, u dívek 11-14 let 8,4 mg/den, u mužů 15-17 let 12 mg/den, u žen 15-17 let 7,1 mg/den, u mužů 18-59 let 11 mg/den, u žen 18-59 let 7 mg/den, u mužů starších šedesáti let 9,5 mg/den a u žen starších šedesáti let 6,9 mg/den. Výsledné hodnoty nezahrnují příjem z doplňků stravy.

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

ZINEK 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	5,3	5,1	6,9	5,9	9,2	4,4	7,2	4,3	5	4,1
P25	5,8	6,2	8,5	6,6	10,8	6,2	9,6	5,8	7,9	5,7
P50	6,5	7,1	9,8	8,4	12	7,1	11	7	9,5	6,9
P75	7,2	8,3	11	9,1	14	8,6	13	8,4	12	8,2
P95	8,3	10	13	12	18	10	16	10	16	10
AR (mg/d) EU 2014	4,6	6,2	8,9	8,9	11,8	9,9	7,5 (12,7) ¹	6,2 (10,2) ¹	7,5 (12,7) ¹	6,2 (10,2) ¹
% < AR	2	24	34	65	37	92	7 (71)	32 (95)	18 (83)	35 (95)
EAR (mg/d) USA 2006	4,0 ²	4,0 ² 7,0 ³	7,0 ³	7,0 ³	8,5 ⁴	7,3 ⁴	9,4 ⁵	6,8 ⁵	9,4 ⁵	6,8 ⁵
% < EAR	0	0 46	5	29	0	51	24	46	47	48

¹ příjem fytoátů na úrovni 1200 mg/d

² EAR 4-8 let

³ EAR 9-13 let

⁴ EAR 14-18 let

⁵ EAR ≥19 let

Doporučení pro příjem zinku:

U zinku lze ke zhodnocení příjmu v populaci využít evropské doporučení AR (Average Requirement, EFSA, 2014) a americké referenční hodnoty EAR (Estimated Average Requirements, USDA, 2006). Obě doporučení jsou stanovena i pro věkové kategorie dětí.

Jiná doporučení pro příjem zinku:

Pro děti ve věku 4-6 let uvádí EU (2014) doporučení PRI (Population Reference Intake) ve výši 5,5 mg/den, DACH (2011) uvádí doporučený příjem (DP) 5 mg/den.

Pro děti ve věku 7-10 let EU udává PRI ve výši 7,4 mg/den, DACH doporučuje pro toto věkové rozmezí DP 7–9 mg/den.

Pro chlapce a dívky ve věku 11-14 let EU uvádí PRI ve výši 10,7 mg/den, DACH uvádí DP v rozmezí 7–9,5 mg/den.

Pro muže ve věku 15-17 let EU uvádí PRI ve výši 14,2 mg/den, DACH uvádí DP ve výši 10 mg/den.

Pro ženy ve věku 15-17 let EU uvádí PRI ve výši 11,9 mg/den, DACH uvádí DP ve výši 7 mg/den.

Pro muže starší 18 let EU uvádí PRI v rozmezí 9,4–16,3 mg/den v závislosti na příjmu fytoátů, DACH uvádí DP ve výši 10 mg/den.

Pro ženy starší 18 let EU uvádí PRI v rozmezí 7,5–12,7 mg/den v závislosti na příjmu fytoátů, DACH má DP ve výši 7 mg/den.

Takto definované referenční hodnoty však nejsou příliš vhodné pro posouzení adekvátnosti přívodu zinku u populačních skupin.

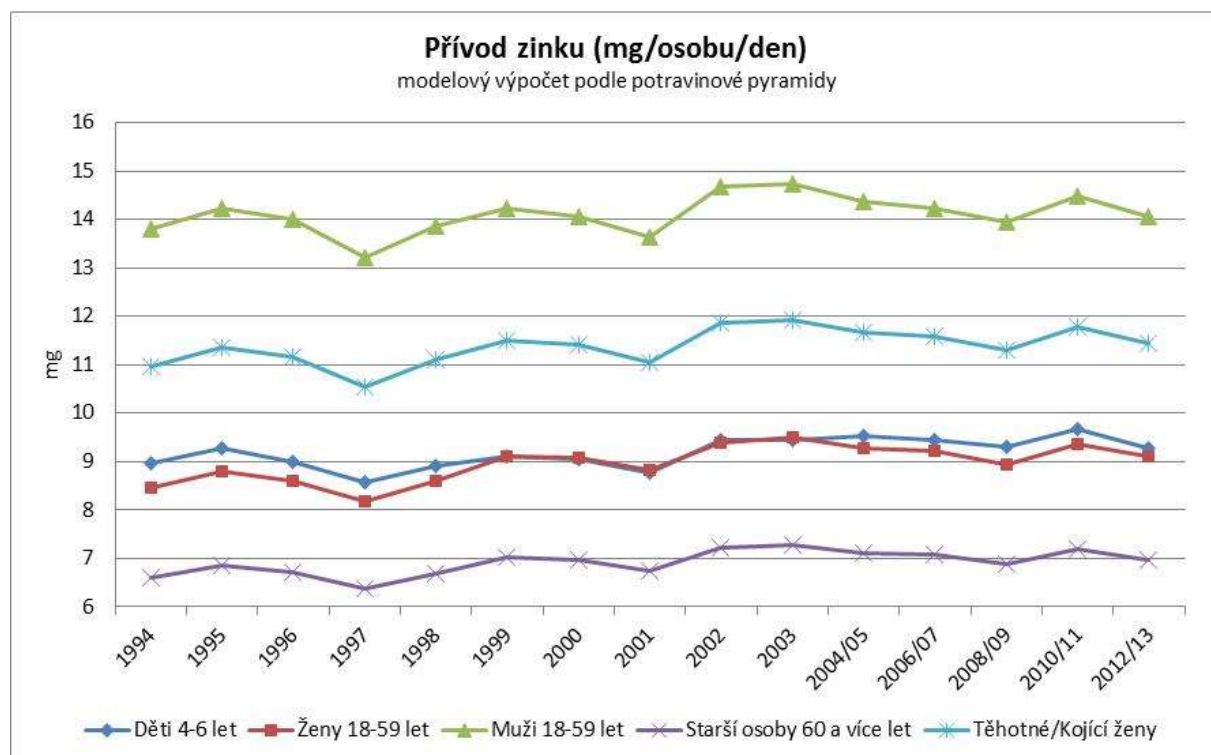
Hodnocení obvyklého přívodu:

