

Draslík

Zjištěné hodnoty obvyklého přívodu:

Odhad distribuce obvyklého přívodu draslíku pro jednotlivé věkové kategorie je zobrazen v tabulce níže. Střední hodnota přívodu (p50) byla u dětí 4-6 let na úrovni 1979 mg/den, u dětí 7-10 let 2066 mg/den, u chlapců 11-14 let 2474 mg/den, u dívek 11-14 let 2319 mg/den, u mužů 15-17 let 2793 mg/den, u žen 15-17 let 2058 mg/den, u mužů 18-59 let 2673 mg/den, u žen 18-59 let 1895 mg/den, u mužů starších šedesáti let 2367 mg/den a u žen starších šedesáti let 1882 mg/den. Výsledné hodnoty nezahrnují příjem z doplňků stravy.

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

DRASLÍK 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	1346	1412	1562	1273	1761	1114	1789	1272	1483	1179
P25	1735	1808	2209	1762	2420	1713	2328	1608	1965	1528
P50	1979	2066	2474	2319	2793	2058	2673	1895	2367	1882
P75	2265	2405	2739	2727	3475	2410	3041	2193	2839	2151
P95	2744	3086	3527	3383	4635	2992	3734	2782	3421	2747
AI (mg/d) USA 2006	3800 ¹	3800 ¹ 4500 ²	4500 ²	4500 ²	4700 ³	4700 ³	4700 ³	4700 ³	4700 ³	4700 ³
Prevalence nedost. přívodu	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
LTI (mg/d) EU 1993	-	-	-	-	-	-	1600	1600	1600	1600
% < LTI	-	-	-	-	-	-	2	24	7	28
WHO recommendation (mg/d) 2012	-	-	-	-	3510	3510	3510	3510	3510	3510
% < WHO rec.	-	-	-	-	78	100	91	100	97	100

ns – nelze specifikovat

¹ AI 4-8 let

² AI 9-13 let

³ AI ≥14 let

Doporučení pro příjem draslíku:

U draslíku lze k hodnocení využít AI (Adequate Intake, USDA, 2006), avšak pomocí AI lze adekvátnost přívodu hodnotit pouze omezeně. Pokud je střední hodnota přívodu v populační skupině vyšší než AI, pak lze uvažovat o tom, že příjem je adekvátní. V opačném případě nelze hodnocení provést.

EU (1993) definovala LTI (Lowest Threshold Intake) pro dospělé osoby ve výši 1600 mg/d.

WHO v roce 2012 vydalo doporučení, kde navrhuje jako minimální příjem draslíku ve výši 3510 mg/d pro dospělé osoby (jako dospělé osoby jsou uvažováni jedinci ve věku 16 let a více).

Jiná doporučení pro příjem draslíku:

Pro děti ve věku 4-6 let uvádí EU (1993) doporučení PRI (Population Reference Intake) ve výši 1100 mg/den, DACH (2011) uvádí odhadované hodnoty pro minimální příjem (OHMP) 1400 mg/den.

Pro děti ve věku 7-10 let EU udává PRI ve výši 2000 mg/den, DACH doporučuje pro toto věkové rozmezí OHMP 1600–1700 mg/den.

Pro chlapce a dívky ve věku 11-14 let EU uvádí PRI ve výši 3100 mg/den, DACH uvádí OHMP v rozmezí 1700–1900 mg/den.

Pro muže ve věku 15-17 let EU uvádí PRI ve výši 3100 mg/den, DACH uvádí OHMP ve výši 2000 mg/den.

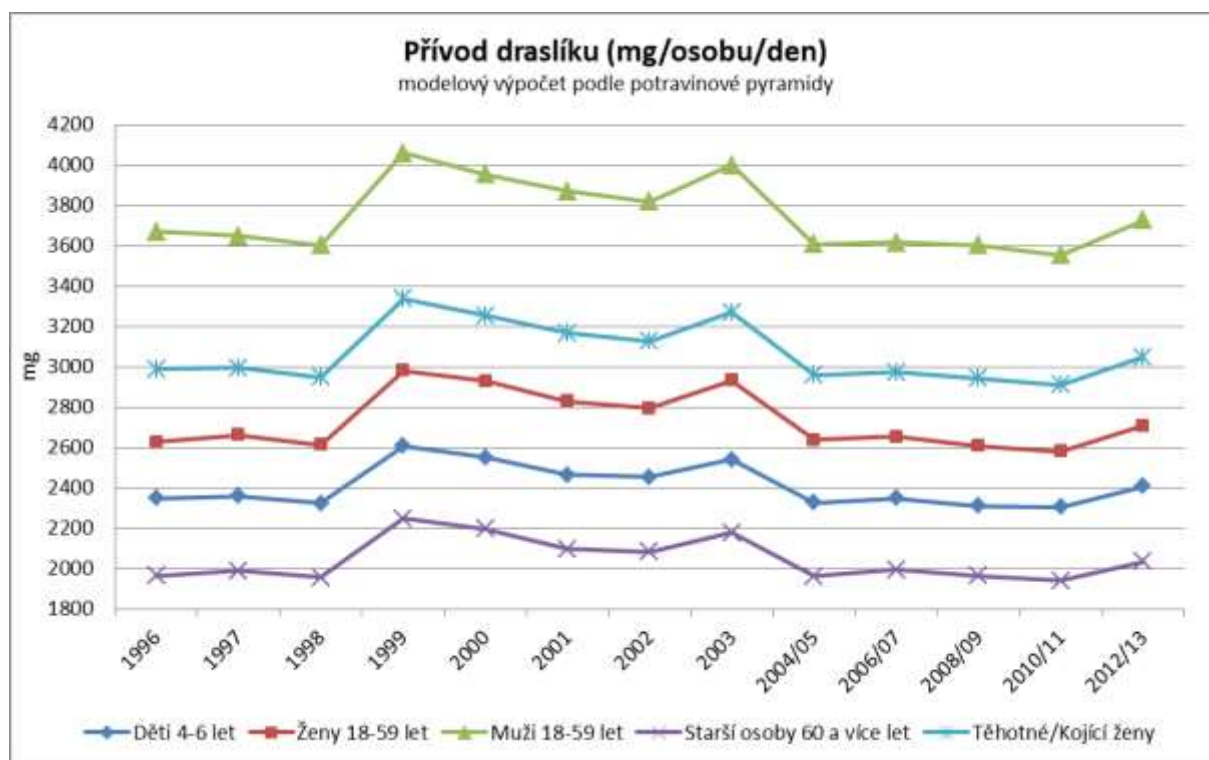
Pro ženy ve věku 15-17 let EU uvádí PRI ve výši 3100 mg/den, DACH uvádí OHMP ve výši 2000 mg/den.
Pro muže a ženy starší 18 let EU uvádí PRI ve výši 3100 mg/den, DACH uvádí OHMP ve výši 2000 mg/den.
Takto definované referenční hodnoty však nejsou příliš vhodné pro posouzení adekvátnosti přívodu u populačních skupin.

