

Fosfor

Zjištěné hodnoty obvyklého přívodu:

Odhad distribuce obvyklého přívodu fosforu pro jednotlivé věkové kategorie je zobrazen v tabulce níže. Střední hodnota přívodu (p50) byla u dětí 4-6 let na úrovni 1055 mg/den, u dětí 7-10 let 1112 mg/den, u chlapců 11-14 let 1394 mg/den, u dívek 11-14 let 1268 mg/den, u mužů 15-17 let 1724 mg/den, u žen 15-17 let 1134 mg/den, u mužů 18-59 let 1576 mg/den, u žen 18-59 let 1042 mg/den, u mužů starších šedesáti let 1363 mg/den a u žen starších šedesáti let 986 mg/den. Výsledné hodnoty nezahrnují příjem z doplňků stravy.

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

FOSFOR 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	843	797	957	840	1070	683	1018	641	780	607
P25	948	968	1237	1027	1502	936	1370	856	1111	809
P50	1055	1112	1394	1268	1724	1134	1576	1042	1363	986
P75	1166	1298	1568	1456	1985	1435	1810	1201	1630	1161
P95	1344	1631	1897	1686	3038	1868	2261	1515	2056	1514
EAR (mg/d) USA 2006	405 ¹	405 ¹ 1055 ²	1055 ²	1055 ²	1055 ²	1055 ²	580 ³	580 ³	580 ³	580 ³
% < EAR	0	0 40	6	25	3	31	0	3	0	4
AI (mg/d) EU 2015	440	440	640	640	640	640	550	550	550	550
Prevalence nedost. přívodu	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká

¹ EAR 4-8 let

² EAR 9-18 let

³ EAR ≥19 let

Doporučení pro příjem fosforu:

Pro hodnocení byla využita referenční hodnota EAR (Estimated Average Requirements, USDA, 2006), která svým formátem pro daný účel vyhovuje a nově publikované doporučení EFSA (2015), které je stanoveno jako AI (Adequate Intake) pro všechny věkové kategorie. Pomocí AI lze adekvátnost přívodu hodnotit jen 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.

Jiná doporučení pro příjem fosforu:

Pro děti ve věku 4-6 let uvádí DACH (2011) doporučený příjem (DP) ve výši 600 mg/den.

Pro děti ve věku 7-10 let DACH uvádí DP v rozmezí 800–1250 mg/den.

Pro chlapce ve věku 11-17 let DACH uvádí DP ve výši 1250 mg/den.

Pro dívky ve věku 11-17 let DACH uvádí DP ve výši 1250 mg/den.

Pro muže a ženy starší 18 let DACH uvádí DP ve výši 700 mg/den.

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

Hodnocení obvyklého přívodu:

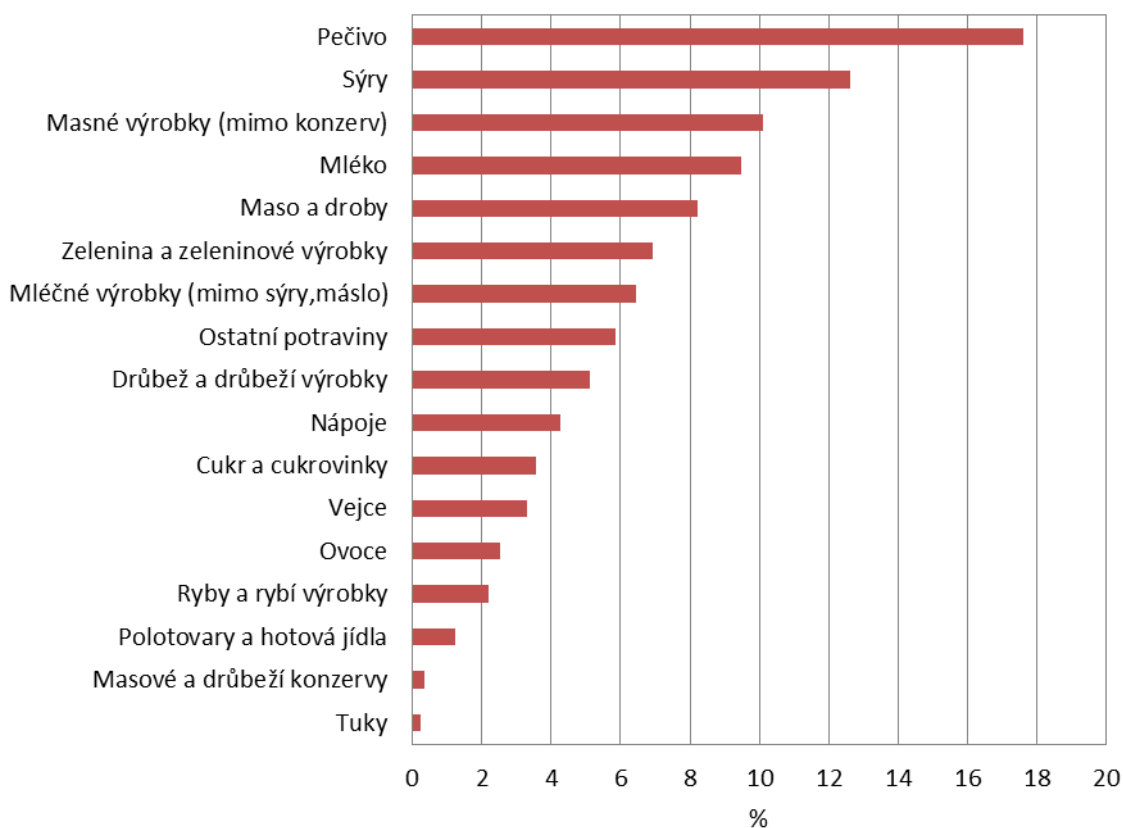
Při srovnání s dostupnými doporučeními EAR a AI je možné přívod fosforu v populaci hodnotit jako dostatečný. Pouze u dívek ve věku 11-14 let a 15-17 let bylo při srovnání s doporučením EAR zjištěno, že u 25 respektive 31 % z nich byl přívod fosforu nižší než by odpovídalo danému doporučení. Je však nutné vzít v úvahu, že EAR je v těchto věkových kategoriích významně vyšší než nové doporučení EU.

Nejvýznamnější zdroje ve stravě:

K nejvýznamnějším zdrojům fosforu ve stravě patřilo pečivo, sýry, masné výrobky, mléko, maso a droby. Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu je uveden v grafu 1.

Nejbohatším zdrojem fosforu byl sýr tvrdý Eidam společně se sójou a sójovými výrobky. Vysoké hodnoty byly dále zjištěny u různých typů sýrů, kaka, arašídů, fazolí a vepřových jater. Potravin s nejvyšším obsahem fosforu, jak byly zjištěny v projektu IV Monitoringu, jsou uvedeny v grafu 2.

Graf 1: Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu fosforu



Graf 2: Potraviny s nejvyšším obsahem fosforu (na kg potraviny „jak nakupováno“)