Při srovnání s doporučením AR (EU) se jeví přívod zinku jako nedostatečný napříč celou populací s výjimkou skupiny dětí 4-6 let. U žen se prevalence nedostatku pohybuje mezi 32–95 % napříč věkovým spektrem. Muži mají přívod zinku vyšší než ženy, přesto se neadekvátní přívod pohybuje v rozmezí 7–83 %. Při hodnocení se musí brát ohled i na velikost přívodu fyfátů, jelikož se vzrůstajícím přívodem fyfátů by měl stoupat i přívod zinku.

Při srovnání s americkým doporučením EAR se podíl osob s nedostatečným přívodem jeví jako mírně nižší. U žen byl nejnižší přívod zjištěn ve věkové skupině 15-17 let, u mužů ve skupině osob starších šedesáti let (51 resp. 47 %).

Jak vyplývá z modelu znázorněného v grafu 1, pokud by spotřeba jednotlivých skupin potravin v populaci odpovídala doporučení podle výživové pyramidy, byl by přívod zinku u velké části osob vyšší.

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

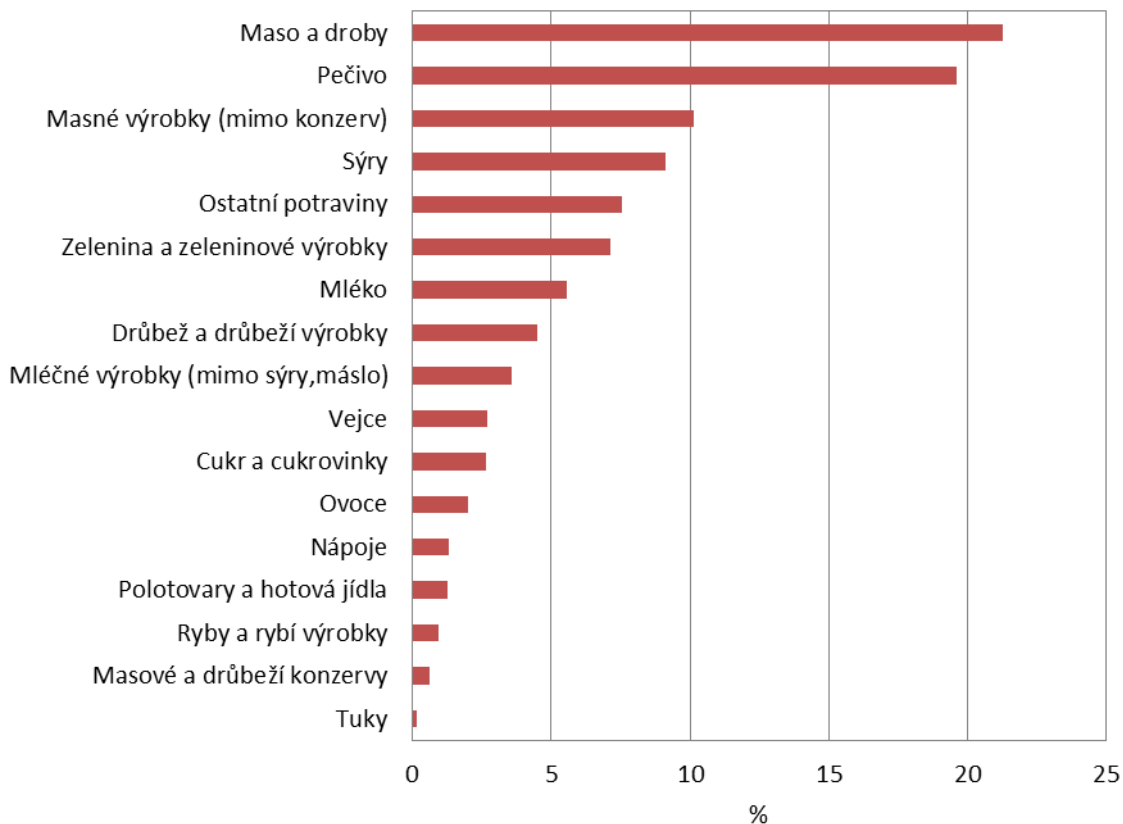


Nejvýznamnější zdroje ve stravě:

K nejvýznamnějším zdrojům zinku ve stravě patřilo maso (vepřové a hovězí), běžné pečivo, masné výrobky, sýry. Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu je uveden v grafu 2.

Nejvyšší obsah zinku byl zaznamenán v játrech, sóji a sójových výrobcích, hovězím mase a tvrdých sýrech. Potravin s nejvyšším obsahem zinku, jak byly zjištěny v projektu IV Monitoringu, jsou uvedeny v grafu 3.

Graf 2: Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu zinku



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