Hodnocení obvyklého přívodu:

Při porovnání s americkým doporučením AI není možné prevalenci nedostatečného přívodu blíže specifikovat. Při srovnání s doporučením WHO lze přívod považovat za nízký ve všech hodnocených populačních skupinách. V případě žen ve věku od 15 let nebylo doporučení WHO pokryto u 100 % respondentů.

Jak vyplývá z modelu znázorněného v grafu 1, pokud by spotřeba jednotlivých skupin potravin v populaci odpovídala doporučení podle výživové pyramidy, došlo by u většiny populačních skupin k podstatnému navýšení přívodu draslíku.

Graf 1: Modelový přívod draslíku (mg/osobu/den) u vybraných populačních skupin (výpočet podle doporučených dávek potravin)

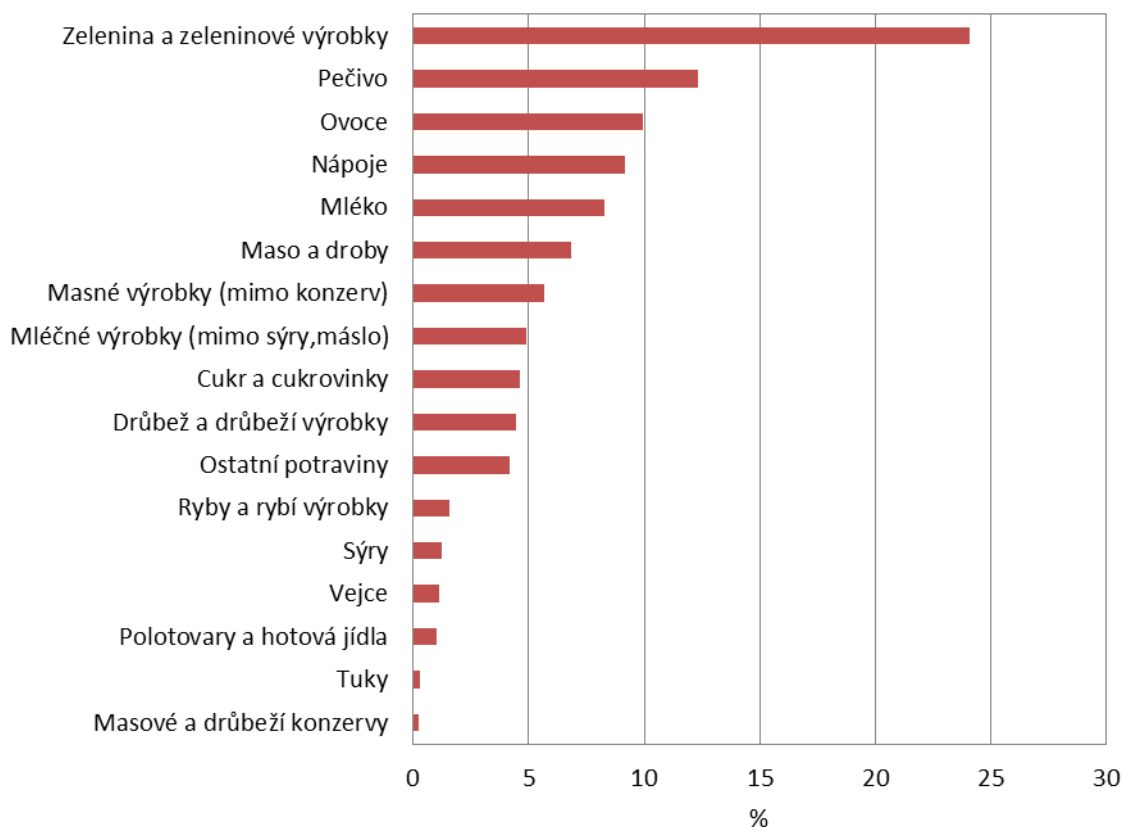


Nejvýznamnější zdroje ve stravě:

Nejvýznamnějším zdrojem draslíku ve stravě byla zelenina, která představovala asi 24 % z celkového přívodu. Mezi další významné zdroje patřilo také pečivo, ovoce, nápoje a mléko. Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu je uveden v grafu 2.

Nejvyšší obsah draslíku byl zaznamenán u sóji a sójových výrobků, kakaa, fazolí a koření. Potravin s nejvyšším obsahem draslíku, jak byly zjištěny v projektu IV Monitoringu, jsou uvedeny v grafu 3.

Graf 2: Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu draslíku



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

